



Concello
da Estrada



O Concello da Estrada decidira, antes do confinamento polo COVID19, poñer en marcha o programa de seguridade viaria *Na Estrada faite ver*, que non se puido levar a cabo por mor da situación existente.

Agora, lanzamos esta campaña de concienciación e sensibilización que consta de dous programas: a entrega de chalecos reflectores e a entrega de información básica para transitar ou desprazarse pola estrada con seguridade.

O programa repartirá de 500 chalecos entre todos aqueles veciños que así o soliciten ata esgotar existencias para facer máis visibles aos peóns e deportistas nas estradas, e fomentar a seguridade viaria reforzando a sensibilización e a concienciación, sobre todo, dos usuarios máis vulnerables nas estradas: os peóns e os ciclistas.

Os clubs deportivos de ciclismo e de atletismo locais recibirán os seus chalecos e información de como transitar, xa sexa andando en bicicleta, realizando carreira ou camiñando pola estrada. Estes desprazamentos deben ir acompañados de condutas responsables por parte dos cidadáns, polo que é necesario respectar as normas de circulación, velar pola propia seguridade e pola dos demais.

Así mesmo, con estas pezas que se van distribuír, é posible previr e evitar atropelos. No Concello da Estrada, que conta con moitos núcleos rurais, é importante que os veciños se familiaricen co uso desta prenda que pode salvar vidas facendo uso dela cada vez que se transite pola beira dunha estrada.

Os chalecos deben de recollese nas dependencias de A Estrada Deporte, no cuarto andar do Concello. So se poderán recoller como máximo dous chalecos por persoa, e estarán dispoñibles ata esgotar todas as existencias.

NORMAS DE CIRCULACIÓN PARA CICLISTAS

- 1.-Pola calzada utiliza sempre o carril da dereita.
- 2.-Respecta a prioridade nos pasos de peóns. E se é necesario baixa da bicicleta.
- 3.-Respecta os semáforos e os sinais de tráfico. As normas de circulación son cousa de todos.
- 4.-Utiliza o casco nas vías interurbanas. Se es menor de 16 anos, pono sempre que uses a bicicleta.
- 5.-Mantén sempre polo menos 1 metro de distancia ao achegarte a un peón, de compartires zonas con el.
- 6.-O ciclista ten prioridade de paso no carril bici respecto aos coches e as motos, os pasos para ciclistas e as beiravías debidamente sinalizadas.
- 7.-Se vas en grupo podes circular en columna de dous, pero se hai tráfico denso deberás circular en ringleira de un.
- 8.- Circula sen auriculares.
- 9.-Na bicicleta permítese levar un pasaxeiro menor de sete anos sempre que o asento sexa homologado e o condutor sexa maior de idade.
- 10.-Faite ver ao circular pola noite levando a iluminación obrigatoria. Na parte dianteira, luz de posición branca. E na parte posterior, luz de posición vermella e catadióptrico vermello.
- 11.-Antes de iniciar a marcha ou de incorporarte á circulación comproba que non se achegan outros vehículos.
- 12.-Sinaliza sempre os teus movementos, de tal xeito que o xiro á dereita ou esquerda se faga co brazo en posición horizontal e a palma da man estendida cara abaixo se o xiro vai ser cara ao lado que a man indica, ou dobrado cara arriba en ángulo recto se vai virar cara ao lado contrario.
- 13.- A parada hai que indicala movendo o brazo alternativamente de arriba a abaixo, con movementos curtos e rápidos.

NORMAS DE CIRCULACIÓN PARA PEÓNS

1.-As estradas permítenos trasladarnos dun lugar a outro con facilidade, pero camiñar por elas pode ser perigoso; xa que os vehículos circulan a maior velocidade que nas poboacións e é máis difícil calcular a distancia. Por iso cando nos desprazamos a pé, debemos ter moito máis coidado para facelo con seguridade e non entorpecer aos vehículos que circulan por elas.

2.-DÉBESE CAMIÑAR POLA ESQUERDA no sentido da marcha, o máis afastado posible do borde da estrada. Así veranse mellor os vehículos que veñen de fronte, excepto que houberse algunha razón que fixese máis seguro camiñar pola dereita (non existencia de beiravía á esquerda e si á dereita, existencia dun precipicio á esquerda, ou algún outro perigo que o xustifique, etc...)

3.-DE CAMIÑARMOS EN GRUPO débese circular un detrás doutro, ou sexa, EN RINGLEIRA.

4.- SE SE NECESITA CRUZAR DUN LADO A OUTRO é necesario poñer moita atención, xa que aquí os vehículos circulan a maior velocidade e para os nenos pequenos e persoas de idade pode ser un pouco complicado calcular a distancia. En caso de dúbida É MELLOR ESPERAR. Con todo, se se necesita cruzar débese facer sempre polo sitio máis seguro, comprobando que vemos ben os vehículos que circulan e que somos vistos polos condutores.

5.- Se chovese, nevase, existise néboa ou fume; é preciso poñer especial coidado, pois a VISIBILIDADE para os condutores e tamén para os peóns, é peor. Debemos lembrar que na estrada a circulación pode ser en ambos os sentidos polo que é preferible usar chaleco reflector e, en casos extremos, lanterna, procurando vestir roupas de cor clara para ser o máis visibles posible para os condutores.