

VINE A LA FEINA AMB BICI

Sabies que...

El 50 % dels desplaçaments en cotxe són trajectes de menys de 5 km.

En bici trigaries 15-20 minuts.

5 MOTIUS PER CANVIAR D'HÀBITS

LA BICI ÉS

1

ECONÒMICA

2

ECOLÒGICA

3

RÀPIDA

4

SALUDABLE

5

SEGURA

La bici és un dels vehicles més segurs per evitar el risc de contagi de la COVID-19.

SEGURETAT A 2 RODES



ABANS DE SORTIR... pneumàtics inflats, frens en condicions, auriculars desats.

PLANIFICA LA RUTA. Cerca itineraris segurs i poc transitats.

POSA'T EL CASC. Obligatori o no, és molt recomanable portar-lo sempre.

RESPECTA LES NORMES DE CIRCULACIÓ i condueix amb prudència.

HIDRATA'T BÉ. Si pots, evita de circular a ple sol.

PEDALA CONTRA LA COVID-19

Com més velocitat, més distància de seguretat. Amb una velocitat moderada, deixa una distància de 10 m; amb una velocitat més alta, augmenta-la fins a 20 m.

En els semàfors i els avançaments, deixa una distància d'1,5 m. Evita els carrils bici de sentit doble.

Si no pots mantenir la distància de seguretat, posa't la mascareta i abaixa el ritme. Procura no fer un esforç excessiu; és incompatible amb l'ús de mascareta i podries tenir sensació d'ofec, mareig, mal de cap o malestar. Si notes aquests símptomes, atura't immediatament.

Abans i després, renta't les mans correctament, encara que portis guants.

Evita de tocar-te la cara durant el trajecte.

Si has d'**esternudar** o **tossir, tapa't la boca amb el colze.**

SEGUEIX AQUESTES INDICACIONS I GAUDEIX DEL TRAJECTE.