

Promemoria per la sicurezza stradale dei ciclisti

Per chi pedala

- Evitare comportamenti dettati da incertezza e **sensò di inferiorità** nei confronti degli altri veicoli: possono essere causa di manovre non prevedibili dagli altri conducenti.
- Tutte le volte che è necessario, e purché ciò non riduca il controllo del mezzo, cercare il **contatto visivo** con gli altri conducenti, per assicurarsi che ci abbiano visto. Tenere sotto controllo, con la coda dell'occhio e con l'udito, anche ciò che avviene **alle proprie spalle**.
- Fuori dai centri abitati è obbligatorio procedere **in fila indiana** (si può affiancare, stando alla sua sinistra, solo un bambino sotto i 10 anni di età); nei centri abitati è lecito, se le condizioni lo consentono, pedalare al massimo in due affiancati.
- È vietato pedalare **contromano** e circolare sulle autostrade e sulle strade extraurbane principali.
- **Se c'è**, usare obbligatoriamente la **pista ciclabile** o il **controviale**.
- Anche quando è più lungo, scegliere il percorso **più sicuro**.
- Pedalare **il più vicino possibile al margine destro** della carreggiata.
- Evitare **scarti laterali** improvvisi e movimenti **a zig-zag**.
- È proibito pedalare sul **marciapiede**, tranne nel caso in cui sia adibito anche a pista ciclabile.
- Per godere del diritto di precedenza sulle **strisce pedonali** occorre scendere dalla bici e condurla a mano.
- Quando, per le condizioni della circolazione, si sia di intralcio o di pericolo per i pedoni è obbligatorio condurre **la bicicletta a mano**.
- Ai ciclisti è proibito condurre **animali**, **trainare** un altro veicolo o **farsi trainare**.
- È consigliabile **indossare il casco** (a maggior ragione fino a 15 anni di età) sempre o almeno nei tragitti extraurbani.
- Mentre si pedala è proibito parlare al **cellulare** (a meno di utilizzare un apparecchio auricolare applicato a un singolo orecchio), nonché usare **cuffie** sonore.
- È lecito trasportare (purché si sia maggiorenni) **al massimo un bambino fino a 8 anni** di età, assicurato a un seggiolino regolamentare. In questi casi far indossare sempre al bambino trasportato il casco protettivo e porre la massima attenzione a evitare strade pericolose.
- È altamente consigliabile che un ciclista **fino a 10 anni** di età sia sempre **accompagnato** da un ciclista che ha almeno 15 anni compiuti.
- Da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere, nonché a qualunque ora in condizioni di scarsa visibilità e in galleria, è obbligatorio **accendere le luci** (anteriore bianca o gialla, posteriore rossa) e usare biciclette con **catadiottri** posteriori rossi, e laterali e sui pedali gialli.
- Vestire indumenti di **colori ben visibili**; nelle gallerie e, da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere, fuori dai centri abitati indossare obbligatoriamente **giubbotto** o **bretelle retroriflettenti** ad alta visibilità.
- Occorre **alzare verticalmente il braccio** se ci si arresta e **sporgerlo** lateralmente a **destra/sinistra** se si svolta o ci si sposta nella corsia (consigliabile il braccio a sinistra anche per indicare che si prosegue una rotonda e il braccio alzato per il ciclista in coda a un gruppo di ciclisti che sta rallentando).
- Non superare a destra né affiancare un veicolo che **ha segnalato la svolta a destra**.
- Se il traffico è fermo situarsi in una posizione **ben visibile** ai conducenti dei veicoli vicini; non restare mai affiancati a un **camion** o a un **pullman** fermi o che procedono len-

tamente.

- Lungo strade con molte auto in sosta è consigliabile **mantenere una piccola distanza laterale** da esse in modo da ridurre i rischi in caso di un'immissione o di un'apertura di portiera improvvise.
- Per **girare a sinistra** in un **incrocio** trafficato e dotato di semaforo, attraversare eventualmente l'incrocio sulla destra e poi attendere nuovamente il verde nell'altra direzione.
- Muoversi con cautela e naturalmente non a zig-zag lungo una **colonna di veicoli** ferma o in lento movimento.
- Segnalare la propria **presenza**, tutte le volte che è necessario e senza imbarazzi, usando un **campanello** ben udibile.
- Occorre reggere sempre il **manubrio almeno con una mano** e avere sempre **libero** l'uso di entrambe le mani e le braccia.
- Su **strada scivolosa** frenare con gradualità e dando maggiore carico al freno posteriore.
- Non pedalare in parallelo troppo vicini alle **rotaie**, e attraversarle con un angolo di almeno 30 gradi.
- Consigliabile lo **specchietto retrovisore sinistro**, utilissimo in molte situazioni.
- Parimenti raccomandabile la stipula di una polizza di **assicurazione** per responsabilità civile, il cui costo per le bici è estremamente ridotto.

Per chi guida

- **Non essere insofferenti** verso i ciclisti: la strada è di tutti, tutti hanno uguale diritto di circolare e di essere rispettati.
- Ricordare che **i ciclisti sono estremamente vulnerabili**: basta sfiorarli per causare conseguenze potenzialmente drammatiche.
- Mantenere un'adeguata **distanza laterale di sicurezza** dalla bicicletta che si **sorpassa**, effettuando la manovra a **velocità moderata** e inserendo la **freccia**.
- Ricordare che in strade con una sola corsia per senso di marcia è vietato sorpassare qualunque tipo di veicolo se ciò comporta lo sconfinamento nella **corsia opposta** al senso di marcia mentre da tale corsia **sopraggiunge un altro veicolo**, fosse pure un motociclo, un ciclomotore o una bicicletta.
- **Non superare** una bicicletta (e inserire per tempo la freccia!) se si è prossimi a un incrocio o a una rotonda **in cui si deve svoltare a destra**.
- **In fase di immissione** prestare la massima attenzione all'eventuale sopraggiungere di ciclisti.
- Percorrendo una **curva cieca a destra** tenersi pronti a reagire tempestivamente nel caso in cui ci si trovi davanti un ciclista o un gruppo di ciclisti che ci precede.
- Se un ciclista **gira la testa** rallentare: potrebbe essere sul punto di svoltare o di spostarsi.
- In sosta, guardare lo specchietto sinistro prima di **aprire la portiera**.
- Prestare molta attenzione agli **specchietti**, ricordando sempre che hanno dei punti ciechi; per i **camionisti**, attenzione all'"invisibilità" delle biciclette quando sono affiancate alla cabina di guida.
- **Svoltando a destra** da una colonna di veicoli lenti o fermi verificare che alla propria destra non stiano sopraggiungendo biciclette che **risalgono la colonna**. Segnalare la svolta inserendo per tempo la freccia.
- **Attraversando una colonna** di veicoli lenti o fermi prestare attenzione all'eventuale sopraggiungere di biciclette che stanno **risalendo** la colonna sulla destra.