



# DISSENY D'ITINERARIS I GUIA DE GRUPS



# Què cal que sàpiga un/a instructor/a?

- Moure un grup de persones en bici des de i fins al lloc de maniobres
- Solucionar diferents contingències com avaries, incidents, accidents, etc.
- Avaluar els riscos potencials de les diferents opcions o rutes possibles i com minimitzar-los
- Elegir el millor itinerari possible conjugant seguretat, comoditat i entorn proper
- Ser capaç d'improvisar un pla alternatiu de ruta o inclús de zona de pràctiques
- Saber ensenyar a l'alumnat com dibuixar els seus propis itineraris per la ciutat incloent-hi la intermodalitat

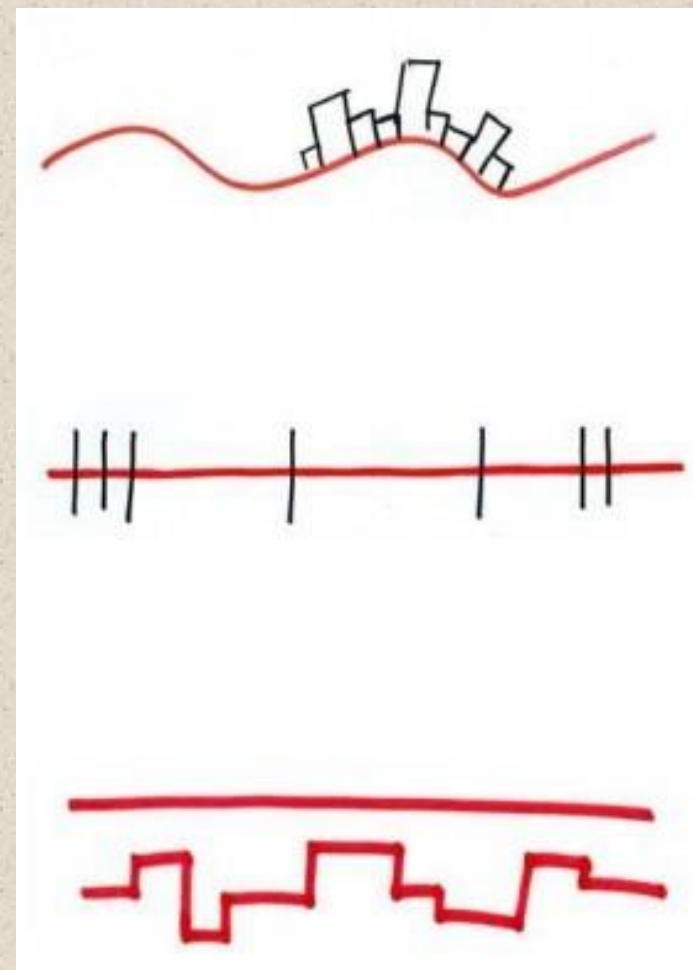
En què es basa un ciclista experimentat  
per a elegir una ruta?

- Seguretat
- Confort
- Temps de desplaçament



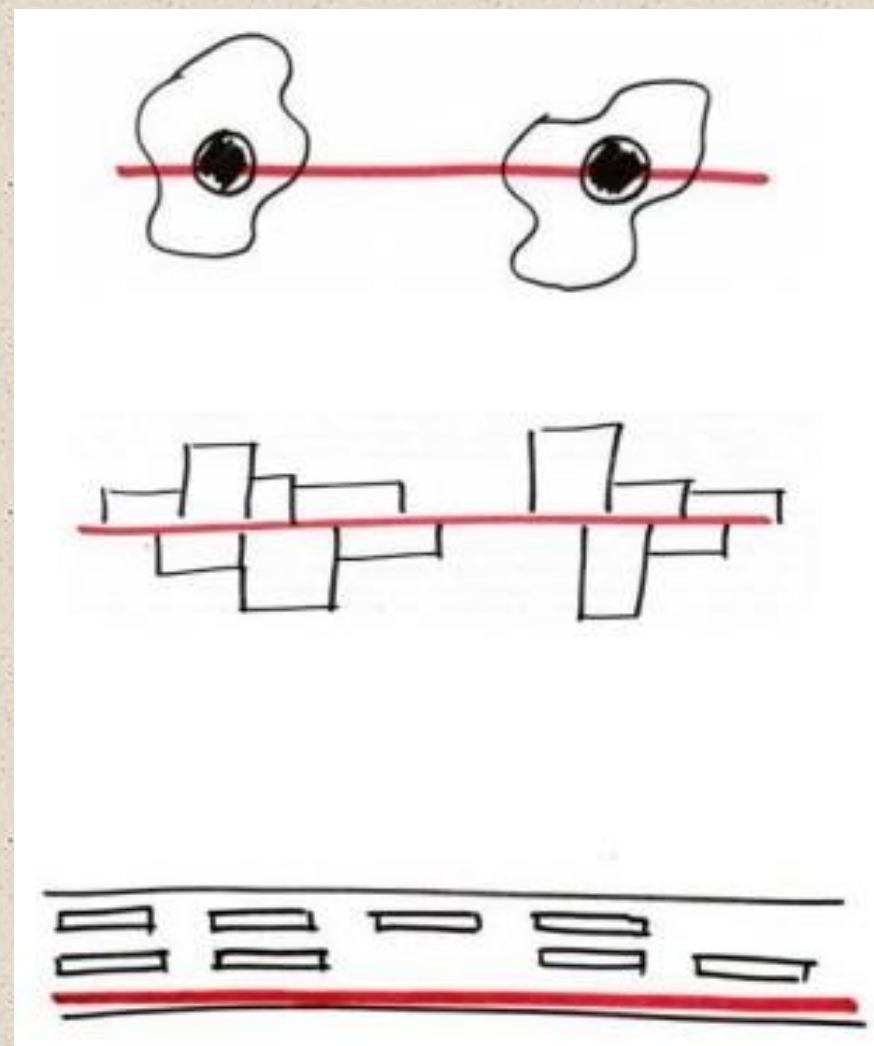
# Paràmetres:

- Estalvi d'energia
- Densitat d'encreuaments
- Simplicitat de l'itinerari



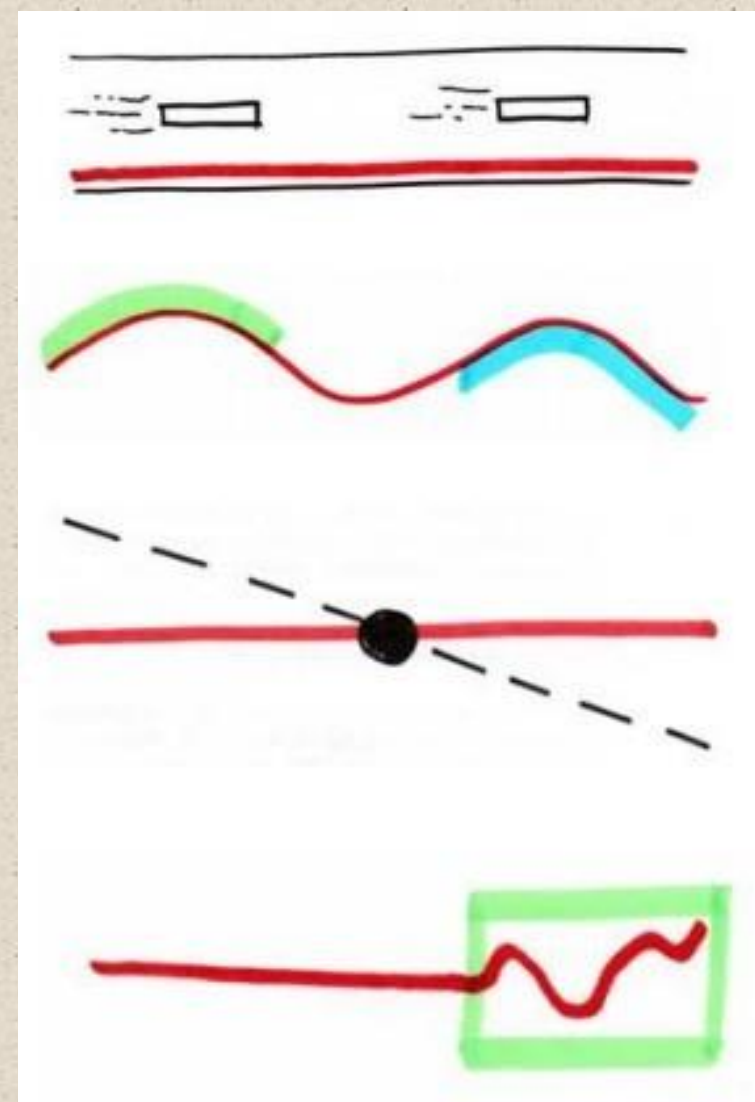
# Paràmetres:

- Nuclis urbans
- Arquitectura de l'entorn
- Intensitat del trànsit



# Paràmetres:

- Velocitat del trànsit
- Entorn natural
- Possibilitat d'accés al transport públic
- Accés a parcs



# I a més:

- Característiques del paviment
- Probabilitat de punxades
- Direcció i intensitat del vent
- Seguretat d'infraestructura ciclista
- Tipus de calçada i nombre de carrils
- Rotondes en el camí
- Túnels i canvis de rasant
- Girs o canvis de carril complicats



# I si enlloc de ser un ciclista sóc el guia d'un grup ciclista?

- Mesura entre 40 i 120 metres de llarg
- Velocitat màxima 15km/h
- Velocitat mitjana de vianant
- Forma física possiblement baixa
- Control molt bàsic de la bicicleta



# Què evitar amb un grup?

- Zones de conflicte vianant/ciclista
- Rotondes de més de 2 carrils
- Carrers d'un sol carril (o un carril per direcció) llargs i no pacificats
- Carrils de gir curts, creuaments trampa
- Pujades dins del tràfic
- Zones centríques de les ciutats
- Amb grups de 30 o més persones, no utilitzar carril bici estret!

# Ordre de prioritat

- Traçat fora del tràfic
- Carrers (realment) pacificats
- Carrers amb poc trànsit
- Infraestructura ciclista
- Carrers de varis carrils
- Avingudes



# Com guiar un grup de ciclistes en un entorn urbà?



# Amb anterioritat:

- Recórrer de nou l'itinerari dissenyat.
- Compartir-ho amb la resta de l'equip donant indicacions dels punts conflictius.
- Si fos necessari demanar escorta policial
- Revisar equipament de les alforges





# Formació del grup

- No més de 30 persones.
- Equip mínim 2 persones, millor 3.
- L'equip de monitors escolleix les parelles i ordre:
  - Persones lentes en primer lloc\*.
  - Persones de comportament dubtós darrera.
  - Persones amb conflictes controlats.
  - Forçar parelles mixtes.\*
  - No es canvia aquest ordre en tot el dia.\*



En qualsevol cas si es pot cal fer  
una jornada prèvia per a:

**Mecànica preventiva.**

Taller en grup per a localitzar bicicletes no vàlides o per ajustar, normalment en M.

**Test preventiu de circulació.**

Localitzar persones no preparades (dubtes en el domini de la bicicleta, no arrenca sense ajuda o té dificultats per frenar)



# Abans d'arrancar: alumnat

- Ordre
- Distància de seguretat
- Com farem fila d'un o de dos
- No anem xerrant, ni despistades, estem enmig del trànsit.
- En calçada som com un gran autobús.
- En el carril bici respectarem els semàfors i parades de bus
- Revisió de las bicis (encara que algun instructor les hagi revisat).
- Revisió de cascs, cordons, dessuadores, etc.
- I ens situem en ordre.







# La indumentària

- Com a mínim les persones “Motor” de l’itinerari caldria que portessin una armilla distintiva(taronja).
- Fa visible al grup, i a les persones adultes “responsables”.







# La bici de monitor/a





# 3 tipus de monitors/es en ruta

- Guia
- Escorta
- Cua







# GUIA

- És la persona que ha preparat el recorregut
- Dóna instruccions als escortes
- Pren les decisions en cas de necessitat

# ESCORTES





# ESCORTES

- Protegeix la marxa del grup en els encreuaments
- Dóna constantment instruccions als alumnes
- Actuen de guia o cua en cas que el grup se trenqui en dos







# CUA

- Vigila al grup sencer i informa al guia de possibles problemes
- Dóna instruccions als/les escortes puntualment
- Porta les eines i sap utilitzar-les.

# FAQS

## Els infants.....

Poden circular per carrers pacificats o per la vorera?

Poden circular per carrers de prioritat peatonal?

Poden circular per parcs?

Poden circular per calçada?

Fins a quina edat podem portar un infant a la cadireta?

Podem portar els infants en un remolc?

Qui cal que porti casc? I llums? I timbre?

Quants infants puc transportar en una bici?



# En família...

On ens posem els adults?????

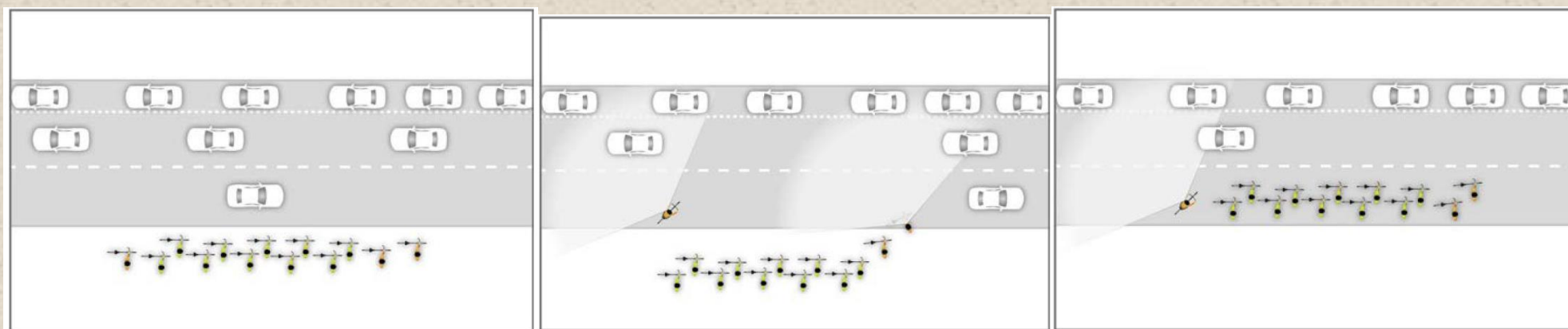
- . Una persona adulta: per darrera i situada a l'esquerra de l'infant.
- . Dues persones adultes: una davant i una darrera. La del davant a 2-3 metres infant.
- . Si tenim més d'un infant: el més menut davant de l'adult que tanca.

# COM...?

## Incorporació a la circulació:

Un dels adults es situa al punt de veure i ser vist, i en el moment que ho creu oportú, es posa al centre de la calçada i demana als infants que s'incorporin per davant seu.

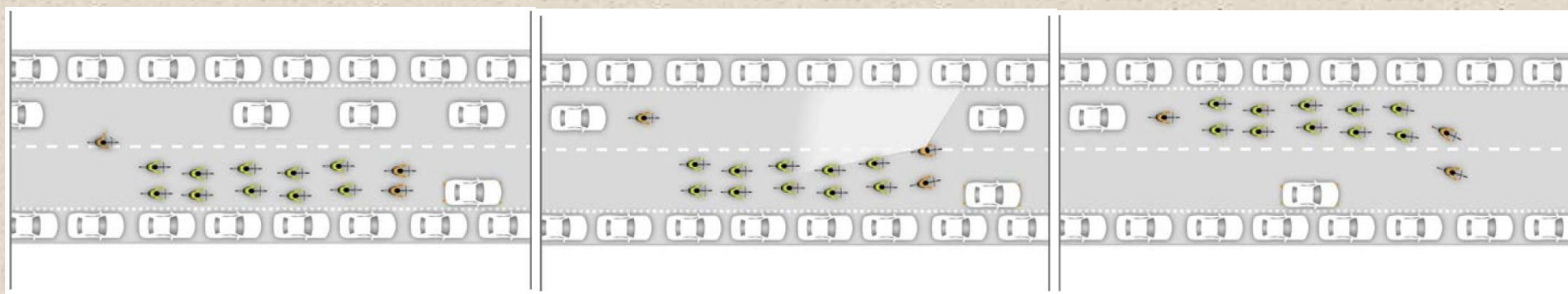
En el cas de dos adults, millor que faci la incorporació l'adult que restarà a la cua.





## Superar un cotxe parat en doble fila:

Cal anar frenant, per a possibilitar que l'adult de darrera es posi al centre del carril de l'esquerra, i un cop assegurat això, entren l'adult guia i els infants al carril segur.

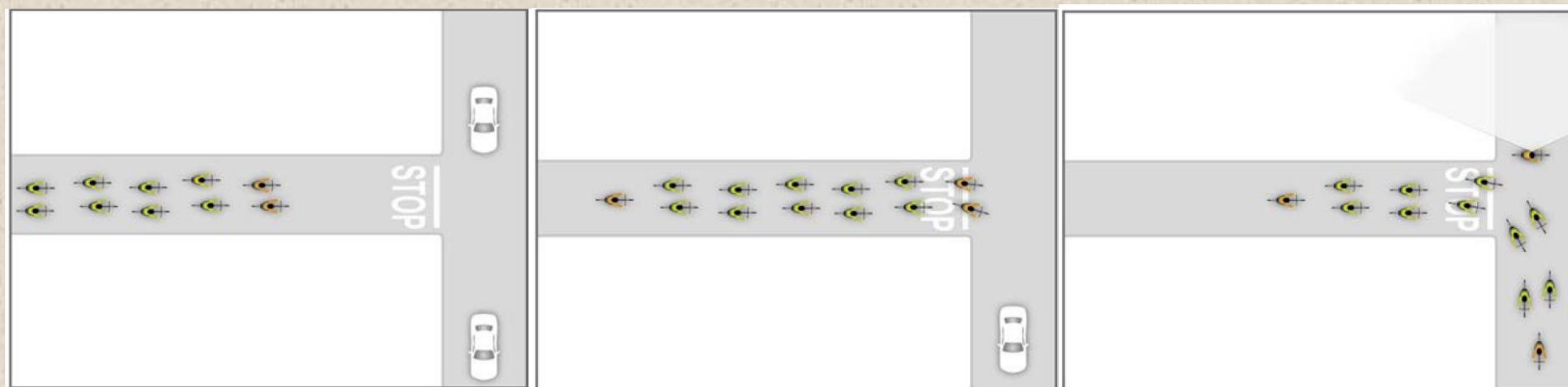


# COM ACTUO DAVANT D'UN...?

Creuament que deixa el grup exposat:

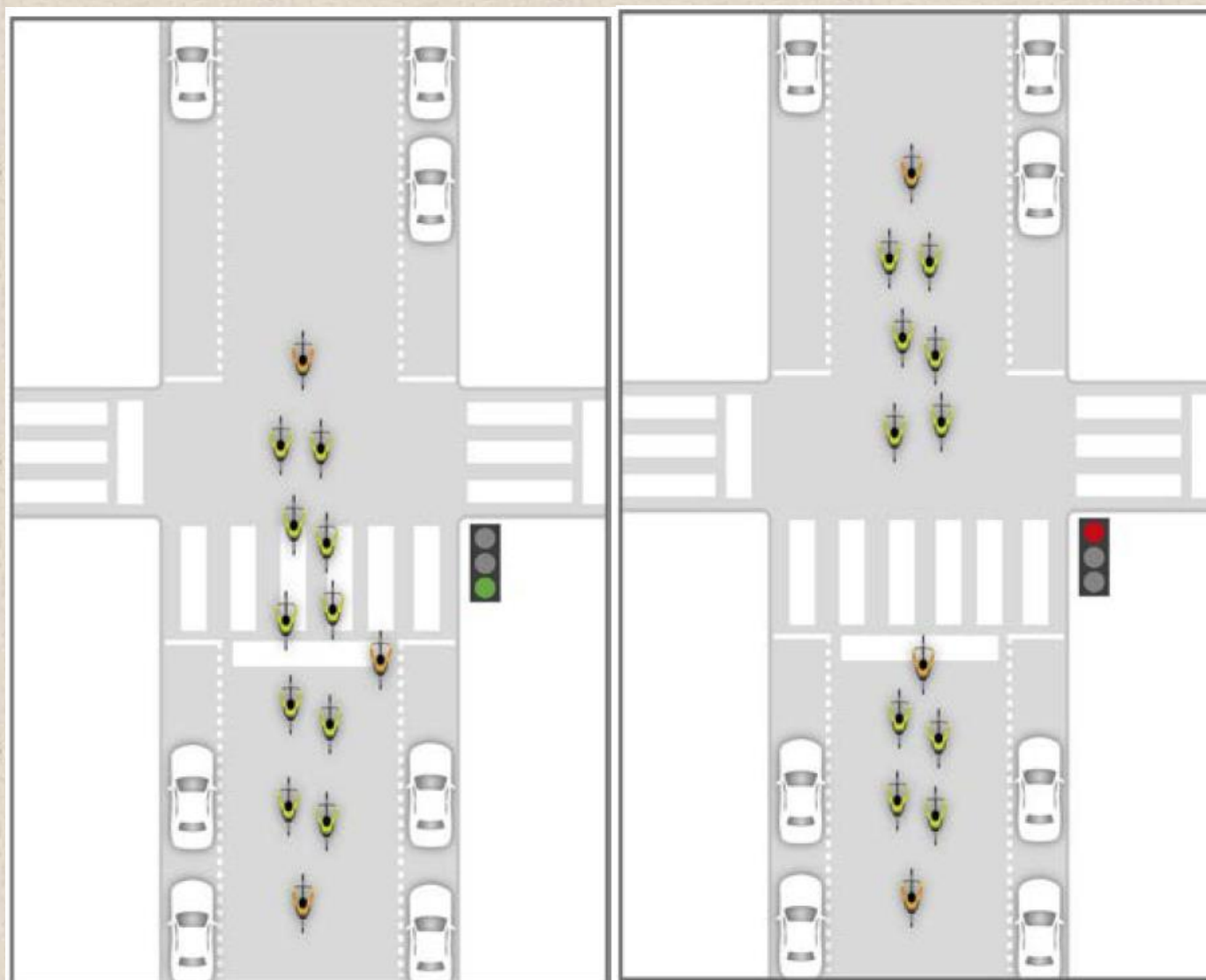
El guia frena el grup i si cal para del tot.

Un escorta o cua, ja han començat a avançar per arribar a defensar el grup quan el guia ho digui. Es queda en la posició de defensa fins que tot el grup ha passat.

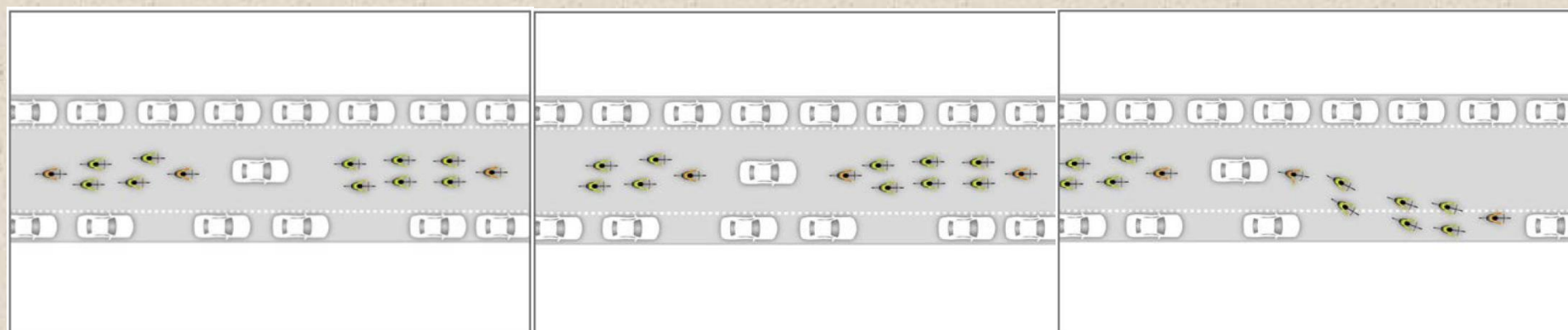




- Un semàfor:



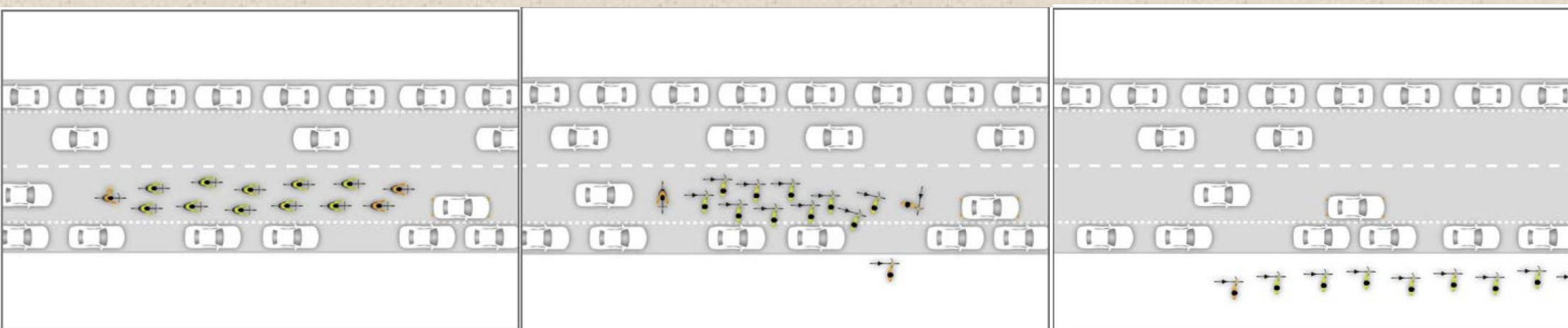
- Grup trencat:



El escorta resta com a guia del segon grup. El cua maniobra fins a posar-se de guia del segon grup, i l'escorta maniobra fins ser cua del primer subgrup. Quan es pugui intentem parar en lloc segur perquè el segon subgrup s'uneixi.



- Finalitzar un itinerari:



El cua permet que el grup avanci i deixa un espai de 4–5 metres, es creua al carril i adverteix als altres conductors que vénen per darrera nostre de la situació.

Quan tot el grup ja està sobre de la vorera, el cua s'enretira i deixa el pas franc.

- Un STOP o un Cedió el Pas
- Un encreuament de carril bici i pas de vianants
- Un conflicte amb conductors/es o vianants
- Una caiguda



I si no ho tenim clar...





GRÀCIES  
I...  
BONA PEDALADA!

