

**CONeixEMENT DEL MEDI URBÀ I NATURAL:
PLANIFICACIÓ DE SORTIDES I ORIENTACIÓ**

L'entorn es defineix com el conjunt de condicions ambientals que configuren el marc en el qual es desenvolupa un individu o una comunitat.

Fa referència al coneixement dels elements, els espais, les condicions, les situacions i les relacions que formen part de l'entorn natural i que incideixen en el desenvolupament de l'individu.

La bicicleta permet d'acostar-nos d'una manera més respectuosa al nostre entorn natural i social, conèixer-lo i respectar-lo. Mitjançant sortides programades (urbanes, interurbanes i pel medi natural), els nens aprenen els aspectes ecològics i les normes i senyals de circulació tant a la ciutat com a la muntanya..

A més, es treballen altres aspectes necessaris i útils, no només per a la pràctica del ciclisme, sinó que aquestes nocions ens poden servir per aplicar-les a posteriors aprenentatges i situacions reals de la nostra vida quotidiana: medi ambient, educació viària, organització d'itineraris i orientació a la muntanya.

1. PLANIFICACIÓ DE LES SORTIDES

1.1- PREPARAR EL MATERIAL

Abans de sortir en bicicleta cal revisar-la, posar-la a punt i portar eines necessàries per arreglar les avaries més freqüents.

- **Revisar:**
 - La pressió dels pneumàtics.
 - L'ajust dels tancaments de les rodes.
 - El funcionament dels canvis.
 - El greixatge de la cadena.
 - La tensió i el funcionament dels frens.
 - El funcionament de les llums, si és necessari.
- **Eines:**
 - La bomba.
 - 1 o 2 càmares de recanvi.
 - Les palanques desmuntables dels pneumàtics.
 - Una caixa de pegats.
 - Una clau de radis i un joc de claus Allen.
 - Una eina per muntar la cadena.
 - Un mapa de la zona, la documentació i diners.

Una vegada hem arribat de l'excursió és convenient rentar la bicicleta, arreglar les avaries sofertes i engrèixar-la perquè estigui llesta per un altre dia.

1.2- PLANIFICAR LA RUTA

És important planificar l'itinerari a realitzar i informar-ne a la nostra família. És preferible no sortir sol i respectar les normes de seguretat viària. Cal tenir en compte l'orografia del terreny, el clima, el nostre nivell i el dels companys. És millor començar per rutes fàcils per tots, i progressivament, anar realitzant recorreguts més exigents.

Per calcular la duració d'una sortida, s'ha de tenir en compte que:

- Els recorreguts per planes es realitzen a uns 20 Km per hora.
- Per muntanya es poden recórrer uns 10 km per hora.
- Cada 2 hores es recomana avituallar-se i beure.
- Si plou o fa vent la dificultat de la sortida és major.

- És aconsellable posar punts de re-agrupament al llarg de la sortida: als creuaments, als ports, etc.
- S'ha d'intentar prevenir avaries o desfalliments.

Les sortides poden ser:

- **D'anada i tornada:** es va i es torna pel mateix camí.
- **Circular:** se surt i s'arriba al mateix lloc per un recorregut que mai es repeteix.
- **En línia:** se surt d'un lloc i s'arriba a un altre.
- **Per etapes:** cada dia es realitza una part de l'itinerari planificat.

Per escollir la ruta més adequada cal saber interpretar els mapes, observant l'escala per calcular les distàncies, les corbes de nivell per calcular la dificultat orogràfica i l'orientació per no perdre el rumb.

2. ORIENTACIÓ: MAPES, CORBES DE NIVELL I ESCALES

3. CONSELLS PER CIRCULAR PER LA MUNTANYA

- És imprescindible no deixar cap rastre del nostre pas, s'ha de deixar tot tal i com ens ho hem trobat.
- No fer malbé les plantes i els arbres. Hem de preservar els espais naturals. Està prohibit fer foc a la muntanya y collir plantes protegides.
- No espantar els animals per no interrompre les seves activitats.
- Circular sempre per camins senyalitzats i respectar els camins privats i zones reservades.
- Circular per la zona en millor estat de les pistes per evitar avaries.
- És necessari ceder la prioritat al que puja per passos estrets o en mal estat.
- Alerta amb els camins amb pedres o grava i amb els torrents que deixen les pluges, ja que és més fàcil perdre el control i estabilitat de la bicicleta.
- No beure aigua de qualsevol riera o font.
- No molestar a la gent que treballa al camp.
- Disfrutar de la naturalesa i respectar-la.