



**Guia per a la  
conducció de la  
BICICLETA**





**Textos:**

**Juan Antonio García Barrachina**

(Pedagog)

**Il·lustracions:**

**Sara Casabella y Ana Ccuevas**

(Il·lustradores)



# Guia per a la conducció segura y responsable de la bicicleta.

Desplaçar-se amb bicicleta és una activitat:

**DIVERTIDA**, podem recórrer molts llocs, trobar l'aventura, conèixer a gents d'altres llocs. Et dona autonomia.

**SALUDABLE**, fas exercici físic i açó es bo per a la teua salut, et posa forta, t'ajuda a cremar calories i evitar sobrepès.

**ECOLÒGICA**, mitjà de transport que contribuïx a disminuir la contaminació i la congestió del trànsit, no genera ni fums ni sorolls.

Desplaçar-se amb bicicleta també té les seues RESPONSABILITATS.

En el mateix instant que t'incorpores a un carrer, prens un camí, vas per un parc o qualsevol altre lloc, estàs considerat com conductor/a d'un vehicle, perquè la bici no és només un joguet.

Per això, per a la teua pròpia seguretat i la dels altres, has de conèixer i respectar les normes de circulació. Un comportament correcte sempre serà bo per a la teua **SEGURETAT**, que comença des del moment que prens contacte amb la teua bicicleta, et familiaritzes amb els seus elements o parts, t'ocupes del seu manteniment i cura, i que continua per conèixer on estan els perills, els riscos i les situacions més conflictives en la conducció de la bicicleta.



## ¿Què es una bicicleta?

Es un vehicle de dos rodes accionat exclusivament per l'esforç muscular de les persones que l'ocupen, per mitjà de pedals o manetes.





## **CONEIX LA BICI**

La bicicleta està composta d'una sèrie d'elements que has de conèixer i identificar, no sols per a augmentar el teu "vocabulari" ciclista, sinó també per a poder explicar-te millor quan, per exemple, hages de portar-la al mecànic o al comprar algun component o recanvi.

Si vols comprendre millor les reaccions de la bicicleta en el seu ús i maneig diari, has de conèixer quals són els principals elements i sistemes que la integren.

La forma de com mantindrelos i reparar-los t'ajudarà a guanyar en seguretat tant per a tu com per a la bici, de manera que la teua relació amb la bici es farà d'una forma més plaent i agradable.

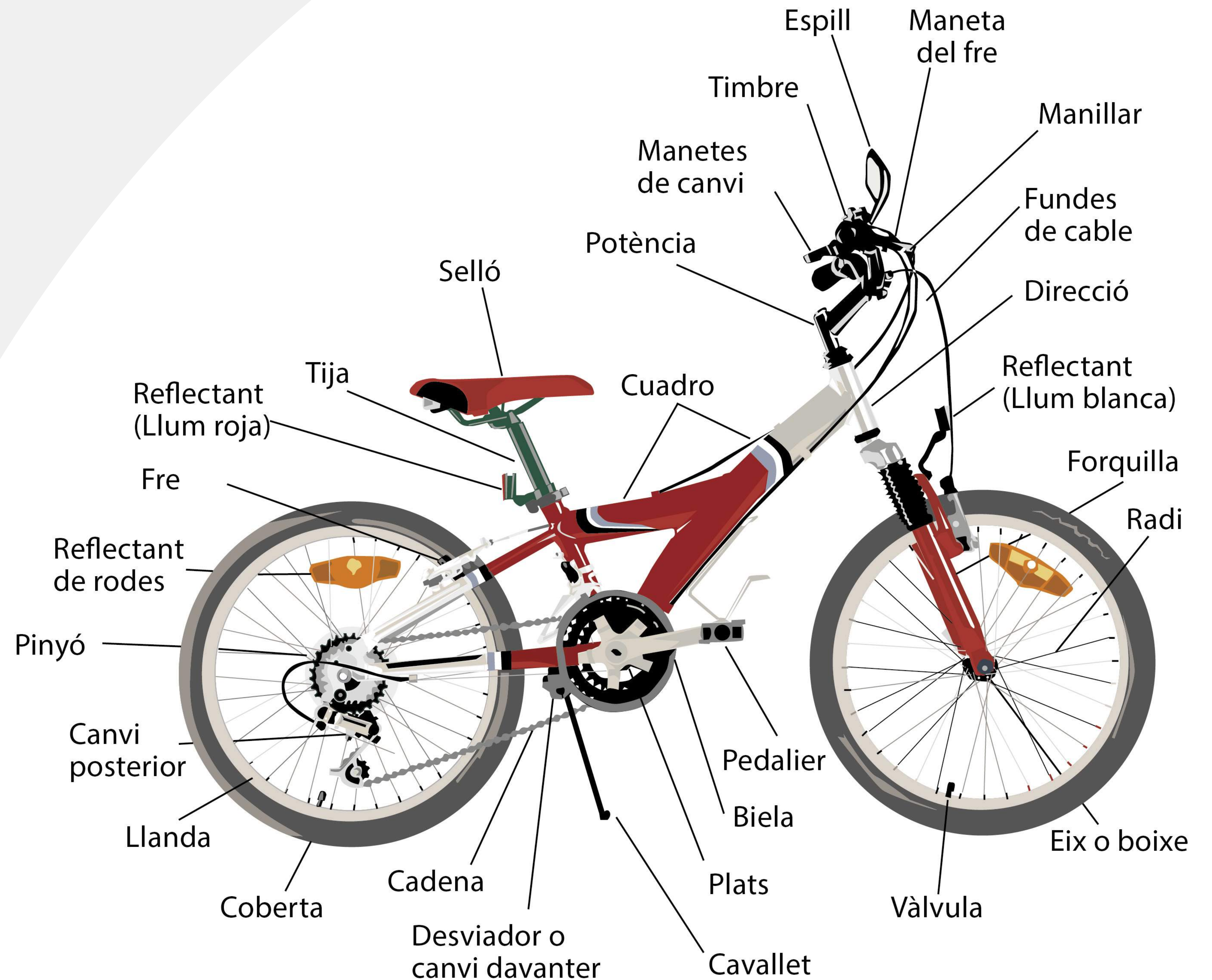


## 1.1. Elements de la bici

### Suggeriment o consell:

Preguntar a la gent del medi ciclista com a mecànics, corredors, cicloturistes, experts..., la denominació dels distints components, per a aprendre les variants locals i argot o mode que tenen de cridar a les parts de la bici.

Buscar catàlegs o manuals de l'usuari en les botigues o comerços de bicicletes, per a observar els diferents components, models, accessoris, gammes, etc. que existixen.





## 1.2. Repassant la bici

Com tot vehicle, la bicicleta també necessita una revisió periòdica per a comprovar l'estat dels seus elements. Fes-ho en benefici de la teua seguretat.

### Abans de cada eixida comprova:

- Que els tancaments o femelles de les rodes estiguen ben estrets.
- La pressió adequada dels pneumàtics.
- La tensió dels frens i l'estat de les sabates de fre, han d'estar ben alineades amb la llanda de la roda i no molt desgastades.

### Després de diverses eixides comprova:

- L'estat de les cobertes (pneumàtics) controlant que no tinguen talls i que no estiguen desgastades.
- Els principals rodaments dels eixos (boixes) de les rodes, els pedals i, sobretot, de la direcció, que no tinguen folgança o moviment lateral, ni que estiguen engarrotats.
- L'estat del sistema d'il·luminació, si la bicicleta ho porta.
- L'estat i neteja de la cadena, lubricant-la amb oli especial per a bicicletes.





## 1.3. Neteja de la bicicleta

Netejar la bicicleta amb certa regularitat evitarà que se li acumule la brutícia i farà que les seues peces funcionen correctament.

Per a eliminar la pols o l'arena pots utilitzar una brotxa, pinzell o draps.

Quan hi ha fang o altres elements adherits al quadro, els frens, les rodes, el ganxo, etc., utilitza una esponja humitejada en aigua i sabó neutre. Seca la bicicleta amb un drap.

El greix que s'acumula en la cadena, els plats i en el pinyó es pot eliminar amb un raspall de dents vell.

Després de la neteja, és important greixar les parts que tenen rodaments o peces mòbils com la cadena, els pedals, els frens, els canvis, per mitjà d'unes gotetes d'oli especial per a bicicletes.

### **Suggeriment** **o consell:**

Portar la bici al mecànic, taller per exemple al final del curs, abans de les vacances.

Adquirir algun manual d'usuari o llibre d'instruccions de la bicicleta, que ens explica el procés de manteniment.







## PREPARA'T PER A CIRCULAR

Abans de començar a pedalejar en la teua bicicleta, és necessari tindre present tres aspectes fonamentals:

- La grandària de la bicicleta i la posició que has d'adoptar damunt d'ella perquè el teu pedaleig siga el correcte.
- Equipar-te amb peces, com el casc, els guants, les ulleres...perquè et protegisquen en cas de caiguda o algun altre contratemps.
- Aprendre algunes tècniques i destreses per a dominar la bici abans d'enfrontar-te al trànsit rodat.



## 2.1. Grandària de la bici i posició adequada

Cal procurar que la bicicleta s'adapte a les teues mesures corporals. Una bicicleta molt gran o molt xicoteta, a més d'impedir-te circular amb comoditat, afectarà la teua seguretat.

És molt important regular l'altura del selló. El millor i més segur és que tingues el selló a una altura que et permeta arribar amb els peus al sòl estant assentat en el selló.

Al principi, si no tens molta habilitat, pots posar tota la planta del peu en el sòl, però a poc a poc has de pujar el selló de manera que mitja part de la planta del peu toque el sòl.

Quan pedaleges, la cama ha de quedar lleugerament flexionada. No és bo que es quede molt flexionada o massa estirada.

La part davantera del peu (coixinet) ha de recolzar-se en l'eix del pedal.

La postura de conducció ha de permetre't optimitzar forces, proporcionar-te comoditat i seguretat.



### **Suggeriment o consell:**

Provar diferents tipus de bici, així com grandàries, i veure les diferències entre cada una d'elles (comoditat, manejabilitat, rendiment, control de la situació, equilibri, etc.)



## 2.2. Equipament

### EL CASC

El casc és un element de protecció per a evitar lesions en determinats punts del cap i en el cervell. Utilitza sempre el casc. Recorda que es obligatori el seu ús per a menors de 16 anys, però tin present que qualsevol casc no és vàlid.

**1.** Comprova que el casc complix amb els requisits d'homologació. Els cascos que han passat uns controls mínims de qualitat tenen uns adhesius que certifiquen la seua seguretat (CE, Ansi, Snell )

**2.** Mira que dispose de bona ventilació, que siga lleuger i el que vages a utilitzar siga de colors clars i vistosos, perquè és més fàcil de veure que un de colors foscos.

**3.** Un bon casc no servix de molt si està mal col·locat. Per a ajustar-ho bé en el cap cal jugar amb les corretges laterals, la que ve de darrere i la que baixa del front. Esta unió ha de quedar just davall del lòbul de l'orella.

**4.** El casc no ha de moure's. Un casc mal ajustat pot ser pitjor que el no portar-ho. La corretja que passa per davall de la barbata ha d'estar ben cordada, deixant un xicotet buit per a passar un dit o poder obrir la boca.

També el casc es pot ajustar per mitjà de coixinets internes i corretges que passen per la part del bescoll.

**5.** Després d'un fort colp no has de portar una altra vegada el mateix casc. Potser tindrà danys interns que no s'aprecien, per el que no et donarà la protecció suficient.





## 2.3. La vestimenta

Per a circular per recorreguts urbans no cal una roba especial. El més important és que els pantalons no suren massa a l'aire i no siguin molt amples per la part de baix, perquè es poden enganxar entre la cadena i el plat, a més d'embrutar-se amb el greix. Pots utilitzar alguna pinça de la roba, cercol salva-pantalons o cinta elàstica per a subjectar-los.

Cal parar atenció amb els cordons de les sabates, si estan solts o són molt llargs es poden enganxar entre el plat i la cadena, podent ocasionar algun seriós contratemps.

És preferible que utilitzes roba clara o de color cridaner, que pugui veure's a certa distància.

Per a distàncies llargues és preferible utilitzar el pantaló ciclista o culot, amb un fons reforçat per a major comoditat. Els guants són aconsellables per a absorbir vibracions del manillar i evitar la sudoració, a més també pot protegir les mans en cas de caiguda.





## 2.4. Domini de la bici

És fonamental que adquirisques un domini de la bicicleta que et proporcionarà confiança i seguretat a l'hora d'enfrontar-te a situacions reals del trànsit.

T'oferim una sèrie de jocs d'habilitat i de destresa (Anexe II) perquè passes un estona divertida amb els teus amics i amigues o companys.

Pots practicar estos jocs en el pati del teu col·legi, en alguna pista esportiva, parc o espai obert on estiga permès circular amb bici.



### **Suggeriment o consell:**

És molt important que la bicicleta estiga en bones condicions, sobretot els frens.

La millor forma d'usar els frens és estrenyent intermitentment les dos palanques al mateix temps (estrenyer-afluixar-estrenyer-afluixar) amb més o menor força per a reduir la velocitat o detindre's.

Si frenes així, ho faràs en menor espai que si frenes bloquejant la roda posterior.

Recorda que el fre que més efectivitat té és el davanter, però procura no bloquejar la roda perquè pots eixir despedido per la part davantera.

Practica la frenada en determinats tipus de terreny (asfalt, terra, mullat) per a observar el seu comportament i el temps de reacció, comprovant com influïx l'estat del ferm i la forma de frenar: estrenyent totalment les palanques "bloqueig" o frenant progressivament "a colps".

Si utilitzes una bicicleta amb canvis de velocitats ("marchas") pedaleja en una xicoteta distància (100 m són suficients) els distints canvis davanter i posterior (plats i corones del pinyó).





## CIRCULANT EN BICI

Una vegada has preparat la bicicleta i t'has preparat tu mateix, arriba el moment de circular pels carrers o carreteres.

Per això, és vital que conegues i respectes les principals normes i senyals de circulació, així com estar previnguts davant de qualsevol esdeveniment, imprevist o incorreccions de conductors d'altres vehicles.

En este apartat t'oferim aquells consells i normes bàsiques per a poder circular amb seguretat.



### 3.1. Circula per la dreta

Davant de tot en línia recta i sense fer eses, ja que pots despistar als que vénen darrere de tu.

En ciutat, anar pegat a la vora de la vorera pareix el més segur, però atenció! Perquè és la part on més brutícia i irregularitats et trobaràs. Inclús els cotxes intentaran avançar-te sense deixar la distància obligatòria.

En carretera, si no hi ha carril bici el millor és utilitzar la vorera d'emergència de la dreta, i si no hi ha cap dels dos, circula el més pròxim a la dreta, però amb atenció, perquè no sempre és la part millor conservada de la carretera.





## 3.2. Senyalitza les maniobres

És molt important que t'acostumes a indicar les maniobres que realitzaràs, perquè així els altres conductors es donen compte de les teues intencions. Per exemple, per a evitar algun vehicle, clot, obstacle, girar a la dreta o a l'esquerra, inclús per a parar.

Observa les condicions del trànsit, si vénen vehicles per darrere per mitjà d'una mirada de reüll, o millor per mitjà d'un espill retrovisor si la teua bici ho té.

Senyalitza visiblement amb el braç, sobretot amb l'esquerra, perquè els conductors d'altres vehicles et veuran millor.

1. Per a girar a l'esquerra alça el braç esquerre estés de forma horitzontal, i amb la palma de la mà mirant al sòl.
2. Per a girar a la dreta alça el braç esquerre a l'altura del muscle formant un angle de 90 graus o una L.

En ambdós casos també es pot utilitzar el braç dret.

Comprova que no hi ha risc i realitza la maniobra amb seguretat.



Girar a la izquierda



Girar a la derecha



### 3.3. Tin precaució en els encreuament

Sempre que arribes a un encreuament has de moderar la teua velocitat.

Molts dels encreuaments estan regulats per algun tipus de senyalització: semàfor, senyal de stop, cedisca el pas, via amb preferència ... Respecta i obeïx eixa senyalització.

Per regla general, en els encreuaments sense senyalitzar, cal deixar pas als vehicles que vénen per la dreta.

Presta molta atenció en els encreuaments en les cantons dels quals hi ha aparcats cotxes que impedeixen una bona visió lateral o que aguaiten "el morro" en excés.

Encara que tingues la preferència, per a major seguretat, observa i comprova que els altres vehicles es detenen i t'han vist.

Una de les maniobres més arriscades és que tu continues recte i el vehicle que ve per darrere gira bruscamment a la dreta podent-te golpejar.





### 3.4. Respecta als vianants

Sobretot en els passos de vianants, perquè ells sempre tenen la preferència.

Els carrils bici moltes vegades estan pegats a la vorera o van per damunt d'ella, hi ha passos de vianants que els creuen. Així que és fàcil trobar-te amb vianants que el creuen o caminen per ell. Per això has de moderar la teua velocitat, avisar amb anticipació la teua presència i no molestar-te.

En algunes zones de vianants està permès anar muntat en la bici, però sempre que se circule a una velocitat com la dels vianants.





### 3.5. Mantín la distància

És necessari mantindre una distància de seguretat amb els vehicles que van davant, ja que en cas d'una frenada brusca o una maniobra estranya podràs reaccionar sense tindre que xocar. Així podràs disposar de temps i espai suficient per a decidir amb anticipació i detindre la bicicleta amb seguretat.

La distància de seguretat no sempre és la mateixa, perquè depèn de la velocitat a què vas, l'estat de la via i del funcionament correcte dels frens.

A més, anar molt pegat a ciclistes o vehicles que van davant t'impedixen veure la que hi ha davant de tu.

#### **Suggeriment** **o consell**

Acostumat a portar almenys dos dits de les mans sobre les manetes del fre, així el temps de reacció de la frenada serà menor.





### 3.6. Anticipar-se i saber reaccionar

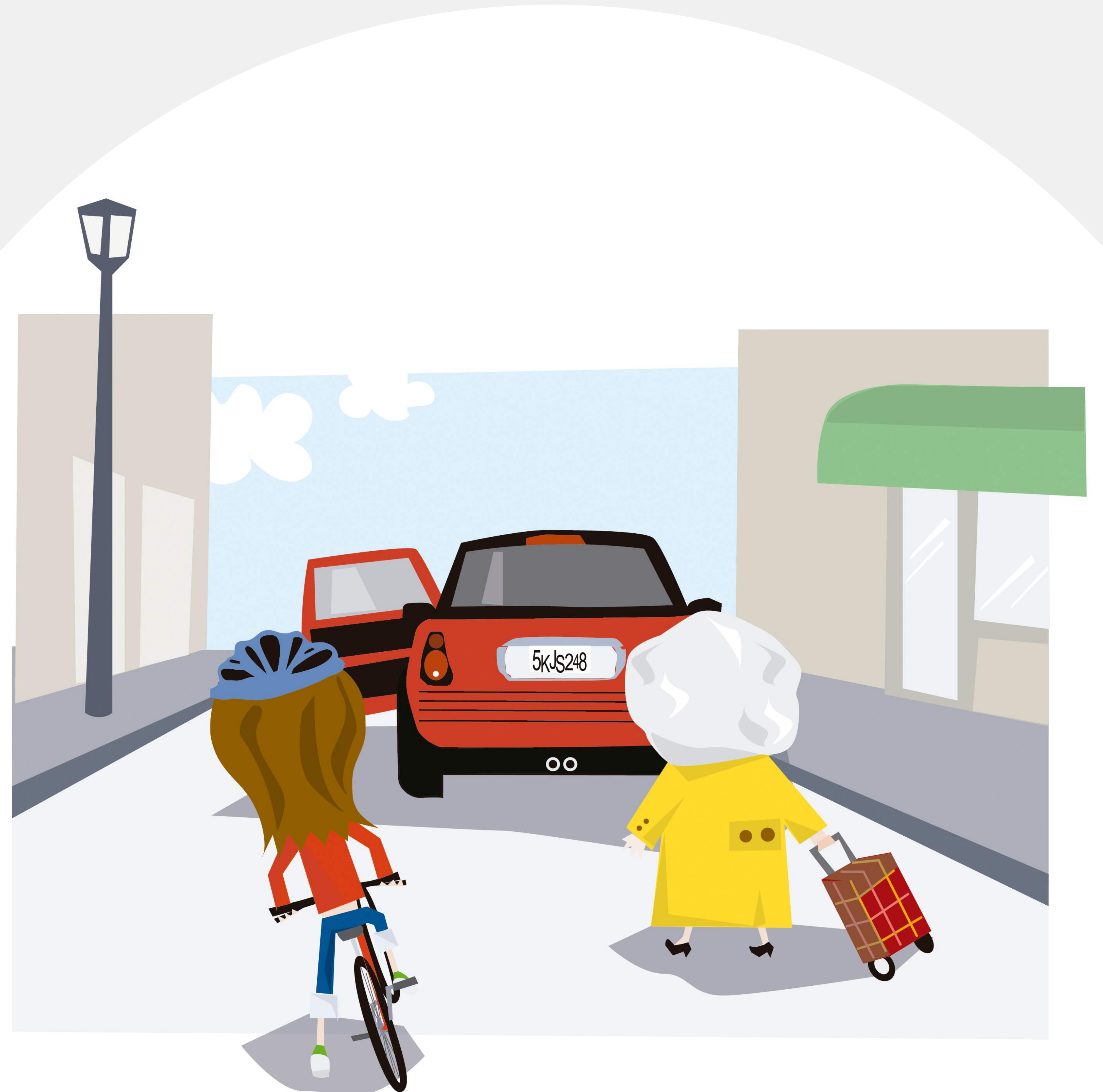
El mantindre l'atenció en la conducció de la bici, et permetrà anticipar-te al que ocorrerà: portes que s'obrin, vianants que creuen, obstacles en la calçada, contenidors, clots, reixetes, sòls esvarosos...

Hi ha pistes que et poden ajudar a anticipar-te al que ocorre: un cotxe que para és possible que òbriga les portes, un vianant que camina molt prop del bord de la vorera potser encreuament sense mirar.

Un sistema d'anticipació molt bo és mantindre un contacte visual amb els conductors o vianants. Si saps que t'han vist podràs actuar en conseqüència i reaccionar amb menys riscos.

Quan hages de sobrepassar un obstacle, assegura't que no vénen vehicles per davant o per darrere, i advertix la maniobra amb el braç esquerre estés.

No utilitzes el mòbil o auriculars mentres et desplaces amb bici, perquè distrauen la teua atenció.



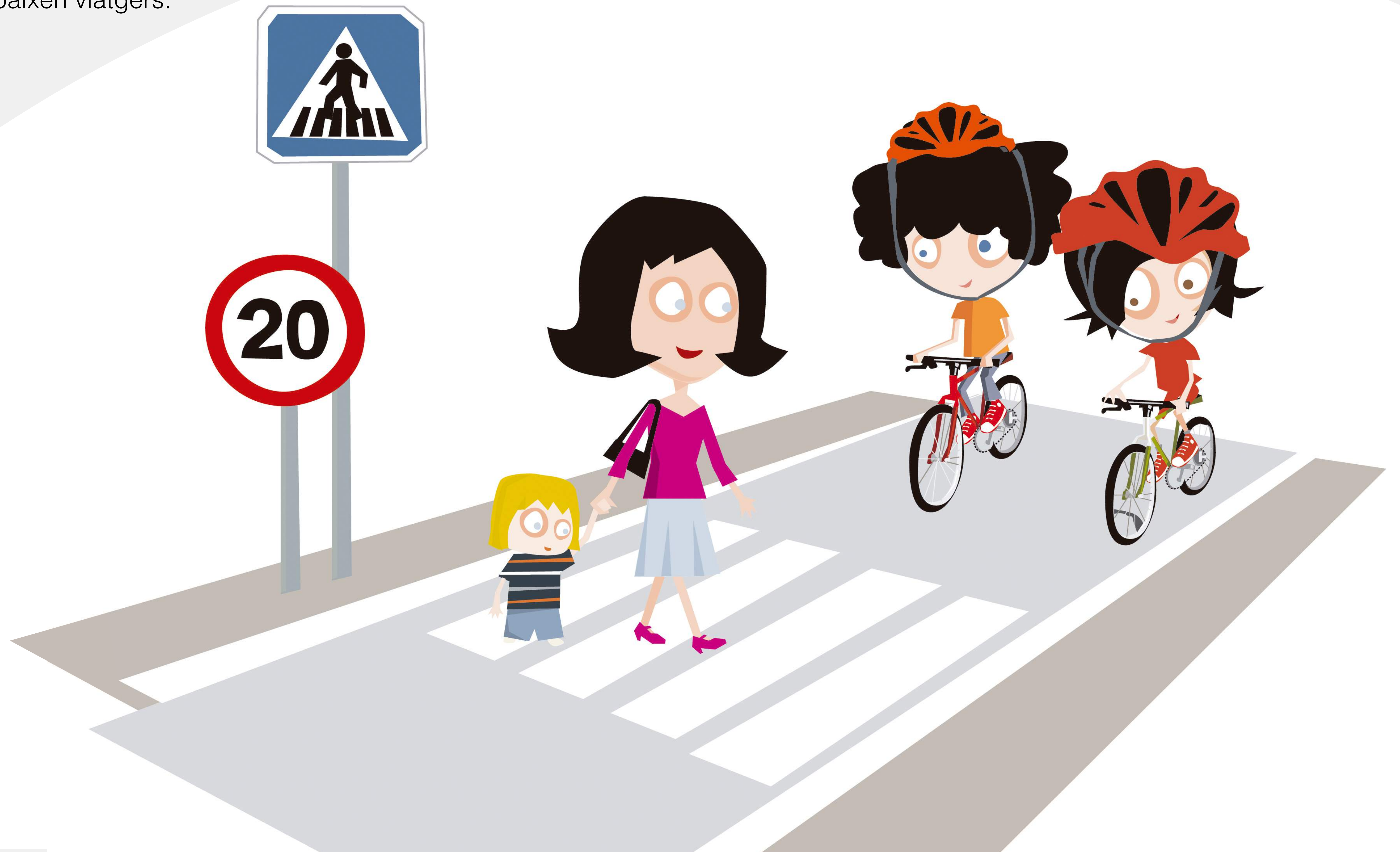


### 3.7. Velocitat adequada

Has d'adaptar la teua velocitat a les condicions de la via, les meteorològiques i del trànsit.

Encara que la velocitat màxima per a les bicicletes està en 45 km/h i en els carrers residencials a 20 km/h, has de moderar la velocitat i inclús detindre't davant de determinades situacions:

- Quan els senyals de circulació o de l'agent ho indiquen.
- A l'aproximar-te a llocs com a interseccions, gloriets, passos a nivell, estretiments, girs o corbes, passos de vianants, trams de reduïda visibilitat.
- Quan hi haja vianants, especialment si són xiquets, ancians o persones discapacitades, en les parades d'autobusos on pugen i baixen viatgers.





### 3.8. Circulació amb poca visibilitat

Si alguna vegada has d'eixir amb bicicleta a la nit, has de saber que és necessari i obligatori portar llums enceses, blanca davant i roja darrere, i portar alguna peça reflectora.

Tan important és veure com ser vistos pels altres vehicles.

Col·loca reflectors en els ràdios de la roda, en els pedals o en la part posterior de la bici. Posa't roba clara i amb algun element reflector perquè se't veja millor (una tira reflectora en els braços, en els turmells, inclús en la part posterior del casc).

En els dies amb poca visibilitat és convenient que portes alguna llum encesa i roba clara.





### 3.9. Aparcar la bici

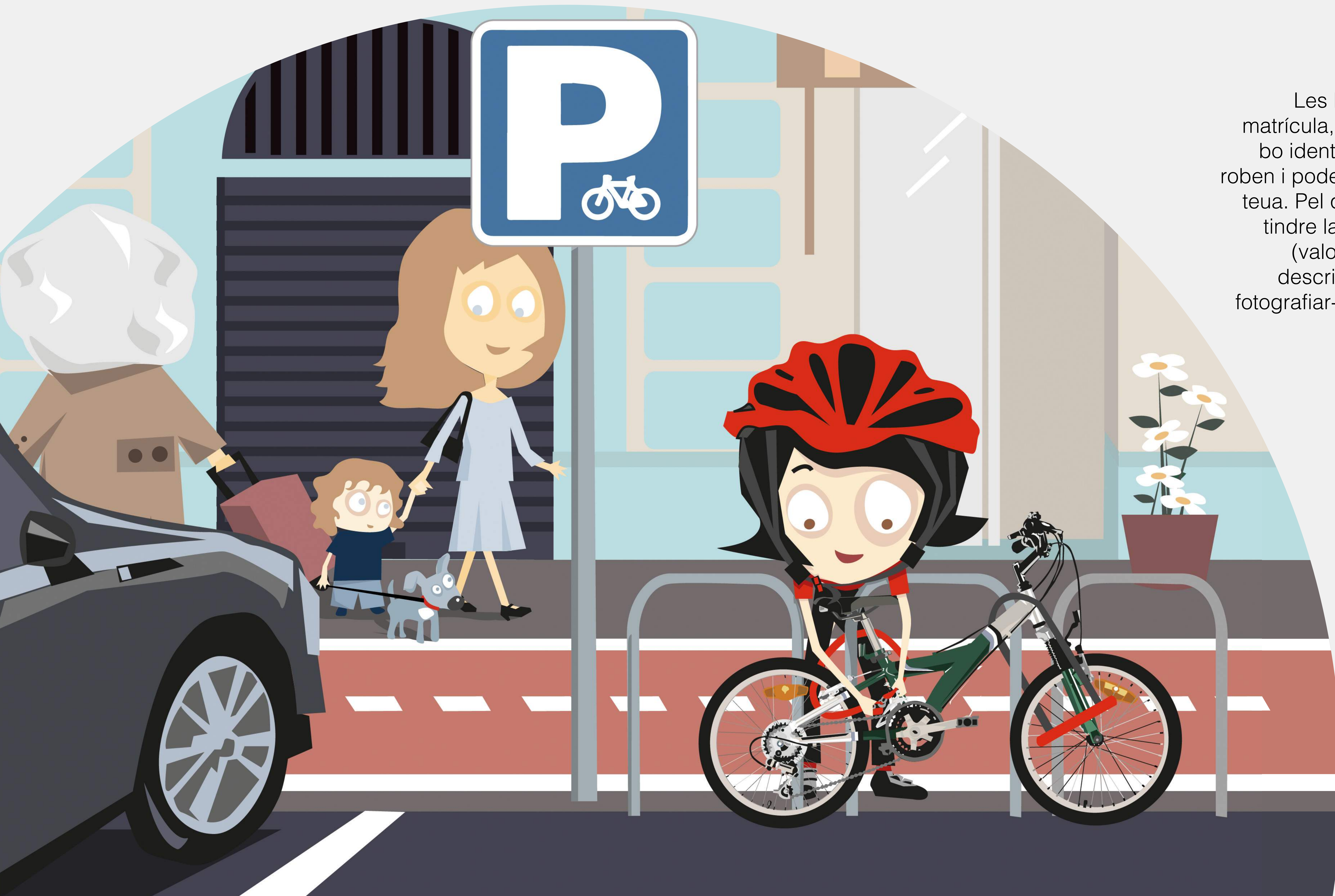
Una altra mesura, encara que no exactament de seguretat viària, és evitar que et roben la bicicleta. Utilitza cadenats homologats i dispositius antirobatoris de bona qualitat.

Usa'ls de manera correcta, en aparcaments o elements del mobiliari urbà permesos, subjectant-los al quadre o les rodes de la bici.

Procura, quan deixes la bici, no destorbar el pas a altres vehicles o persones.

#### **Suggestiment** **o consell**

Les bicicletes no porten matrícula, per la qual cosa és bo identificar-les per si te la roben i poder demostrar que és teua. Pel que és aconsellable tindre la factura de compra (valor, número de sèrie i descripció tècnica) inclús fotografiar-la o algunes porten fins a un microxip.





## 3.10. Coneix i respecta els senyals

Les bicicletes, com la resta de vehicles que transiten per les vies públiques, estan regulades per una sèrie de normes.

Procura conèixer el nombre més gran de senyals i el seu significat, i quals són les principals normes que afecten els ciclistes. És la millor manera de saber com comportar-se davant de determinades situacions que es donen en el trànsit rodat.

Consulta guies, parla amb algun policia local, pregunta als teus professors, als teus pares o familiars que tinguen permís de conduir, inclús pots demanar informació en autoescoles, per a saber més sobre eixos senyals i normes de circulació.

Els senyals són un llenguatge de la circulació. És un sistema de comunicació senzill i ràpid que complix una sèrie de funcions:

- Advertixen dels possibles perills.
- Recorden alguna norma de circulació.
- Ordenen la circulació segons les circumstàncies del moment i lloc.
- Guien i proporcionen informació a l'usuari de les vies.
- Augmenten la seguretat, fluïdesa i comoditat de la circulació.

### 1. Els senyals dels Agents de circulació.

Les seues ordes i senyals, amb els braços i el xiulet, prevalen sobre un altre tipus de senyalització.

### 2. Els semàfors.

Són un sistema de control i regulació del trànsit que assignen la forma alternativa de poder passar per mitjà de llums.

- Roig: no passar
- Groc: advertix que canviarà a roig i, per tant, hem de parar-nos amb precaució.
- Verd: pas lliure.
- Groc intermitent: extremar la precaució i cedir el pas a vianants i vehicles.





### 3. Els senyals verticals.

El seu significat ve determinat pel color, la forma i els símbols que la componen.

El color:

- Roig: prohibició o perill.
- Blau: obligació o informació.
- Groc: precaució.
- Verd: pas lliure.

La Forma:

- Triangle equilàter: perill.
- Cercle amb orla roja: prohibició.
- Cercle amb fons blau: obligatorietat.
- Quadrat o rectangle amb fons blau: informació i normes de circulació.
- Rectangle amb fons blau i símbols sobre la placa blanca: Informació de servicis complementaris.
- Rectangle amb fons blanc: orientació, direcció i confirmació de la ruta.
- Triangle equilàter o cercle amb fons groc i orla roja: perill o prohibició en trams d'obres.



### 4. Les marques vials.

Són marques fetes en el paviment que tenen com a objectiu regular la circulació i advertir o guiar els usuaris de les vies.

Alguns dels principals senyals que han de saber els ciclistes:

- Senyals d'advertència de perill: intersecció amb prioritat, semàfor, ciclistes, xiquets, pas vianants....
- Senyals de prioritat: detenció obligatòria o stop, cedisca el pas, calçada amb prioritat.
- Senyals de prohibició d'entrada: circulació prohibida, entrada prohibida, entrada prohibida a cicles.
- Altres senyals de prohibició o restricció: velocitat màxima, gir dreta prohibit, gir esquerra prohibit,...
- Senyals d'obligació: sentit obligatori, via reservada a cicles, reservat vianants...
- Senyals d'indicacions generals: carrer residencial, calçada sentit únic, situació d'un pas de vianants....
- Senyals de servicis: post de socors, informació turística, aigua...





**ANEXES**



# ANEXE I - Reparacions senzilles

En la bicicleta es produïxen determinades avaries amb alguna freqüència, com la punxada, ruptura de cable de fre, eixida de cadena, etc...La seua reparació no resulta molt complicada, i tu mateix ho pots fer. El conèixer un poc de mecànica et permetrà disfrutar més de la bicicleta.

## Explicació de com s'arregla un punxada:

### **1. Extraure la roda de la bicicleta.**

Si és la roda davantera:

- obrir el pont de fre davanter
- afloixar el tancament o femella de la roda
- extraure la roda.

Si és la roda posterior:

- posar la cadena en la corona del pinyó més xicoteta
- obrir el pont del fre
- afloixar el tancament o femella de la roda
- extraure la roda.

### **2. Extraure la coberta de la llanda per mitjà de les palanques desmuntables.**

- Introduïx un desmuntable entre la llanda i la coberta fent palanca. Perquè no es desprenga el desmuntable, enganxa-ho a la mossa que té amb el ràdio més pròxim.
- Fes el mateix amb un altre desmuntable a uns 10 centímetres del primer. Eixirà una part de la coberta fora de la llanda i hauràs d'estirar cap arrere amb la mà. Introduïx els dits i trau la càmera.

### **3. Arreglar la càmera punxada.**

- Unfla la càmera i localitza el punt per on ix l'aire, submergint-la en aigua o escoltant el seu so.
- Rasca la zona de la punxada amb paper de vidre per a netejar i millorar la capacitat d'adherència del pegat.
- Estén un poc de pegament sobre la zona de la punxada i els seus voltants, deixant que s'asseque un poc.
- Desenganxa el paper protector del pegat i col·loca el pegat sobre orifici de la punxada. Estreny amb els dits o la palma de la mà durant uns segons.

### **4. Repassar amb els dits l'interior de la coberta per a veure si està l'objecte de la punxada ( clau, punxa, vidre, etc.) per a no tornar a punxar.**





**5. Unflar un poc la càmera i col·locar-la dins de la coberta començant des de la vàlvula.**

**6. Introduir la coberta dins de la llanda començant pel costat oposat de la vàlvula, de forma simètrica, pels dos costats al mateix temps fins a arribar a la vàlvula.**

- Si no pots introduir la coberta amb les mans, ajuda't amb els desmuntables, però amb atenció de no pessigar la càmera al fer palanca.

- Unfla el pneumàtic a la pressió adequada.

**7. Col·locar la roda en la bicicleta.**

Si és la roda davantera:

- col·loca la roda en la forquilla
- estreny el pont de fre
- centra la roda i estreny les femelles o tancament de la roda
- comprova que la roda gira correctament.

Si és la roda posterior:

- col·loca la roda de manera que la cadena s'enganxa en la corona del pinyó més xicotet
- estreny el pont de fre
- centra la roda i estreny les femelles o tancament de la roda
- comprova que la roda gira correctament

**Material necessari per a quan realitzes una eixida o excursió:**

- Bomba d'aire o unflador adaptat al tipus de vàlvula de la càmera.
- Una o dos càmares de recanvi.
- Una capseta de pegats amb pegament i escat.
- Palanques o desmuntables per a traure la càmera de la roda.
- Clau fixa o anglesa per a soltar la roda del quadro si no té tancament ràpid.
- Joc de claus Allen.

### **Suggeriment o consell:**

Adquirir llibres o vídeos de mecànica de la bicicleta.

Dirigir-se a algun taller de reparació de bicicletes, consultar amb el mecànic.

Consultar amb algun familiar, amic, ciclista expert que t'ensenyi alguns "trucs" de mecànica.

Utilitzar bicicletes que ja no servixen per a aprendre el seu mecanisme, com a banc de proves.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### El mocador

#### **Descripció:**

Un jutge de joc se situa en el centre de la pista amb els braços en creu i sostenint un mocador en cada mà. Davant i darrere d'ell s'establixen dos grups de quatre participants cada un, muntats sobre les seues bicicletes i separats entre si uns 10 metres. Cada grup es numera de l'un al quatre.

#### **Desenvolupament:**

el jutge de joc dirà un d'eixos números, els dos participants numerats hauran de pedalejar fins a la mà més pròxima del jutge, agafar el mocador i tornar al seu grup.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### Passar per davall

#### **Descripció:**

Es col·loca un llistó, una corda, elàstics, etc., recolzats o subjectats a dos extrems (pals).

#### **Desenvolupament:**

Es tracta de passar per davall d'estos obstacles horitzontals, que es col·locaran a distintes altures, sense derrocar-los ni recolzar cap peu en el sòl.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### Agafar la bossa

#### **Descripció:**

El grup de ciclistes se situa a un extrem de la pista. El jutge de joc es col·loca en l'altre extrem subjectant en la seua mà i amb el braç estès, una bossa o qualsevol altre objecte amb ansa (una càmera de bicicleta nugada en forma d'ansa també pot servir)

#### **Desenvolupament:**

Els ciclistes pedalegen cap al jutge agafant amb una mà la bossa que este els dóna, mantenint l'altra en el manillar.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### L'estàtua

#### **Descripció:**

El grup de ciclistes està en la pista amb el jutge de joc.

#### **Desenvolupament:**

el jutge dóna un senyal i tots han d'adoptar una posició d'immobilitat total sobre la bici, sense recolzar cap peu en el sòl. S'ha de mantindre eixa posició durant 3 – 5 segons i tornar a pedalejar lliurement. S'anota un punt a aquells que no aconseguen romandre estàtics durant eixe temps. Guanya el que menys punts té al finalitzar el joc, que pot durar uns 5 minuts. Es pot augmentar el temps que dura el període d'immobilitat total.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### Carrera de lents

#### **Descripció:**

Es col·loca un grup de quatre ciclistes en un extrem de la pista. El jutge de joc en l'extrem oposat a 5 metres de distància.

#### **Desenvolupament:**

el jutge dóna un senyal i els ciclistes han de dirigir-se cap a ell mantenint l'equilibri sobre la bicicleta i amb els peus en els pedals. Guanya qui arriba més tard. No es permet posar els peus en el sòl ni col·locar la bicicleta perpendicular a la direcció marcada.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### L'ombra

#### **Descripció:**

Parella de ciclistes, un darrere de l'altre, en una pista poliesportiva.

#### **Desenvolupament:**

un fa de "ombra" de l'altre, havent de circular a la velocitat i en la direcció que indique el que va primer. Posteriorment un canvia per la posició de l'altre.

També es pot practicar en grup, on un fa de "líder" seguint-li els altres en fila índia, mantenint la velocitat i la direcció que este indique, fins a aconseguir una "serp multicolor".





## ANEXE II - Propostes de jocs

### El "rodeo"

#### **Descripció:**

Els ciclistes i els cercols o càmares de bicicleta una miqueta unflades, es col·loquen en un extrem de la pista, en l'altre, el jutge de joc col·locarà un con, pot, cadira o qualsevol altre element que sobreisca.

#### **Desenvolupament:**

Al senyal del jutge, s'agafa un cercol o una càmera del muntó, es pedaleja amb ell i s'intenta introduir-lo en algun dels objectes de la pista; es torna a per un altre cercol o càmera i es llança sobre l'objecte o con. Guanya qui aconseguix més encerts en un minut.

No es pot recolzar els peus en el sòl, mentres es llança el cercol o càmera.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### Eslàlom

#### **Descripció:**

El grup de ciclistes es col·loca en l'extrem de la pista. El jutge de joc ha situat una filera de cons o altres objectes, separats entre si 1 metre.

#### **Desenvolupament:**

al senyal del jutge de joc, es pedaleja fent eses entre els cons, deixant-los alternativament a la dreta o l'esquerra, sense derrocar-los ni desplaçar-los. Guanya qui ho realitza en el menor temps possible i sense derrocar-los.





## ANEXE II - Propostes de jocs

### Agafar l'anella

#### **Descripció:**

El grup de ciclistes es col·loca en un costat de la pista, cada un amb una pica, pal, llapis, granera, paraigua, etc.

El jutge de joc estén el seu braç amb una pica en l'extrem de la qual se nuga, suaument amb una cinta, una xicoteta argolla o anella.

#### **Desenvolupament:**

Es tracta d'introduir el pal, la pica, el llapis... en l'anella i arrancar-la per a portar-se-la.

