

## BICI I TRANSPORT PÚBLIC

### FGC

Durant tot l'any pots transportar la bicicleta gratuïtament. Hi ha llocs habilitats al primer i últim vagó, utilitza'ls sempre que sigui possible.

### RENFE

La línia de Sant Cugat, com la resta de línies de rodalies, permet dur bicicletes de dilluns a divendres de 10 a 15 h, i dissabtes i festius tot el dia.

### AUTOBUSOS METROPOLITANS

Pots accedir-hi amb la teva bici plegable.

Respecta els altres viatgers.

## PER INFORMAR-TE'N MILLOR

Unió Ciclista Sant Cugat [www.ucsantcugat.net](http://www.ucsantcugat.net)

Bicicleta Club de Catalunya [www.bacc.info](http://www.bacc.info)

Federació Catalana de Ciclisme [www.fedecat.com](http://www.fedecat.com)

Servei BICIBOX [www.bicibox.cat](http://www.bicibox.cat)

Reglament de circulació

## PER LA TEVA SEGURETAT

### PROTEGEIX-TE

Casc homologat  
Obligatori a la ciutat per a menors de 16 anys, i fora de la ciutat per a tothom.

### FES-TE SENTIR

Timbre

### REVISI'LS

Pneumàtics i frens

### FES-TE VEURE

Reflectors  
Obligatori darrere, a les rodes i als pedals.  
Recomanables, bandes reflectores sobre la roba o la motxilla.

Llums  
Vermell al darrere i blanc al davant, obligatoris amb baixa visibilitat.

# BICICLA'T

A SANT CUGAT, PENSA EN LA BICI

GUIA PER MOURE'T DE FORMA SOSTENIBLE I SEGURA



OFICINA SANT CUGAT SOSTENIBLE

Treballem pel medi ambient

### Atenció al públic

dilluns, de 16 a 19.30 h

dimarts i dimecres, de 10 a 13 h i de 16 a 19.30 h

dissabtes, de 10 a 13 h

Tel. 900 103 146

[oficinasostenible@santcugat.cat](mailto:oficinasostenible@santcugat.cat)

[www.oficinasostenible.santcugat.cat](http://www.oficinasostenible.santcugat.cat)

Ajuntament  
de SantCugat



# BICICLETA URBANA

## BENEFICIS

Faràs salut i et mantindràs en forma

No contaminaràs l'aire

Estalviaràs diners

## CIRCULA AMB TRANQUIL·LITAT I RESPECTE

### SI VAS EN BICI

- Tria la ruta més segura, preferentment aquella que disposi de carril bici, carrers pacífics o de poc trànsit.
- Per calçada, circula pel centre del carril de la dreta. Evitaràs topar amb els cotxes aparcats que poden obrir la porta.
- De nit, encén els llums, amb els reflectants no n'hi ha prou.
- Per girar, comprova en totes les direccions i indica la maniobra amb els braços, són els teus intermitents.
- Posa't el casc, et donarà més tranquil·litat.
- Mantén una bona distància amb el vehicle del davant. Els cotxes frenen de sobte!
- Quan plogui circula a poc a poc i comença a frenar abans.
- No facis eslalom entre els cotxes, ni entre les persones.
- És important tenir un timbre per advertir els vianants.
- No escoltis música o parlis amb el mòbil, és perillós.
- Si comparteixes l'espai amb vianants, desplaça't a la seva velocitat.
- No facis ziga-zagues i baixa de la bici si et costa mantenir la velocitat dels vianants.
- Contracta una assegurança de responsabilitat civil; informa-te'n en entitats d'usuaris de bicicletes, Federació Catalana de Ciclisme o a les botigues.
- Quan compris una bicicleta guarda la factura amb una fotografia i el número de bastidor (si en té, sol trobar-se sota el quadre); et pot ser útil per recuperar-la en cas de robatori o pèrdua.
- Lliga bé la bicicleta col·locant el cademat principal entre la roda i el quadre de la bici.
- Utilitza sempre que puguis els aparcaments segurs BICIBOX o els aparcabicis que hi ha a la via pública.

### SI VAS CAMINANT

- No caminis pels carrils bicis, és perillós.
- Travessa els carrers pels passos de vianants i respecta els semàfors.
- Els senyals de trànsit també són per als vianants.

### SI VAS EN COTXE

- Respecta la velocitat dels ciclistes.
- Mantén una distància prudent a l'hora de fer avançaments.
- No els empatitis pel darrere.

