

Recomanacions a l'hora de circular amb la bicicleta

- Procura adaptar la teva velocitat a la del carril per on circules.
- Circula prioritàriament per la dreta en vies de doble sentit.
- Avisa abans d'un avançament (fent servir el timbre).
- Recorda que el límit de velocitat establert en carrils bici i Via verda és de 20 km/h com a màxim.
- Si avances vianants amb la bicicleta, cal adequar la velocitat al pas dels vianants amb un màxim de 10 km/h, i sempre fer-ho per l'esquerra del vianant en el sentit de la marxa.
- No interrompis el pas a altres usuaris.
- Adverteix de les maniobres i evita girs bruscs. Fes fàcil que els altres conductors puguin predir el teu trajecte.
- Respecta les prioritats de pas i les normes i senyals de la ruta.
- En entorns urbans, no circulis per les voreres, si ho pots evitar, i respecta els vianants .
- Fes-te visible i fes senyals amb el braç abans de girar o parar.
- Guarda una distància de seguretat amb el vehicle (bici o cotxe) de davant teu i procura no circular darrere d'autobusos, camions o furgonetes, perquè la teva visibilitat queda reduïda.

Sobre l'ús de la bicicleta

- Adapta l'alçada del seient a la llargada de les cames (quan el pedal sigui en el punt més baix, la cama ha de quedar estirada: així podràs aprofitar tota la potència i evitaràs lesions).
- Canvia de plat i pinyó segons calgui. Amb el plat petit i el pinyó gran pedales molt i avances poc (pujades), amb el plat gran i el pinyó petit avances molt (baixades).
- Tria itineraris adients a la teva forma física i hàbit ciclista. Inicia't de forma fàcil, progressiva i segura.
- Punts complicats: si no et sents segur o segura en algun moment (rotondes, cruïlles complicades, etc.) baixa de la bicicleta i circula per la vorera com qualsevol altre vianant. Amb la pràctica adquiriràs confiança per fer totes les maniobres de forma segura.

Si circules dins el marc del Parc Natural, recorda:



El territori del Parc Natural és gairebé tot de propietat privada. Procura no destorbar la gent que hi viu.



L'acampada no és permesa. En l'àmbit del Parc Natural hi ha nombrosos allotjaments on podreu pernoctar.



Per motius de seguretat i conservació, està rigorosament prohibit encendre foc.



El servei de manteniment ha de fer un gran esforç per conservar nets els indrets més freqüentats. Utilitza sempre les papereres o emporta't la brossa que generis.



Respecta les zones d'accés restringit a només serveis i veïns.



Els centres d'informació del Parc Natural donen autoritzacions especials perquè persones amb problemes d'accés a peu puguin aprofitar-se en vehicle a les zones d'accés restringit.