

Recommandations lorsque vous voyagez avec le vélo

- Essayez d'adapter votre vitesse à la vitesse de la voie où vous conduisez.
- Circulez principalement à droite dans les voies à deux sens.
- Avertissez avant d'avancer (en utilisant la cloche).
- N'oubliez pas que la limite de vitesse établie dans les pistes cyclables et la Voie Verte est de 20 km / h maximum.
- Si vous avancez des piétons avec la bicyclette, il est nécessaire d'ajuster la vitesse à celle des piétons à 10 km / h maximum, et toujours à la gauche du piéton dans le sens de la marche.
- N'interrompez pas le passage aux autres utilisateurs.
- Avertissez des manœuvres et évitez les virages soudains. Cela permet aux autres conducteurs de prédire plus facilement votre voyage.
- Respectez les priorités de passage et les règles et les signaux de la route.
- En milieu urbain ne conduisez pas sur les trottoirs si vous pouvez l'éviter et respecter les piétons.
- Faites vous visible et signalez avec le bras avant de tourner ou d'arrêter.
- Gardez une distance de sécurité avec le véhicule (vélo ou voiture) en face de vous et essayez de ne pas conduire derrière des bus, des camions ou des camionnettes, car votre visibilité est réduite.

Sur l'utilisation de la bicyclette

- Adaptez la hauteur du siège à la longueur des jambes (lorsque la pédale est au point le plus bas, la jambe doit être étirée: vous pourrez ainsi profiter de toute la puissance et éviter les blessures).
- Changez le disque et le pignon si nécessaire. Avec le petit disque et le gros pignon vous pédalez beaucoup et vous avancez un peu (ascensions), avec le grand disque et le petit pignon vous avancez beaucoup (descentes).
- Choisissez des itinéraires adaptés à votre forme physique et à vos habitudes de vélo. Commencez d'une manière simple, progressive et sûre.
- Points compliqués: si vous ne vous sentez pas en sécurité à un moment donné (ronds-points, passages compliqués, etc.), descendez du vélo et conduisez sur le trottoir comme tout autre piéton. Avec la pratique vous allez acquérir la confiance nécessaire pour faire toutes les manœuvres en toute sécurité.

Si vous circulez dans le Parc Naturel, rappelez-vous:



Le territoire du parc naturel est presque entièrement privé. Essayez de ne pas gêner les gens que y vivent



Le camping n'est pas autorisé. Dans la zone du parc naturel, il existe de nombreux hébergements où vous pouvez passer la nuit.



Pour des raisons de sécurité et de conservation, il est strictement interdit d'allumer un feu.



Le service d'entretien doit faire un grand effort pour garder les endroits les plus fréquentés propres. Utilisez toujours les poubelles ou emportez vous les déchets que vous générez .



Respectez les zones d'accès restreint aux services et aux voisins.



Les centres d'information du Parc Naturel accordent des autorisations spéciales afin que les personnes ayant des problèmes d'accès à pied puissent s'approcher en voiture aux zones d'accès restreint.