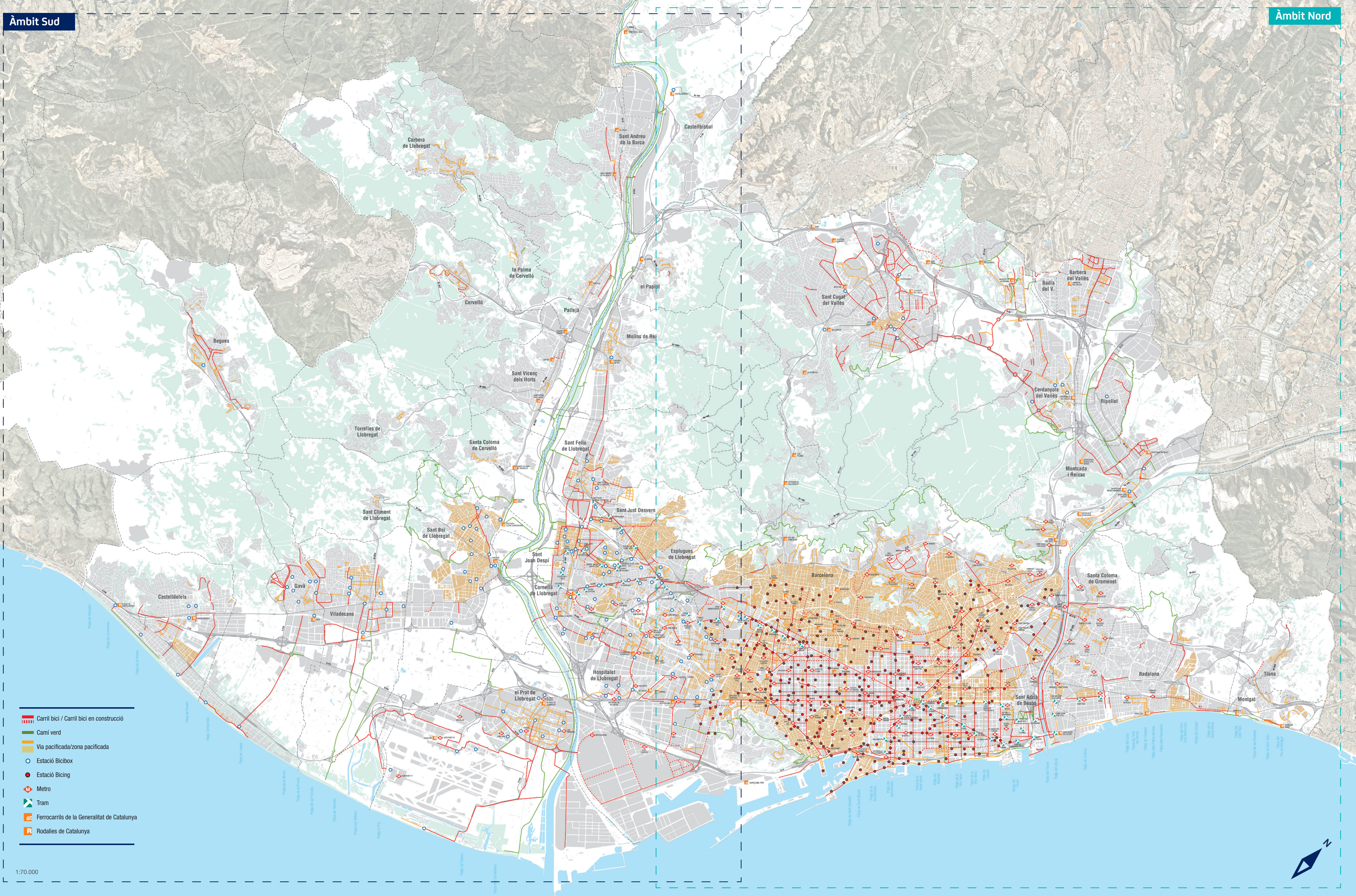


XARXA PEDALABLE DE L'ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA



DECÀLEG DEL BON CICLISTA

Tant si utilitzes la bicicleta per als teus desplaçaments quotidians com en el teu temps lliure, fes-ne un ús responsable. Busca informació sobre les normatives municipals i sigues respectuós amb la resta d'usuaris. Aquí tens un decàleg de bones pràctiques:

- 1** Circula sempre amb la màxima atenció i respecte a la resta d'usuaris de la via: la bicicleta és un vehicle i per tant ha de respectar les normes de circulació i convivència.
- 2** Fes servir els carrils bici, els carrers de les zones 30 o la calçada. Si has d'anar per la vorera o per zones de vianants, recorda que els vianants sempre tenen prioritat i extrema la precaució. Si cal, atura't i baixa de la bicicleta.
- 3** Si circules per la calçada, fes-ho sempre pel carril més proper a la vorera (sempre que no sigui carril bus). Fes-te veure amb roba clara, elements reflectants i llums.
- 4** Planifica els teus desplaçaments quotidians (a la feina, a l'institut, al mercat...) per fer-los amb la bicicleta: coneix la xarxa de carrils bici i troba l'itinerari més segur.
- 5** Recorda que pots combinar l'ús de la bicicleta amb l'ús del transport públic.
- 6** Porta una bicicleta en bon estat, amb llums i timbre, de mida i pes que s'adaptin a la teva persona, capacitat física i habilitat.
- 7** Per a la teva seguretat utilitza el casc (sempre si tens menys de 16 anys). Si et poses una pinça al turmell, evitaràs enganxar-te els pantalons amb la cadena i el plat.
- 8** No transportis càrregues. Si ho has de fer, que sigui en castells fàcils o remolcs homologats, i assegura bé els objectes.
- 9** Per aparcar la bicicleta fes servir els estacionaments habilitats, com el Bicibox. No la lliguis als arbres ni al mobiliari urbà destinat a altres funcions.
- 10** Contracta una assegurança de responsabilitat civil i registra la bicicleta.

ÀMBIT SUD

Xarxa pedalable de l'àrea metropolitana de Barcelona

LA BICI, EL VEHICLE URBÀ EFICIENT

A l'AMB tenim un ferm compromís i lluitem per frenar la contaminació atmosfèrica al territori. En aquesta lluita, la bicicleta és un factor clau, ja que és un mitjà de transport sostenible per a un ús lúdic, però sobretot còmode, segur i saludable per als desplaçaments que fem en el nostre dia a dia.

En aquesta guia us presentem la xarxa pedalable dels 36 municipis de l'àrea metropolitana de Barcelona i els diversos tipus de vies per on moure's en bicicleta. També us facilitem informació d'interès per gaudir d'aquest mode de transport.

Podeu trobar dues versions de la guia: una que recull els municipis de l'àmbit Nord (Vallès i Barcelonès) i l'altra que recull els de l'àmbit Sud (Baix Llobregat).

CANVIAR D'HÀBITS ÉS TAN NECESSARI COM L'AIRE QUE RESPIREM.

Per moure't per la metròpolis de la manera més sostenible, combina la bicicleta i el transport públic

- Combinant la bicicleta amb els diferents mitjans de transport pots arribar tan lluny com et proposis. Planifica el teu viatge, evita les hores punta sempre que puguis i gaudeix de la bici en els trajectes més llargs.
- RODALIES DE CATALUNYA**
- Al servei de rodalies s'admet el transport de bicicletes de dilluns a divendres de 10 a 15 h i durant tot el dia els caps de setmana. Les bicicletes plegables es poden portar tot el dia. Als serveis regionals s'admet el transport de bicicletes en els trens que disposin d'una àrea específica o espai suficient. S'admet una bicicleta per viatger, sempre que l'ocupació del tren ho permeti.
- FGC**
- Es poden transportar bicicletes, gratuïtament, sempre que l'ocupació dels trens ho permeti.
- TRAM**
- S'admet el transport de bicicletes sempre que la capacitat del tramvia en aquell moment ho permeti. Cal evitar les hores punta.
- METRO**
- Els dies feiners es permet l'accés de bicicletes de 5 a 7 h, de 9.30 a 17 h, i de 20.30 h fins al tancament de les instal·lacions. Les bicicletes plegables no tenen cap tipus de restriccions sempre que es pleguin abans d'entrar dins del metro i no molestin els altres passatgers. Els dissabtes, diumenges, els dies festius i els mesos de juliol i agost tampoc no hi ha restriccions per a cap tipus de bicicleta.
- BUS URBÀ I METROPOLITÀ**
- A l'autobús es permet l'accés de bicicletes plegades.

Tota la informació sobre mobilitat, al teu abast

- L'AMB posa a la teva disposició la nova app AMB Mobilitat, que et dona aquestes funcions:
- Planificador de rutes, que t'indica com seguir una ruta a peu, amb transport públic o amb bicicleta.
 - Sistema d'avís i incidències dels transports públics metropolitans.
 - El servei Bicibox, la xarxa d'aparcaments segurs per a bicicletes particulars.
 - Integració de tots els transports públics metropolitans.
 - Rutes i temps d'arribada dels autobusos i el Tram.

No tens bicicleta? Comparteix-la

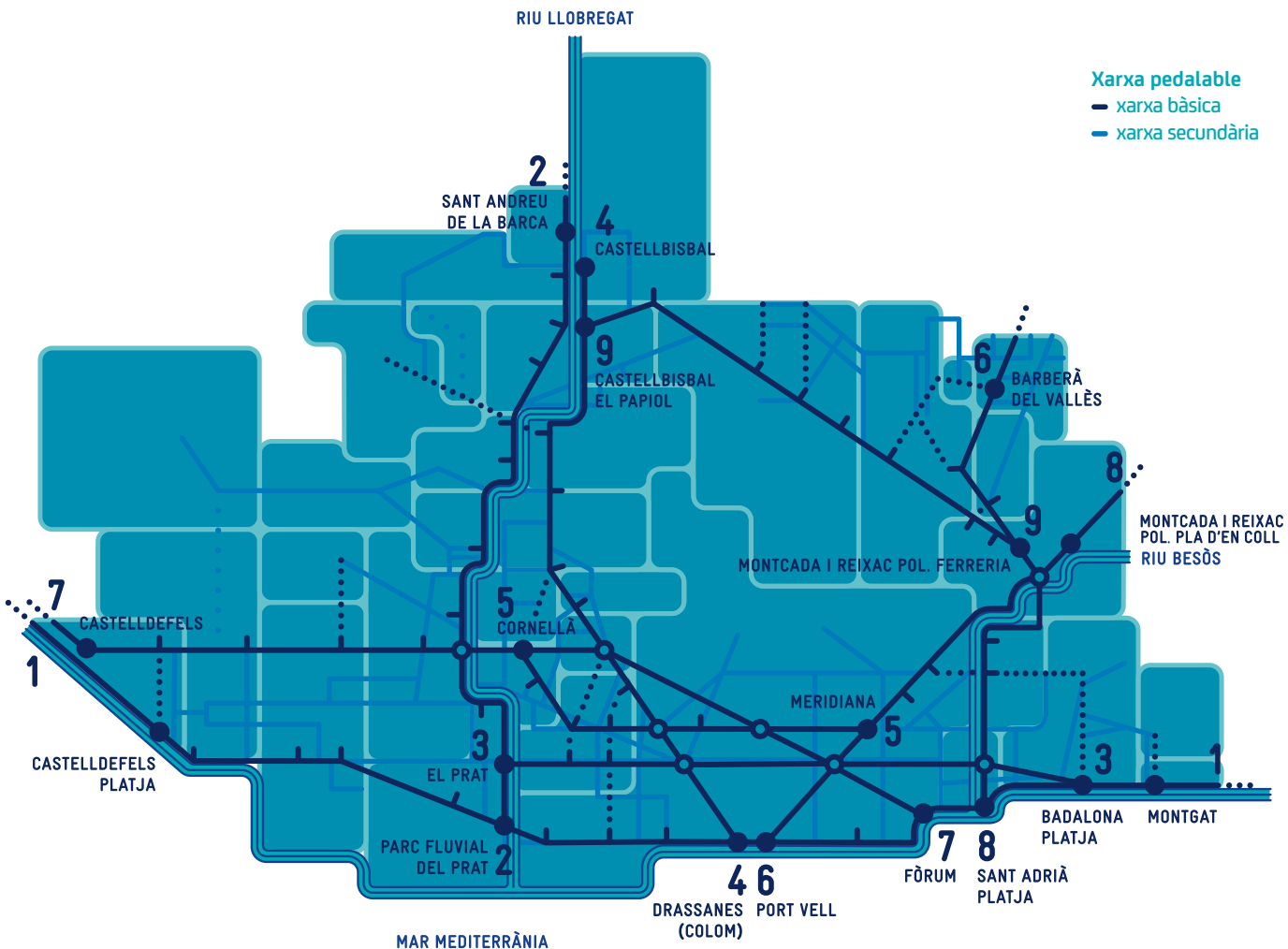
- Si no tens bicicleta, pots utilitzar el Bicing, el transport urbà basat en l'ús compartit de la bicicleta.
- 420 estacions
 - 41 estacions de Bicing elèctric en aparcaments + 5 estacions de Bicing elèctric en superfície
 - 6.000 bicicletes
 - El servei està operatiu els 365 dies de l'any; De dilluns a dijous: Tot el dia excepte de 2 a 5 h de la matinada, horari a partir del qual només es poden retornar bicicletes. Divendres: Tot el dia excepte de 3 a 5 h de la matinada, horari a partir del qual només es poden retornar bicicletes. Dissabtes, diumenges i festius: Les 24 hores del dia.

On pots aparcar la teva bicicleta?

- A més de les zones especialment habilitades, pots utilitzar el Bicibox, la xarxa pública d'aparcaments gratuïts i segurs per a bicicletes privades:
- Present en 19 municipis de l'àrea metropolitana de Barcelona
 - 156 estacions amb 1.729 places d'aparcament
 - En servei les 24 hores al dia, tot l'any
 - Estacionaments permesos fins a 48 hores en dies laborables i 72 hores en caps de setmana
- Com funciona?
- Tindràs una targeta personal amb la qual podràs obrir un compartiment, aparcar la bici i deixar-la-hi gratuïtament fins a 48 hores seguides (els dies laborables) o 72 hores (els caps de setmana). Així de pràctic!
- Descarrega't l'app gratuïta.

Bicivia, un projecte de futur

- L'AMB aposta clarament per una àrea metropolitana més sostenible. Per això neix Bicivia, el projecte de xarxa metropolitana de grans eixos pedalables per connectar, d'una manera ràpida, directa i segura, la metròpolis de Barcelona.
- 9 grans eixos pedalables**
- 4 eixos verticals
 - 5 eixos horitzontals
- Més informació: www.bicibox.cat
- Més informació: www.bicibox.cat
- Més informació: www.bicibox.cat
- Més informació: www.bicibox.cat



- Informació d'interés**
- Web de la bicicleta (AMB)**
<http://bicicleta.amb.cat>
- Web de la bicicleta (Ajuntament de Barcelona)**
<http://ajuntament.barcelona.cat/bicicleta>
- Parc Fluvial del Besòs**
<http://parcs.diba.cat/web/fluvial/inici>
- Parc Natural de Collserola**
www.parcnaturalcollserola.cat
- Parc Riü Llobregat**
www.parcruillobregat.cat
- Ronda verda**
www.rondaverda.cat
- Fonts:**
- Plànol informatiu, sense validesa legal. La xarxa de vies pedalables és orientativa i està subjecta a revisió, canvis o modificacions.
- Edició: AMB, Àrea Metropolitana de Barcelona.
- Coordinació: Àrea de Mobilitat i Transport (AMB)
- © Base cartogràfica 1:5000 propietat de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya, disponible a www.icgc.cat
- © Informació temàtica propietat de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB), disponible a www.amb.cat
- Tercera edició: setembre del 2017
- Es prohibeix la reproducció parcial o total de la Guia sense autorització prèvia de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB).

XARXA PEDALABLE DE L'ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA: ÀMBIT SUD

