

Zirkulazio-arauak. Gogoratu:

- Bizikleta bat gidatzea behartzen du trafikoko eta bide-segurtasunako legerian ezarritako arauak betetzera.
- Errespetatu itzazu semaforoak eta oinezkoentzako pasaguneak.
- Ibilgailu-aldeagatik pasatzen zarenean, 1,5 metroko segurtasun-tarte minimoa errespetatu behar duzue...
- Paraleloan ibil zaitezke bitako bi zutabetan bidearen eskuin aldean eta banaka joan behar duzue ikuspenik gabeko tartetan.
- Abisa ezazu ezkerrera eta eskuinera biratuko duzula besoarekin; bidegurutzeetan eta intersekzioetan istripuen % 70etakoak dira.
- Kaskoaren erabilera gomendagarria da hirietan; nahitaezkoa hiriarteko bideetan. Hau homologatua izan behar da. Estu ezazu eta eraman ezazu lotuta; lesioen arriskua txikiagotzen ditu.
- Ez dezazun konektatutako entzungailurik eraman edo soinu-irakurgailua. Ez dezazun mugikorra erabil, debekatuta dago eta entretenitu zaitzakete.
- Bazterbideak ibiltzera behartuta zaude; ez balitz egongo edo ibiltzeko modukoa ez balitz izango, galtzadako ezinbesteko parte|lekua erabili ahal izango duzu. Autobietan bazterbideagatik ibili ahal izango zara soilik.
- Gauaz nahitaezkoa da, bai errepidean bai hiri-zonan, aurreko argi zuria eta bizikletako atzealdeko gorri islatzailea eramatea, baita ere arropa islatzaileko jantzi bat erabiltzea. Bizikletak txirrina eraman behar du.
- Bazaude prebentzio-kontrolean eskatzen dizutenean, arau-haustea egiten denean edo bide-istripuaren parte denean alkohol-probetara eta drogetara errenditza behartuta.



R407

Bizikletetarako
gordetako
bidea



R114

Bizikletetarako
debeekatutako
sarrera

Goiz honetan **lanera** **bizikletaz** iristea ikusit zaitugu



Onurak

Zure **osasunak** eskertzen dizu!

- **Ariketa kardiobaskularra** egin duzu, jada pedalkada minutu horietan on egiten dute **zure odol-fluxua, zure muskulatura eta artikulazioak**.
- Denbora gehiagotan zehar pedalei eraginez, zure bihotz-erritmo maximoa handituko duzu, **presio arteriala eta kolesterola gutxituko dituzu**.

+ Gainera...

- **CO₂ ez igortzerakoan** ez duzu kutsatzen eta garraio-kostuak aurrezten dituzu.
- Erabiltzea erraza, **aparkatzea erraza**.

Goiz honetan
lanera bizikletaz
iristea ikusi zaitugu



Ondo aukera ezazu zure bizikletaren **tamaina** zure altuerara bat etor dadila erabiliko duzun bakoitzean, ikuska itzazu **gurpilen egoera, eskulekuaren norabidea, sistema argiztapeneko eta balaztaketa-sistema** aurreko eta atzeko gurpilen gainean jokatzeko duenak.

Distantzia eta zelaren inklinazioa

Jar ezazu zela horizontalean edo muturrekin arinki beherantz erosoago egoteko.

Eskulekuaren altuera

Sorbaldek lasaituta joan behar dute eta ukondoek arinki tolestuta joan behar dute.

Eskuen jartzea

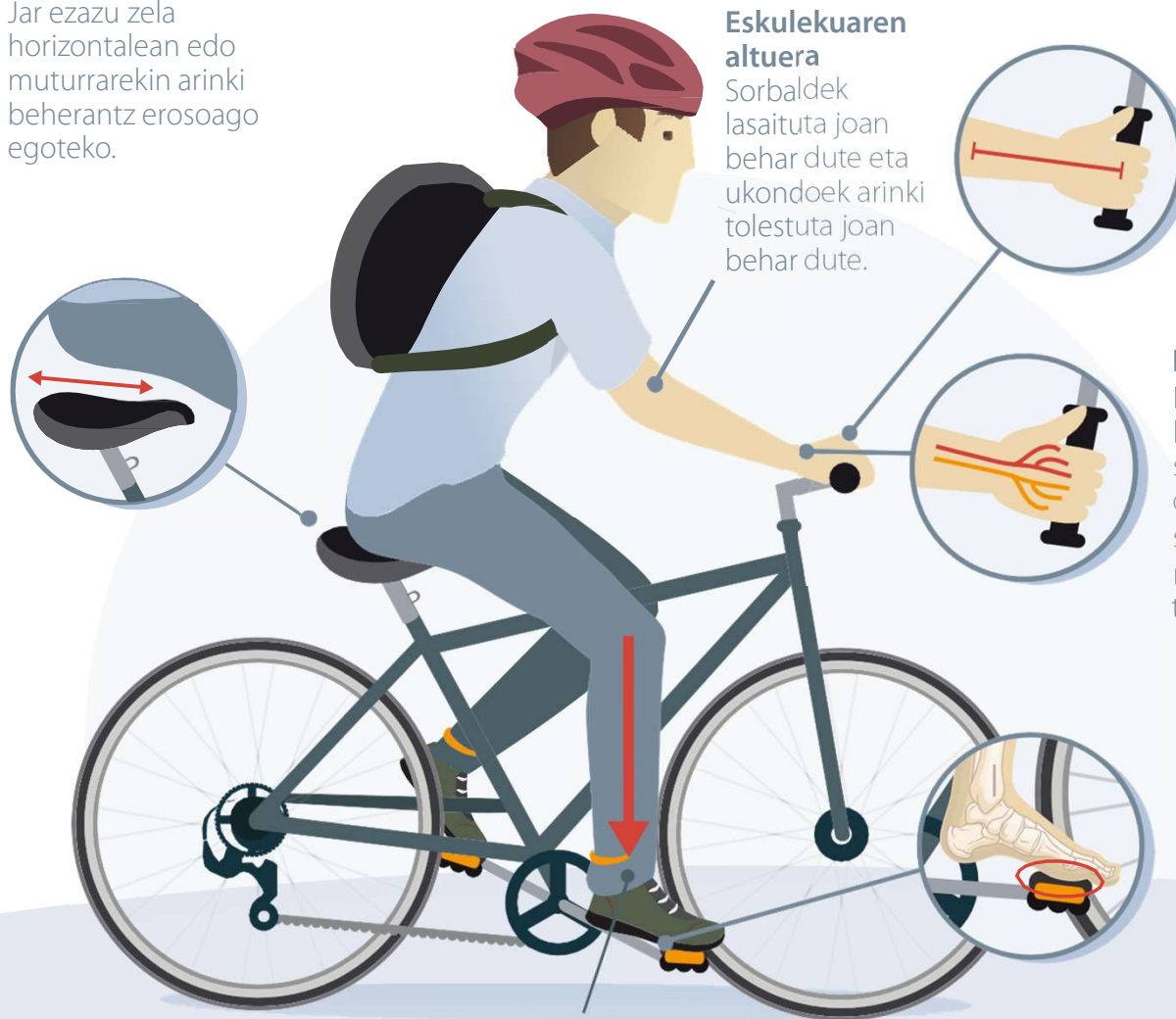
Manten itzazu eskuak besaurreekin lerrotatutak.

Eskumuturren jartzea

Eskumuturraren hiperhedadura saihesten du, desbideratzeak ere saihesteko aldeak nerbioak luzatuta edo trinkotu gera daitezke.

Pedalei eragitea

Zure hanken potentzia aprobetxatzeko eta jarrera zuzena mantentzeko, metatarsaren zona pedalean jar ezazu.



Pedalkadako jarrera zuzenerako belaunak orkatilaren lerro bertikal berean egon behar dira.