

PISTE DE BICICLIȘTI CONECTATE,  
IAȘI CONECTAT CU CIUREA ȘI LUNCA CETĂȚUII  
PRIN PISTE DE BICICLIȘTI  
&  
EDUCAȚIE RUTIERĂ



INIȚIATOR: ANDREI PRISECARU

Inițiativa privește folosirea  
bicicletei ca mijloc de  
transport alternativ, dar  
mai ales folosirea bicicletei  
în siguranță



# Avantaje:

Ideal pentru starea generală de sănătate a organismului

Ciclismul te încarcă cu energie

Dormi mai bine

Tonifiază musculatura

Te scapă de stres

Arăți mai tânăr

Arde calorii

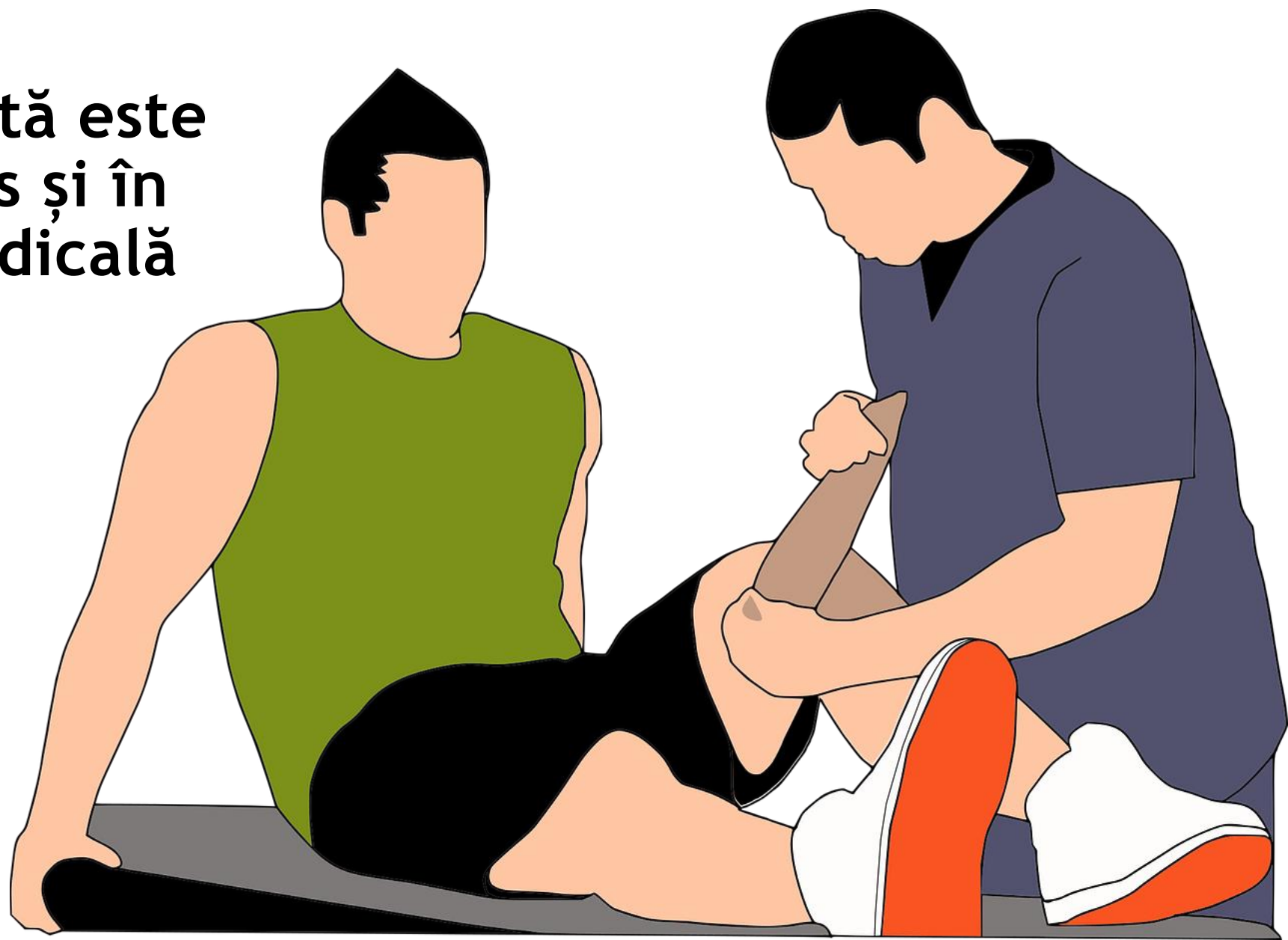
Inimă mai puternică

Ești eco-friendly

Este cel mai eficient mod de transport



**Mersul pe bicicletă este  
folosit cu succes și în  
recuperarea medicală**



**Dezavantaje:**

**Expunerea la poluanți  
Pericolul de pe drumuri**







**Prima și cea mai importantă etapă este:**



# Conectarea pistelor de bicicliști din oraș

## Principiul pașilor mărunți:

- Trasăm pista pe trotuar, biciclistul traversează strada pe lângă bicicletă;
- Prelungim pista, trasăm trecerile pentru bicicliști;
- Semnalăm corespunzător trecerile pentru ca șoferii să fie atenți și la bicicliști;
- Putem începe construirea și separare pistelor.





# Conectarea localităților Ciurea și Lunca Cetățuiei (și nu numai) de Iași cu piste de bicicliști

Realizarea unor piste adecvate pentru bicicliști, ar impulsiona oamenii să folosească acest mijloc de transport alternativ și sănătos, pentru a ajunge în oraș.

Soluția ar diminua aglomerația și poluarea.



# Întreținere periodică



Curățarea frunzelor, gunoiului, zăpezii, toaletarea copacilor, reaplicarea marcajelor, instalarea de panouri de atenționare.



A photograph of two men in business suits riding bicycles on a city street. The man on the left is younger with dark hair, wearing a dark suit and carrying a briefcase. The man on the right is older with grey hair and glasses, wearing a blue suit. They are riding black bicycles. The background is a blurred city street with cars and buildings, suggesting motion. The word 'Impulsionare' is written in large yellow letters across the middle of the image.

# Impulsionare

**Angajaților care folosesc transportul în comun sau folosesc bicicleta, li se decontează echivalentul abonamentului lunar, pe 2 linii, la CTP**

# Educație rutieră

## 4 Ways to Prevent BIKE INJURIES

According to the American Academy of Orthopaedic Surgeons, more than 80 million Americans enjoy riding bicycles as a way to stay active & get around town. Here's how to stay safe.

**1**

### Get the right fit

Getting professionally fit for a bike not only ensures a more comfortable ride but also minimizes risks of injuries.

**2**

### Watch your form

Ride with your elbows bent to absorb shock from the road and change hand positions during your ride to relieve pressure on the hand and wrist.

**3**

### Protect yourself

Invest in protective gear such as supportive shoes, a fitted helmet, padded cycling gloves and shorts, and elbow and knee pads.

**4**

### Know the rules

Pay attention to road signs and conditions. Make sure that you have familiarized yourself with the bicycle rules in your city or state.

MUIR  
ORTHOPAEDIC  
SPECIALISTS  
(925) 939-8585 • www.muirortho.com

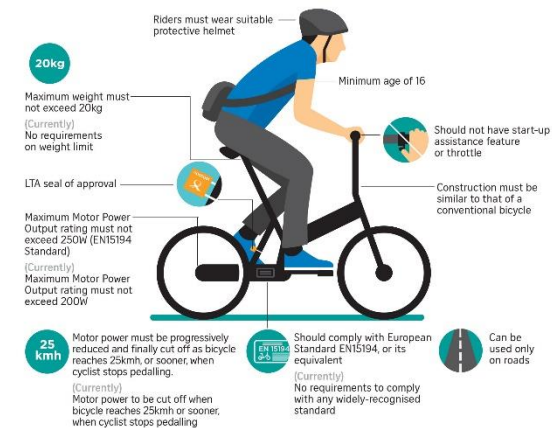


**KEEP  
CALM  
&  
FOLLOW  
THE RULES**



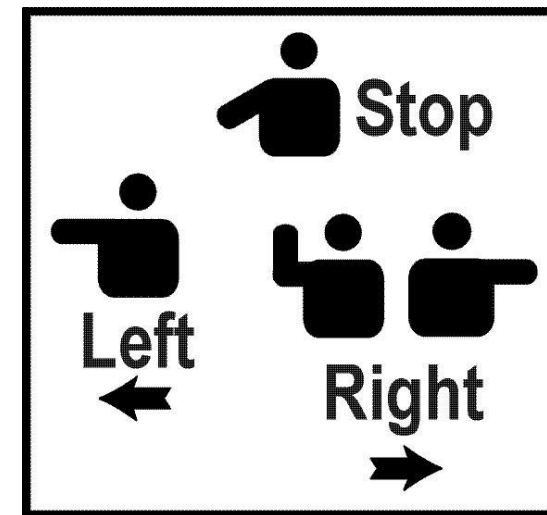
### New rules for power-assisted bicycles to kick in on Dec 1

Last Thursday, the Land Transport Authority announced stricter penalties and tighter regulations for Power-Assisted Bicycles, commonly known as electric bicycles.



## BICYCLE SAFETY TIPS

- Always wear a Helmet
- Use lights at night
- Stop at all stop signs
- Ride on the road
- Take out earbuds



*Life's a journey .....*



*enjoy the ride!*