

SETMANA DE LA MOBILITAT SOSTENIBLE I SEGURA

Octubre de 2015

ACTIVITATS



SETMANA DE LA MOBILITAT SOSTENIBLE I SEGURA

26-30 D'OCTUBRE 2015

ACTIVITATS PROGRAMADES PER LA SETMANA:

- [VINE AL CAMPUS AMB BICI O CAMINANT I ET CONVIDEM A ESMORZAR](#)
- [VISITA L'EXPOSICIÓ DEL PLA DE MOBILITAT DE LA UAB I PARTICIPA AL SORTEIG D'UNA BICICLETA PLEGABLE](#)
- [APRÈN A CONDUIR DE FORMA MÉS EFICIENT AMB ELS CURSOS DE CONDUCCIÓ EFICIENT](#)
- [ENTRENA'T PER LA TEVA SEGURETAT. CURS PRÀCTIC DE SEGURETAT AMB MOTO](#)
- [PARTICIPA AL CONCURS DE FOTOGRAFIA DE MOBILITAT DE LA UAB I GUANYA TRANSPORT GRATUÏT PER TRES MESOS](#)

ACTIVITATS PROGRAMADES PEL DIA DE LA BICICLETA, 29 D'OCTUBRE:

- [PRESENTACIÓ D'APPS DE MOBILITAT](#)
- [EXPOSICIÓ DE VEHICLES ELÈCTRICS](#)
- [SERVEI GRATUÏT DE REVISIÓ DE BICICLETES \(ITB\) I PUNT D'AUTOREPARACIÓ](#)
- [DEMOSTRACIÓ DE CONDUCCIÓ EFICIENT](#)

VINE AL CAMPUS AMB BICI O CAMINANT I ET CONVIDEM A ESMORZAR

La bicicleta és un mitjà de transport ecològic, saludable, econòmic i ràpid. T'agradaria venir al Campus amb bicicleta i no coneixes els camins més recomanables o no t'agrada fer-ho sol/a?

Durant la Setmana de la Mobilitat s'organitzaran sortides guiades des de diferents municipis. Participa i a més de descobrir els camins i desplaçar-te en companyia, **el dia 29 et convidarem a esmorzar al Bar-Restaurant de la Plaça Cívica**. A més, si ho necessites i durant tota la setmana, disposaràs d'una entrada gratuïta al SAF per a poder-te dutxar.



Només t'has d'inscriure en els dies i recorreguts que tens a la teva disposició al [següent enllaç](#). Consulta els itineraris i horaris [aquí](#). El termini màxim per a inscriure's és fins el 29 d'octubre, inclòs.

El guia apuntarà els vostres noms i només cal que el dia 29 passeu per la carpa de la Unitat de Planificació i Gestió de la Mobilitat a la Plaça Cívica per a recollir el vostre tiquet esmorzar.

L'entrada al SAF la podràs recollir directament al mostrador d'entrada ensenyant el teu carnet universitari.

Recomanable desplaçar-se amb bicicleta de muntanya i ser puntuals (els guies s'esperaran màxim 5 minuts sobre l'hora estipulada).

Un cop t'hagis inscrit, t'hauries de posar en contacte amb el teu guia per a confirmar la trobada.

ESMORZAR PATROCINAT PER



TORNAR A INICI

VISITA L'EXPOSICIÓ DEL PLA DE MOBILITAT DE LA UAB I PARTICIPA AL SORTEIG D'UNA BICICLETA PLEGABLE

El Pla de Mobilitat de la UAB 2008-2014 és l'eina de planificació que ens ha permès anar millorant tots els aspectes del Campus relacionats amb la mobilitat de les persones. Aquesta exposició mostra les principals fites aconseguides en aquest període, que tot just acaba, en cada una de les línies estratègiques.

Som conscients, però, que queda molta feina per fer i que, per continuar millorant la mobilitat i l'accessibilitat és imprescindible la teva participació. **Visita l'exposició i omple la butlleta, aportant les teves propostes de millora, i entraràs en el sorteig d'una [bicicleta plegable](#).**



Podràs visitar l'Exposició als següents espais:

Rectorat (Passadís planta baixa): Dies 26, 27 i 28 d'octubre.

Plaça Cívica: dia 29 d'octubre.

Escola d'Enginyeria (Vestíbul). Dies 30 d'octubre, 2 i 3 de novembre.

Facultat de Veterinària (vestíbul). Dies 4, 5 i 6 de novembre.

El sorteig se celebrarà a finals de novembre. Un cop comunicat al guanyador/a es penjarà el resultat a la web de la UAB.



[TORNAR A INICI](#)

APRÈN A CONDUIR DE FORMA MÉS EFICIENT AMB ELS CURSOS DE CONDUCCIÓ EFICIENT

Sabies que existeix una manera de conduir que et permet...?

- Estalviar combustible.
- Reduir les despeses de manteniment del cotxe.
- Reduir les emissions a l'atmosfera.
- Reduir l'accidentalitat.
- Reduir la contaminació acústica.
- Reduir l'estrès i incrementar la comoditat.
- Mantenir les velocitats mitjanes.



Aprèn a conduir de manera més eficient amb aquests cursos gratuïts impartits per la Fundació RACC i que consten d'una part teòrica i una part pràctica en la que, al moment, podràs comprovar els objectius assolits.

Els cursos seran els dies **27 i 28 d'octubre**. Els horaris disponibles són els següents:

- De **10:30 a 12:00 h.** Durada 1,5 h. (2 persones/vehicle). Disponibilitat: **6 places**
- De **12:00 a 13:30 h.** Durada 1,5 h. (2 persones/vehicle). Disponibilitat: **6 places**
- De **13:30 a 15:00 h.** Durada 1,5 h. (2 persones/vehicle). Disponibilitat: **6 places**
- De **16.15 a 17.45 h.** Durada 1,5h (2 persones/vehicle). Disponibilitat: **6 places**
- De **17.45 a 19.45 h.** Durada 1,5h (2 persones/vehicle). Disponibilitat: **6 places**

Les **places són limitades** i s'adjudicaran per estricta ordre d'inscripció. Si un cop inscrit t'és impossible assistir-hi agrairem que et donessis de baixa el més aviat possible per tal de facilitar que una altra persona se'n pugui beneficiar.

Lloc de trobada: Porta d'accés de la Biblioteca d'Humanitats. Consultar plànol d'ubicació [aquí](#).

Inscripció [aquí](#).

COMPENSACIÓ D'HORES PER ALS TREBALLADORS DE LA UAB:

En el marc de "Acord (...) per establir una oferta formativa que afavoreixi el desenvolupament professional i per fomentar el teletreball del PAS a la UAB", el PAS que participi podrà sol·licitar el reconeixement com a jornada efectiva de treball, segons els criteris de l'apartat 1c de l'esmentat Acord.

Per demanar el reconeixement, caldrà participar en la convocatòria per a la compensació com a jornada efectiva de treball de les hores de formació integral que l'Àrea de PAS-Formació organitzarà el desembre d'aquest any. És imprescindible que, les persones que sol·licitin la compensació, signin les llistes d'assistència.

Recordeu que les activitats incloses en l'Apartat C s'han de realitzar fora de l'horari laboral (com a mínim és la franja de presència obligada) i que el màxim d'hores a compensar per persona i any són 20.

Excepcionalment, si els vostres caps us autoritzen la participació dins del vostre horari laboral (franja de presència obligada), caldrà que introduueixis una IP-Permís a recuperar.

EN COL·LABORACIÓ AMB EL



[TORNAR A INICI](#)

ENTRENA'T PER LA TEVA SEGURETAT. CURS PRÀCTIC DE SEGURETAT AMB MOTO

Amb l'objectiu de millorar la seguretat viària dels conductor de motocicleta, es posa a disposició de la comunitat universitària, els tallers de seguretat amb moto:

Contingut:

- Factors de protecció.
- Principals factors de risc per al conductor de motocicletes.
- Percepció dels factors de risc.
- Dinàmica del vehicle.

Activitats:

- Parc teòrica sobre els punts fonamentals de la seguretat en la conducció de motocicletes. Experimentació de la conducció amb situacions diverses (nit, pluja, conducció urbana...) mitjançant l'ús de simuladors.
- Part pràctica amb vehicles reals:
 - Presa de contacte i tacte de la motocicleta (escalfament)
 - Eslàlom amb cons (separació de 5 metres, que es pot variar en funció de la destresa dels participants)
 - Canvis de sentit en carrils serpentejants amb girs de 180º
 - Traçat de revolts (traçat de rodona i enllaçats, en forma de vuit)
 - Frenada (reacció de la moto amb l'ús del fre davanter, del posterior i d'ambdós)
 - Equilibri (recorregut per un espai estret)

Les activitats pràctiques tenen especialment en compte la postura del motociclista, la posició del cap i la mirada, el control del vehicle, la suavitat ne l'acceleració i frenada...

En tot moment, els exercicis s'adapten al nivell del conductor, siguin experts o novells.

Recomanacions

Recomanable portar roba còmoda que cobreixi el cos (es aconsellable portar texans, caçadores i calçat esportiu). Imprescindible l'ús de calçat tancat que protegeixi el peu.

Cal ser puntuals.

Horari i durada: S'ofereixen dos cursos de dues hores de durada cada un. **Dimecres 28 d'octubre:**

- De 10 a 12 h. (20 places)
- De 12 a 14 h. (20 places)

Lloc

Els cursos es faran a l'aparcament del costat de l'Estació de Bombers del Campus. [Cliqueu aquí](#) per a veure l'emplaçament al plànol.

Inscripció [aquí](#)

COMPENSACIÓ D'HORES PER ALS TREBALLADORS DE LA UAB:

En el marc de "Acord (...) per establir una oferta formativa que afavoreixi el desenvolupament professional i per fomentar el teletreball del PAS a la UAB", el PAS que participi podrà sol·licitar el reconeixement com a jornada efectiva de treball, segons els criteris de l'apartat 1c de l'esmentat Acord.

Per demanar el reconeixement, caldrà participar en la convocatòria per a la compensació com a jornada efectiva de treball de les hores de formació integral que l'Àrea de PAS-Formació organitzarà el desembre d'aquest any. És imprescindible que, les persones que sol·licitin la compensació, signin les llistes d'assistència.

Recordeu que les activitats incloses en l'Apartat C s'han de realitzar fora de l'horari laboral (com a mínim és la franja de presència obligada) i que el màxim d'hores a compensar per persona i any són 20.

Excepcionalment, si els vostres caps us autoritzen la participació dins del vostre horari laboral (franja de presència obligada), caldrà que introduïeu una IP-Permis a recuperar.

EN COL·LABORACIÓ AMB EL

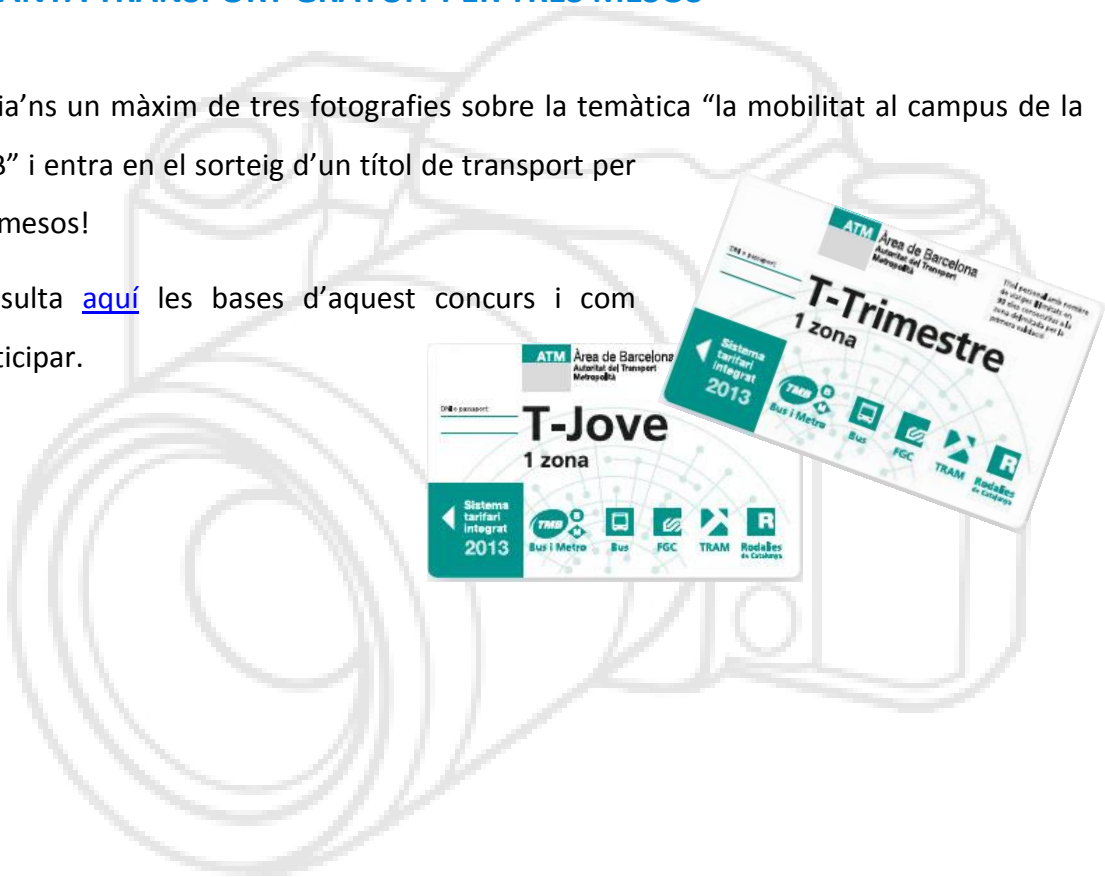
servei català de

Trànsit[TORNAR A INICI](#)

PARTICIPA AL CONCURS DE FOTOGRAFIA DE MOBILITAT DE LA UAB I GUANYA TRANSPORT GRATUÏT PER TRES MESOS

Envia'ns un màxim de tres fotografies sobre la temàtica "la mobilitat al campus de la UAB" i entra en el sorteig d'un títol de transport per a 3 mesos!

Consulta [aquí](#) les bases d'aquest concurs i com participar.

**TORNAR A INICI**

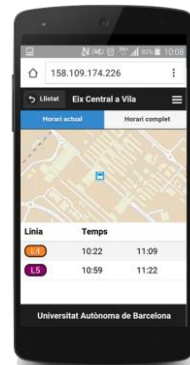
PRESENTACIÓ D'APPS DE MOBILITAT

Durant el Dia de la Bici, a la Plaça Cívica es mostraran algunes de les Apps de mobilitat.

Apropa't i informa-te'n!

- **Busos UAB**  Universitat Autònoma de Barcelona

Aquesta aplicació, adaptada a plataforma web, Android i IOs, i desenvolupada per la UAB a partir de les dades de posicionament de la flota de busos de la universitat, permet la gestió del servei des d'una doble perspectiva: la de l'administració, que pot proveir el servei en funció de les necessitats de cada moment (servei a la demanda), i la de l'usuari, que pot saber en tot moment el temps restant de pas del bus per parada; així com conèixer les línies, el recorregut d'aquestes, les parades més pròximes des del lloc d'origen, etc.



- **App&Town UAB:** 

Aplicació que et mostra la millor ruta per a accedir al campus en qualsevol dels mitjans de transport disponibles. Només te l'has de descarregar al teu smartphone i començar a veure la quantitat d'aplicacions que t'ofereix. Conèixer quines opcions de transport col·lectiu tens a la teva disposició, rutes, horaris i pas per parada en temps real, guiatge per la xarxa de transport col·lectiu, etc.



- **MyWay:**  MyWay EUROPEAN SMART MOBILITY RESOURCE MANAGER

Nova app multimodal, adaptada a Android i IOs, que planifica desplaçaments amb transport públic a tot Catalunya i les seves combinacions amb cotxe, moto i bicicleta. Així, l'aplicació inclou un apartat on l'usuari pot crear el seu perfil definint les seves preferències, com ara si es decanta per rutes en bici o a peu, o si té o no vehicle particular. L'app fa servir aquestes preferències per calcular les rutes i oferir els resultats. Entre altres novetats, i si l'usuari ho accepta, l'app fa un seguiment de la ruta i l'avisava en cas d'incidència. Consulta el tríptic informatiu [aquí](#).



[TORNAR A INICI](#)

EXPOSICIÓ DE VEHICLES ELÈCTRICS

El dia 29 a la Plaça Cívica, entre les 10:00 i les 14:00 h. s'exposaran vehicles elèctrics (bicicletes i cotxes) que podran ser provats pels assistents.



EN COL·LABORACIÓ EL



[TORNAR A INICI](#)

SERVEI GRATUÏT DE REVISIÓ DE BICICLETES I PUNT D'AUTOREPARACIÓ

Porta'ns la teva bicicleta el dia 29 d'octubre a la Plaça Cívica, de 10:00 del matí a 14:00 hores, i et farem una revisió de franc. Et direm l'estat del vehicle i et farem les recomanacions bàsiques per tal que tinguis la teva bicicleta en perfectes condicions d'ús.

Si cal fer alguna reparació la pots fer tu mateix al punt d'autoreparació amb l'assessorament dels experts i abonant únicament l'import de les peces (pagament en efectiu).



EN COL·LABORACIÓ EL



[TORNAR A INICI](#)

DEMOSTRACIÓ DE CONDUCCIÓ EFICIENT

Aproximació inicial als conceptes i tècniques de conducció eficient. El dia 29 a la Plaça Cívica, de 10:00 a 14:00 h., un formador del RACC informarà sobre què significa la conducció eficient i què implica respecte la manera de conduir.

En cap cas aquesta activitat promocional pretén aconseguir l'objectiu d'aprendre a conduir de forma eficient que es plantegen els cursos de conducció eficient dels dies 27 i 28 (anar a l'apartat dels cursos de conducció eficient fent clic [aquí](#)).



EN COL·LABORACIÓ EL

RACC



[TORNAR A INICI](#)

VINE AL CAMPUS EN BICI O CAMINANT I ET CONVIDEM A ESMORZAR

ITINERARIS I HORARIS

Recorregut	Municipis de pas	Bici					Caminant					Recorregut
		Guia	Contacte	Dies	Lloc de trobada	Hora sortida	Guia	Contacte	Dies	Lloc de trobada	Hora sortida	
Sabadell-Barberà-Badia-UAB	Sabadell	Rafael Requena	rafael.requena@uab.cat	27-28-29	Plaça Barcelona (Avda de Barberà amb Rubió i Ors)	08:00						
	Badia del Vallès				Rotonda Avda del Cantàbric amb C. del Pla del Fonollar	08:15						
Sabadell-Sant Quirze del Vallès-UAB	Sabadell	Jordi Prat	jordi.prat@uab.cat	29	Plaça de la Creu Alta	08:30						
	Sant Quirze del Vallès				Pàrquing estació FGC tocant a la Pl de l'Estació	08:45						
Sant Quirze-UAB	Sant Quirze del Vallès	Manel Sabés	vr.rel.institucionals.territori@uab.cat	28	Estació FGC St Quirze (pont pàrquing Alcampo)	08:00						
Rubí-UAB	Rubí	David Molina	david.molina@uab.cat	26, 27 i 28	Aparcament del cementiri (Carretera de Sabadell)	08:00						
Cerdanyola-UAB	Cerdanyola del Vallès	Gabriel Cardeñosa	gabriel.cardenosa@uab.cat	26-28-30	Rotonda (Carrer d'Anselm Clavé amb Carrer Santa Rosa)	08:00	Carmen de la Bella	carmen.delabella@uab.cat	Del 26 al 29	Centre Cívic Serraparera	08:00	Cerdanyola-UAB
Terrassa-UAB	Terrassa	Carlos Ruiz	carlos.ruiz@uab.cat	Del 26 al 30	Plaça Dr. Robert (davant Mutua Terrassa)	08:00						
Bellaterra-UAB	-						Anna Florensa	anna.florensa@uab.cat	Del 27 al 30	Sortida estació FGC rotonda campus	08:00	Bellaterra-UAB

Per a inscriure's fes clic [AQUÍ](#). Selecciona la tipologia del desplaçament, i el dia i hora per l'itinerari escollit.



VISITA L'EXPOSICIÓ DEL PLA DE MOBILITAT DE LA UAB I PARTICIPA AL SORTEIG D'UNA BICICLETA PLEGABLE

EL PREMI

Descripció:

Agilitat, velocitat, efectivitat. Aquests són els arguments de la Tern D8, hereva de la superexitosa saga del fabricant Dahon, amb la que comparteixen disseny i components. Si busques una bicicleta plegable de garanties que et permeti moure't per la ciutat amb rapidesa, la D8 és la que busques. 619€



Especificacions tècniques:

Material quadre: alumini

Forma quadre: disseny únic

Talla quadre: Talla única

Colors: Gris-Taronja, Negre-groc, Blanc-blau

Pes: 12,1 Kg

Canvi de marxes: Neos 1.0 8 Vel., disseny low-profile, RapidRise

Frens: V-Brake

Direcció: Tija plegable

Rodes: 20" Schwalbe Citizen

Tija seient: rígida

Accessoris: cavallet, portaequipatges i parafangs.



[TORNAR A INICI](#)

PARTICIPA AL CONCURS DE FOTOGRAFIA DE MOBILITAT DE LA UAB I GUANYA TRANSPORT GRATUÏT PER TRES MESOS



BASES DEL CONCURS:

A continuació es detallen les bases del concurs fotogràfic:

- **TEMÀTICA:** Mobilitat sostenible i segura al campus de la UAB, en tots els seus àmbits: caminar, bicicleta, sostenibilitat, accedir a la UAB, moure's pel Campus, accedir a la Universitat...
- **PARTICIPANTS:** Comunitat Universitària de la UAB (estudiants, PAS i PDI).
- **TERMINI DE LLIURAMENT:** El termini per a presentar les obres estarà obert del **26 d'octubre fins el 09 de novembre**. No s'admetran obres presentades amb posterioritat a la data establerta.
- **OBRES:** Cada participant podrà presentar un màxim de tres obres, sent aquestes originals i inèdites, en color o en blanc i negre, amb tècnica lliure. No seran acceptades composicions fotogràfiques alterades electrònicament, per Photoshop ni per cap altre mitjà. Tampoc s'acceptaran fotomuntatges.
- **PRESENTACIÓ:** Les obres han d'adjuntar-se en suport informàtic amb format imatge (PN o JPEG). Cadascuna de les obres ha d'anar identificada amb un títol.
- **ENVIAMENT:** Les obres es poden enviar a través del servidor de la UAB per a Concurs fotogràfic (veure apartat "[Com participar](#)") o a través de mobilitat@uab.cat.
- **PREMI:** Bicicleta plegable Tern Link D8 valorada en 619€.
- **SISTEMA DE VOTACIONS PÚBLIC:** La selecció del guanyador es farà per votacions. El sistema de votacions s'iniciarà el dimecres 11 de novembre i finalitzarà el dimecres 25 (veure apartat "[com votar](#)").
- **VEREDICTE I LLIURAMENT DEL PREMI:** El veredictes s'anunciarà a la web de Mobilitat i Transports de la UAB. També, personalment, al guanyador via e-mail, a principis de novembre.
- **EXPOSICIÓ I DRETS:** Les fotografies seran tractades de forma anònima i confidencial i no seran utilitzades per a cap propòsit diferent al de la investigació i la promoció de la mobilitat sostenible al campus de la UAB, per part de la pròpia Unitat de Planificació i Gestió de la Mobilitat de la UAB (UPGM).

COM PARTICIPAR

El procediment és ràpid i senzill.

Hi ha tres vies de participació:

1. PARTICIPAR VIA ORDINADOR:

- 1.1 Per entrar al servidor fer clic [aquí](#) (data d'activació del servidor: 26 d'octubre)
- 1.2 Omplir tots els camps que s'indiquen (nom i cognoms, correu i títol de la fotografia).
- 1.3 Seleccionar fotografia fent clic al botó "tria un fitxer". El sistema únicament deixa enviar una fotografia. Per a enviar-ne més (3 com a màxim, segons normativa), cal que l'usuari faci el mateix procés.
- 1.4 Un cop s'hagi seleccionat, fer clic al botó "Enviar".
- 1.5 El sistema confirmarà l'enviament amb una finestra automàtica.

2. PARTICIPAR VIA MÒBIL:

- 2.1 Per a entrar a l'aplicació, capturar el Codi QR. Es recomana guardar l'enllaç a "favorits" per a no perdre'l, i tenir-ho a mà quan es vulgui participar.
- 2.2 Per a participar només cal seguir els mateixos passos a partir de l'apartat 1.2.



(data d'activació del servidor:
26 d'octubre)

3. PARTICIPAR VIA CORREU ELECTRÒNIC:

Les persones que així ho decideixin, sempre poden optar per enviar-nos les fotografies per e-mail a mobilitat@uab.cat.

La normativa és la mateixa a complir per a qualsevol de les vies per les que l'usuari decideixi participar.

COM VOTAR

- **QUI POT PARTICIPAR:** Tot membre de la Comunitat Universitària, hagi estat o no participant del concurs, podrà votar. El sistema de votacions es farà a través del servidor fent clic [aquí](#). (data d'activació del servidor per a votacions: 11 de novembre)
- **PERIODE DE VOTACIONS OBERT:** El període de votacions constarà de dues setmanes. S'iniciarà dimecres 11 de novembre i finalitzarà el 25.
- **METODOLOGIA DE VOTACIÓ:** L'usuari haurà d'autenticar-se amb el NIU i contrasenya per a accedir al servidor i per a votar només caldrà que seleccioni la que considera que hauria de ser la guanyadora, fent clic sobre l'icone per a marcar-la. Per a verificar la votació només caldrà que cliqui sobre el botó "votar". El sistema no permet més d'un marcatge ni més d'un accés al sistema amb el mateix NIU. Un cop feta la votació, el sistema enviarà un email automàtic de confirmació.



[TORNAR A INICI](#)