

#### Andare in bicicletta

Consigli, sicurezza, curiosità ...anche per gli automobilisti



### Perchè andare in bicicletta?

- Fa bene al cuore
- Fa bene alla forma fisica
- Fa bene al sesso
- Fa bene al portafogli
- Fa bene all'ambiente
- Fa bene all'umore e alla felicità





# 10 consigli per PEDALARE SICURI

uona norma è considerarsi alla pari di tutti gl i altri mezzi circolanti. Hai gli stessi diritti e gli stessi doveri. Evita incertezza e senso di inferiorità: sono causa di manovre incomprensibili agli altri veicoli.



ndossa il casco

ontrolla costantemente il perfetto funzionamento dei freni, delle luci, del campanello e dei pneumatici.



#### nvia segnali precisi e con buon anticipo

agli altri utenti della strada:

 usa il braccio teso per segnalare una svolta, ma soprattutto quando ti sposti al centro della strada per superare auto parcheggiate;

usa il campanello.



### ii sempre vigile nel traffico:

- cerca di prevenire le manovre degli altri veicoli stabilendo un contatto visivo con i guidatori e assicurandoti che ti abbiano visto:
- tieni sotto controllo, con la "coda dell'occhio", anche ciò che avviene alle tue spalle;
- Non distrarti con cuffie, iPod, cellulare.

pedoni sono utenti deboli, come te: ogni volta che condividi gli spazi presta loro attenzione e non spaventarli.

erca di non percorrere strade trafficate, preferisci se possibile un percorso più lungo ma sicuro.

Sa una distanza di sicurezza dai mezzi pesanti: spesso non ti vedono.

enditi ben visibile, magari indossando qualcosa di fluorescente.

#### ⚠ ttenzione!

- Ai veicoli parcheggiati con qualcuno alla guida, il quale potrebbe aprire la portiera;
- · agli scooter, che spesso superano a destra;
- alle rotaie: la tua ruota può incastrarsi dentro e farti cadere. Passaci sopra di traverso.



# cosa dice il CODICE DELLA STRADA

Ricorda che **la bicicletta**, chiamata velocipede nel Codice, è un veicolo e come tale **deve rispettarne le norme** (non attraversare col rosso, fermarsi agli stop ...)

#### Dotazione obbligatoria

- a) .....
- b) per le segnalazioni acustiche: di un campanello;
- c) per le segnalazioni visive: anteriormente di luci bianche o gialle, posteriormente di luci rosse e di catadiottri rossi; inoltre, sui pedali devono essere applicati catadiottri gialli ed analoghi dispositivi devono essere applicati sui lati.

Le disposizioni previste nelle lettere b) e c) non si applicano ai velocipedi guando sono usati durante competizioni sportive (Art. 68.1,3).

Il conducente di velocipede che circola fuori dai centri abitati da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere o che circola nelle gallerie ha l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità (Art. 182.9).



#### In fila indiana?

I ciclisti devono procedere su unica fila in tutti i casi in cui le condizioni della circolazione lo richiedano e, comunque, mai affiancati in numero superiore a due; quando circolano fuori dai centri abitati devono sempre procedere su unica, salvo che uno di essi sia minore di anni dieci e proceda sulla destra dell'altro (Art. 182.1).

#### Il ciclista può pedalare in area pedonale?

Si: Area pedonale: zona interdetta alla circolazione dei veicoli, salvo quelli in servizio di emergenza, i velocipedi... In particolari situazioni i comuni possono introdurre, attraverso apposita segnalazione, ulteriori restrizioni alla circolazione su aree pedonali (Art. 3,2).



**Precedenza?** In corrispondenza degli attraversamenti ciclabili i conducenti dei veicoli devono dare la precedenza ai ciclisti (Art. 40.11).

Ma quali sono gli attraversamenti ciclabili? Sono evidenziati sulla carreggiata mediante due strisce bianche discontinue, di larghezza di 50 cm; con segmenti ed intervalli lunghi 50 cm

(in gergo "quadrotti", n.d.r.). In caso di attraversamento ciclabile contiguo a quello pedonale è sufficiente evidenziare con la striscia discontinua solo la parte non adiacente l'attraversamento pedonale (Art. 40, Regolamento Art. 146).



Attraversamenti su strisce in sella o a piedi? Se c'è un attraversamento pedonale tra due percorsi pedonali-ciclabili, i ciclisti hanno la facoltà di attraversare in sella. Lo stesso vale in presenza di intersezioni semaforizzate (Min. Tr.).







**E le bici elettriche?** I velocipedi sono i veicoli ... funzionanti a propulsione esclusivamente muscolare ...; sono altresì considerati velocipedi le biciclette a pedalata assistita, dotate di un motore ausiliario elettrico avente potenza nominale continua massima di 0,25 KW la cui alimentazione è progressivamente ridotta ed infine interrotta quando il veicolo raggiunge i 25 km/h (Art. 50.1).

## Complichiamo la vita ai ladri di biciclette!

Chiudere sempre la bicicletta, anche quando la si lascia per pochi istanti



Scegliere una buona chiusura anche se pesante e costosa, anche se la bicicletta è vecchia o ha poco valore.



Fare in modo che la catena allacci la ruota anteriore e il telaio a un elemento, possibilmente una rastrelliera, saldamente ancorato al terreno.



Adottare tutti gli accorgimenti utili a favorire il riconoscimento della propria bici in caso di furto.



In caso di furto denunciare sempre.



#### Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta



La FIAB riunisce 140 associazioni in Italia, che hanno lo scopo di promuovere l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto quotidiano per migliorare mobilità e ambiente urbano e per la pratica del cicloturismo. La FIAB nazionale, riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente e dal Ministero dei Trasporti, partecipa ai tavoli per la riforma del Codice della Strada, per la Mobilità Sostenibile, ecc..



L'Associazione di Brescia, fondata nel 1989, ha attive collaborazioni con il Comune ed Associazioni locali per migliorare la ciclabilità cittadina. Organizza eventi e numerose attività ciclo-escursionistiche: gite di una giornata, week-end, viaggi, raduni. Tra gli appuntamenti annuali ricordiamo Bimbimbici, Bici con Gusto, Resistere - pedalare - resistere.



#### Sportello presso BIKE POINT

Largo Formentone - Brescia - T. 030 2978328

aperto Giovedì dalle 15,30 alle 18,30 Sabato dalle 9.30 alle 12,30

info@amicidellabicibrescia.it
www.amicidellabicibrescia.it