

## SETMANA EUROPEA DE LA MOBILITAT SOSTENIBLE A Cerdanyola del Vallès

1. **Taller demostració reparació de bicicletes:** Dimecres 16 de setembre de 17h a 19h - Ubicació: Ateneu de Cerdanyola (Sala 37).

Activitat adreçada a totes les persones usuàries que vulguin guanyar autonomia, seguretat i confiança en els seus desplaçaments quotidians. Aquesta sessió té com a objectiu principal dotar els participants dels coneixements i les eines necessàries per dur a terme el manteniment preventiu i les reparacions més habituals del seu vehicle, reduint la dependència dels tallers per a incidències senzilles.

Aquesta activitat anirà a càrrec d'un/a mecànic/a professional, la jornada combinarà les explicacions teòriques amb la demostració pràctica. Al llarg del taller s'abordaran els següents blocs temàtics:

- **Tipus de bicicletes i prestacions:** Anàlisi de les diferències principals entre les eines de mobilitat urbana, de carretera i de muntanya (BTT), així com l'ús ideal per a cada model.
- **Accessoris i seguretat:** Repàs dels elements indispensables per circular amb garanties i complir la normativa, com ara l'ús del casc, els sistemes d'il·luminació, els tipus de tancaments antirobatori i la utilitat de complements com les cistelles
- **Ergonomia i postura:** Consells per ajustar l'alçada de la sella i el manillar, optimitzar la postura corporal per evitar lesions i entendre l'ús correcte del desenvolupament (canvi de marxes).
- **Diagnòstic i punts febles:** Com fer una revisió ràpida de l'estat general de la bicicleta abans de sortir de casa, identificant els components que pateixen més desgast (frens, cadena, pressió dels pneumàtics).
- **Eines essencials:** Presentació del kit bàsic d'eines indispensable tant per tenir a l'habitatge com per portar a sobre durant els trajectes.
- **Manteniment bàsic:** Tècniques simples per netejar, lubricar la transmissió i ajustar els elements clau per allargar la vida útil del vehicle.
- **Reparació de punxades:** Demostració pas a pas de com desmuntar la roda, detectar la pèrdua d'aire, aplicar un pegat o canviar la cambra de manera eficient.



2. **Punt ITB exterior – Inspecció tècnica de bicicletes:** Dilluns 21 de setembre de 16h30 a 19h30. - Ubicació: Plaça de l'Abat Oliba.

Activitat que ofereix un servei de revisió, diagnòstic i assistència mecànica de bicicletes per garantir una circulació urbana segura i tranquil·la. Durant una inspecció individualitzada d'uns 15 minuts, el personal mecànic avaluarà l'estat del vehicle, realitzarà petites reparacions a l'instant segons la demanda i lliurarà a cada participant un full d'informe amb el diagnòstic i recomanacions de manteniment. A més, l'activitat comptarà amb un punt fix d'assistència tècnica durant tota la festa per resoldre qualsevol incidència i assegurar que les bicicletes dels assistents quedin completament a punt.



Font: [Diba.cat](http://Diba.cat)

3. **Aventura't amb la mobilitat sostenible** – Dissabte 19 de setembre de 10h a 13:30h  
– Ubicació: Plaça Abat Oliva i voltants

Activitat lúdica i participativa en format de gimcana, adreçada especialment a les famílies del municipi. Mitjançant un recorregut per diferents punts de la ciutat, els equips participants hauran de superar un seguit de proves i preguntes dinàmiques relacionades amb la mobilitat respectuosa amb el medi ambient i el transport urbà.

Aquesta activitat té com a objectiu principal mostrar d'una manera amena i pràctica els beneficis del transport sostenible, fomentant alhora el debat en l'àmbit familiar sobre com ens desplaçem en el nostre dia a dia. Així mateix, la gimcana permet donar a conèixer de prop les diferents accions, serveis i infraestructures que es duen a terme al mateix municipi per promoure una mobilitat més neta, segura i accessible per a tothom.

4. **Carpa P(A)T** – Ubicació, data i hora a confirmar

La carpa de la P(A)T (Associació de Prevenció d'Accidents de Trànsit) serà un espai informatiu que té com a objectiu conscienciar la ciutadania sobre la seguretat viària i la prevenció d'accidents de trànsit. S'hi muntarà una carpa on ofereixen informació i consells per promoure una mobilitat més segura. També es repartirà petits obsequis, com ara objectes reflectants, per fomentar la visibilitat i la seguretat dels vianants.

## 5. **Comerç al carrer** – 3 d'octubre – Ubicació: eix comercial de l' Avinguda Catalunya.

Amb motiu de la celebració del Comerç al Carrer, l'avinguda de Catalunya romandrà tancada a la circulació de vehicles a motor durant tot el dia, convertint un dels eixos principals del municipi en un gran espai de vianants accessible, segur i agradable.

Aquesta iniciativa dinamitzadora permet que els establiments de proximitat treguin la seva oferta i productes directament a la via pública, transformant el carrer en un aparador a l'aire lliure ple d'activitats per a tota la família i promovent el teixit comercial local. La mesura posa en valor l'estreta relació entre la mobilitat sostenible i el comerç de proximitat: pacificar els carrers i prioritzar els desplaçaments a peu o en mitjans no motoritzats redueix el soroll i la contaminació, augmenta l'afluència de passejants i crea un entorn molt més amable que convida a gaudir de la ciutat i a fer les compres al barri.

[Díptic Comerç al Carrer](#)