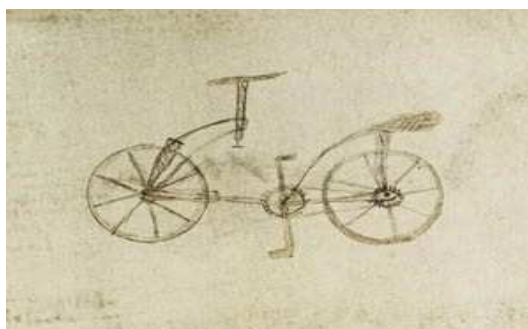


1. Antecedent i actualitat

Els avantpassats de la bicicleta es remunten molt enrere en la història. En l'Antic Egipte hi havia màquines rudimentàries compostes per dos rodes unides per una barra. També a Xina trobem una màquina molt semblant, però amb les rodes de bambú. En la cultura asteca, s'han trobat vestigis del que podria ser quelcom paregut a un vehicle amb dos rodes i que s'impulsava amb un velam.

Ja al S.XVI, en un apartat de l'obra "CodezAtlanticus" de **Leonardo da Vinci** apareixia un dibuix d'una bicicleta. Leonardo ja va pensar en una transmissió de cadena com les que s'utilitzen en l'actualitat.



A principis dels anys 70 un grup d'amics en Estats Units va començar a utilitzar la bicicleta en camins de terra. La idea va ser exportada a Europa, on es va adoptar amb les bicicletes de cicl-cross, canviant les seves llandes primes per altres més amples i augmentant el seu pes, amb el propòsit de tenir més control sobre les màquines i assolir que fossin més veloces en la muntanya.



2. Què són les BTT?

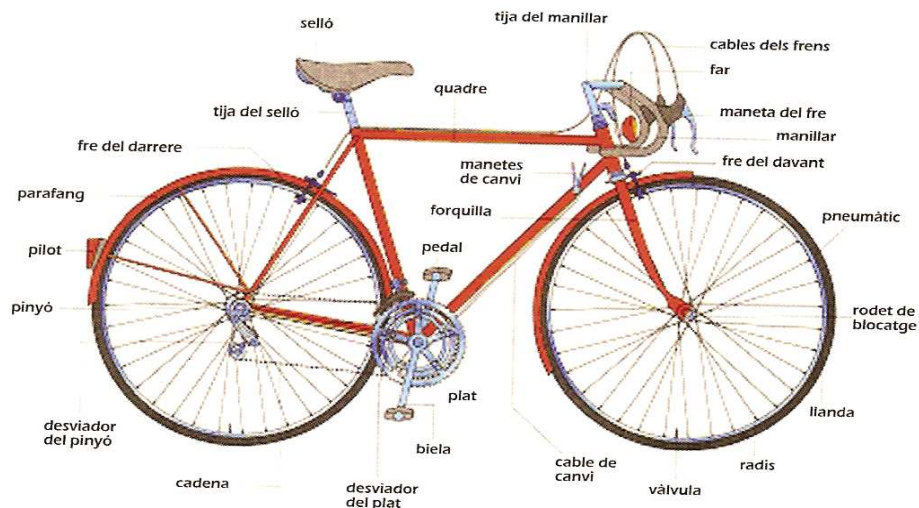
La bicicleta tot terreny (en anglès, mountain bike, **MTB**) és el tipus de bicicleta dissenyada per a viatges per la muntanya o camp a través.

En català també és habitual la denominació de bicicleta tot terreny (BTT). Es caracteritza per uns components (quadre, rodes, sistemes de canvi, etc.) més resistents als impactes del terreny i per estar proveïdes, en molts casos, amb un sistema de suspensió.

La majoria de les BTT disposen d'una forqueta de suspensió davantera, i cada vegada va sent més habitual disposar d'esmortiment darrere. Així mateix, els pneumàtics són de major grossor i amb tacs per a absorbir millor les irregularitats de terreny i obtenir millor tracció en terrenys irregulars.

3. Parts de la bicicleta:

- Quadre
- Rodes
- Mecanisme de propulsió: engranatges, pedals ,bieles, plat, cadena i pinyó.
- Mecanisme de direcció: manillar, engranatge i forquilla.
Opcionalment pot tenir un sistema d'amortiment.
- Mecanisme de frenada: palanques manuals i frens.
- Selló i tija del selló.
- Accessoris: llums, timbre, portaequipatges, parafangs,...

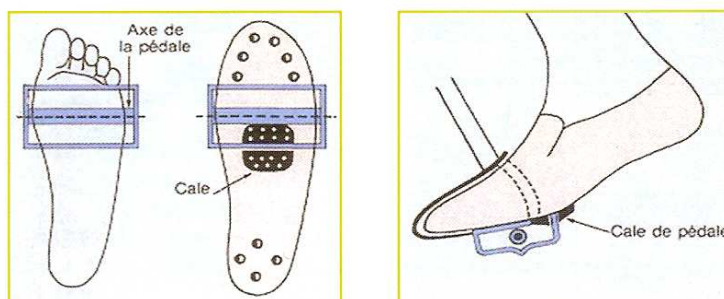


4. Com posar la bici a mida?

El mètode universal consisteix en pujar el selló fins arribar a l'alçada que ens permeti seure còmodament, i amb la cama totalment estirada tocar amb el taló del peu el pedal en la seva posició més baixa.





5. Col·locació dels peus.

Posició correcta dels peus amb els pedals:

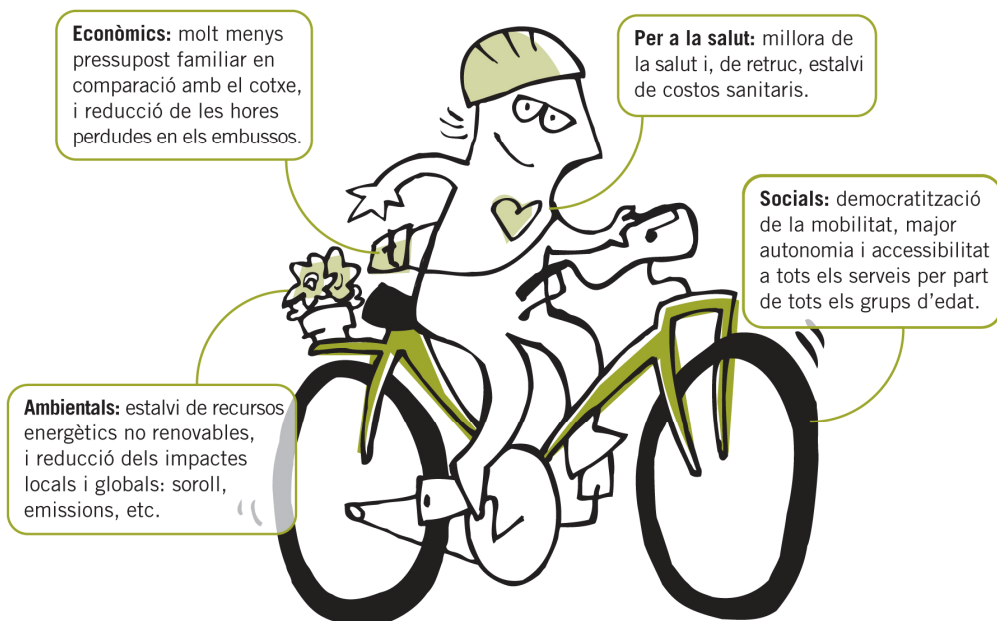


6.- Beneficis de la bicicleta

La bicicleta és un vehicle que ens permet una multiplicitat d'aspectes positius:

-  **Per a la salut:** Ens ofereix una varietat d'experiències motrius que impliquen tant capacitats condicionals (força, resistència, velocitat,...) com coordinatives (coordinació, equilibri, agilitat,...).
-  **Per relacionar-se:** És una activitat física individual que es pot practicar fàcilment en grup i amb un caire social important (clubs ciclistes arrelats a molts llocs de Mallorca, ciclistes d'alt nivell mallorquins,...).
-  **Per a l'estalvi:** La seva pràctica no implica necessàriament una despesa important i és assequible a tothom, destacant que a Esporles molts d'alumnes podeu utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport habitual per venir a l'institut i que tots (Esporles, Valldemossa, Palmanyola, Estellencs i Banyalbufar) el podeu utilitzar per desplaçar-vos pel poble.
-  **Per al Medi Ambient:** no contamina ni fa soroll.

ELS BENEFICIS DE LA BICICLETA



Font: *La mobilitat sostenible*. Guies d'educació ambiental. Ajuntament de Barcelona

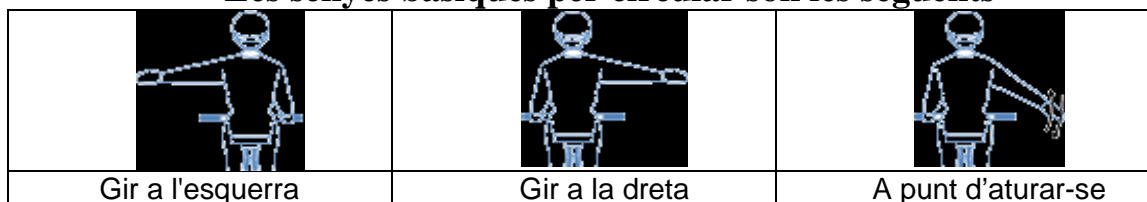
7.- Precaucions a tenir en compte

El fet de circular per la carretera ens permetrà conèixer de primera ma la fragilitat que pateix un ciclista a la carretera i, per tant, les precaucions que ha de prendre el mateix ciclista i la resta de conductors.

8. Normes bàsiques de circulació

- ⊖ **Timbre.** És obligatori.
- ⊖ **Llums.** És obligatori de nit i de lògica!
- ⊖ **Roba reflectant.** Obligatori en vies interurbanes i quan és de nit, n'hi ha prou amb un braçalet.
- ⊖ **Elements reflectants de la bicicleta.** S'han de dur catadiòptrics homologats instal·lats a la bicicleta.
- ⊖ **Casc.** No és obligatori a la ciutat, només en vies interurbanes com la que arriba a l'institut. Però sempre és recomanable per la vostra seguretat.
- ⊖ **Codi de circulació.** S'han de respectar com qualsevol altre vehicle, semàfors, passos de vianants, prioritats als encreuaments, etc.
- ⊖ **Prohibit circular amb auriculars posats.**
- ⊖ **No aparcar.** No es pot aparcar en arbres, semàfors, bancs o papereres.

Les senyes bàsiques per circular són les següents



També és important aprendre el significat de les **senyals de circulació** que ens poden afectar com a ciclistes i, per tant heu de realitzar la fitxa d'exercicis que trobareu a la pàgina web.