

Pedalare è un'attività benefica e divertente. Ma è bene seguire alcune indicazioni per non correre rischi

10 regole per...

andare

1

mai scordare la manutenzione

Prima di montare in sella è importante accertarsi che la bici sia in buono stato.

★ **Verificare che le ruote siano gonfie**, che la catena "giri" senza intoppi e che i freni funzionino.

★ **Regolare l'altezza del sellino**, in modo da poter appoggiare bene i piedi per terra in caso di frenata e di sosta, e calibrare la posizione del manubrio in base alla corporatura del ciclista. Se queste parti non sono ben sistemate, si rischiano un sovraccarico muscolare e un affaticamento precoce.

★ **Non montare cestini o portapacchi troppo ingombranti**, che potrebbero ostacolare il movimento della bici.

★ **Accertarsi che il campanello emetta un suono squillante**: è sempre importante, infatti, segnalarsi ai veicoli e talvolta richiamare l'attenzione di pedoni distratti.

usare luci e giubbotto

È fondamentale che il sistema di illuminazione sia efficiente per farsi notare dagli altri veicoli.

★ È obbligatorio accendere i fanali dopo il tramonto e nei tunnel, ed è utile sistemare **catarifrangenti sui pedali** e nei raggi delle ruote oltre che farsi vedere grazie a zaini, borse, giubbotto e bretelle dotati di fasce fosforescenti, da indossare sempre nelle ore notturne fuori dei centri abitati e in galleria.

2



indossare abiti adatti

Alcuni capi di vestiario e accessori possono risultare pericolosi.

★ **Evitare scarpe con tacchi alti e a spillo**:

la prima azione di emergenza di un ciclista è quella di mettere i piedi a terra, a volte anche prima di usare i freni. È bene, quindi, avere un appoggio sicuro.

★ **Non usare cinture sciolte o lunghi foulard**, i cui lembi potrebbero impigliarsi nei raggi delle ruote. Attenti anche a **gonne e pantaloni larghi** che potrebbero incastrarsi negli ingranaggi della bicicletta.

andare sulla pista ciclabile

Se in città o fuori dai centri abitati c'è una pista ciclabile è **obbligatorio** percorrerla. Chi va in bici, infatti, se non usa le aree ciclopeditoni, in caso di incidente può incorrere in una sanzione.

★ Se, al contrario, non è disponibile una pista ciclabile la regola è quella di **tenere la destra**. I ciclisti non possono procedere affiancati, ma devono allinearsi su un'unica fila, a meno che non si viaggi con un bambino di età inferiore ai 10 anni, che utilizza un suo velocipede. In questo caso, il minore deve tenersi bene sulla destra e l'adulto al suo fianco esternamente.

4

5

rispettare la segnaletica

Le regole della strada valgono anche per i ciclisti che, quindi, non devono passare con il semaforo rosso, sono obbligati a fermarsi allo stop e a **osservare i divieti d'accesso**, evitando di pedalare in direzione contraria al senso di marcia.

★ Per segnalare agli altri veicoli i propri spostamenti bisogna **utilizzare il braccio**: in alto per far capire la volontà di rallentare e a destra o a sinistra per indicare l'intenzione di svoltare.

★ È lecito guidare il mezzo **con una sola mano** purché l'altra sia libera e pronta in ogni momento a impugnare il freno e a compiere le manovre necessarie.

in bici IN SICUREZZA



non stare al cellulare

In bicicletta è vietato l'uso del telefono, che impedisce di prestare attenzione ai rumori della strada e può essere **causa di distrazione** e pericolo per sé e per gli altri.

★ **Cuffie e auricolari sono concessi**, anche se è più prudente non usarli. Bisogna avere almeno l'accortezza di indossarli a un solo orecchio, in modo che con l'altro si riesca a sentire. Fare sempre attenzione che il filo libero non si incastri da qualche parte, creando una situazione di pericolo.

6

concentrarsi al massimo

Bisogna tenere sempre molto alta la soglia di attenzione: **evitare distrazioni**, guardare bene la strada davanti a sé, cercare di capire e prevedere le intenzioni degli altri veicoli e anche dei pedoni, che possono fare mosse inopportune, come scendere dai marciapiedi all'improvviso.

★ **Tenere la giusta distanza dai veicoli** parcheggiati: accade di frequente, infatti, che dalle auto in sosta venga aperta la portiera in modo brusco e repentino, creando un pericoloso intralcio per il ciclista.

★ Nelle città dove circolano i tram bisogna prestare particolare attenzione anche ai binari.



S

non viaggiare sui marciapiedi

I ciclisti hanno l'obbligo di condurre il proprio veicolo a **mano** quando, con il loro mezzo, possono in qualche modo essere d'ingombro o a rischio per i pedoni.

★ Sui marciapiedi, quindi, bisogna usare cautela, scendere dal velocipede e condurlo a mano. Così come sulle **strisce pedonali**, che vanno attraversate a piedi spingendo il mezzo.



rallentare sotto la pioggia

Molti ciclisti non si lasciano intimorire dalla pioggia e utilizzano ugualmente la bicicletta. È opportuno, però, in caso di maltempo prestare maggiore attenzione. Le strade bagnate diventano scivolose, **la frenata è più lunga e lenta**, la visibilità diminuisce e i dissesti stradali sul tragitto possono diventare un serio pericolo.

★ Quando piove le buche si riempiono di acqua, che arriva a livello della strada, impedendo la reale percezione della sua profondità, causando spesso la perdita di equilibrio e, a volte, brutte cadute.

mettere il casco ai bimbi

Si possono portare sulla propria bicicletta i bambini fino agli 8 anni. Occorre, però, **adoperare le attrezzature idonee**, come previsto dall'art. 68 del Nuovo codice della strada.

★ Per i più piccoli, sotto i 15 kg, è previsto il montaggio di un seggiolino in posizione anteriore, tra il manubrio e il conducente. Il bimbo va legato con le apposite cinture e sarebbe bene che indossasse un casco.

★ I più grandicelli devono sedersi su un seggiolino con schienale e braccioli, fissato in sicurezza dietro al conducente. Devono essere bloccati con bretelle o cintura e appoggiare i piedi sulle apposite strutture. Anche per loro è assolutamente raccomandato il casco.

10

Servizio di
Marta De Silvestri.
Con la consulenza del dottor
Giordano Biserni, presidente
Asaps (Associazione sostenitori
e amici della Polizia stradale)
di Forlì.



È opportuno indossare sempre gli occhiali da sole, che sicuramente proteggono dall'aria e dalla luce, ma soprattutto riparano dai possibili insetti e pulviscolo che possono entrare negli occhi e causare improvvisi fastidi e distrazione.