

IL COMPORTAMENTO PER UNA GUIDA SICURA IN BICICLETTA: CONSIGLI.

Il semplice rispetto del Codice della Strada non garantisce l'incolumità del ciclista. Prudenza, buon senso e attenzione agli altri utenti della strada sono fondamentali per evitare quanto più possibile i pericoli e le insidie della circolazione. E per maggior sicurezza è consigliabile usare il casco.

- In bicicletta **evita strade trafficate** e, possibilmente, scegli itinerari provvisti di piste ciclabili.
- **Renditi visibile!** E' importantissimo. Di giorno e di notte, non dare mai per scontato che chi guida si accorga di te. Per i bambini, la bandierina è un ottimo ausilio di visibilità diurna e di sicurezza.
- Sii **sempre vigile nel traffico**: non distrarti con cuffie, iPod e cellulari. Tieni sotto controllo ciò che avviene davanti a te e, con la "coda dell'occhio" e l'udito, meglio ancora con uno specchietto retrovisore, ciò che avviene alle tue spalle.
- **Cerca lo sguardo di chi guida** in tutte le situazioni critiche per capire se ti vede o è distratto, magari dal telefonino. Se non ti vede, allarmati, segnala la tua presenza; richiamare la sua attenzione è importante per entrambi.
- **Segnala con tempestività e senza indugio con le braccia** l'intenzione di svoltare a destra/sinistra o di spostarti al centro della carreggiata, per permettere agli altri di capire dove andrai in modo che possano comportarsi di conseguenza.
- **Segnala la tua presenza suonando il campanello** ogni volta che è necessario per evitare collisioni con pedoni, ciclisti e automobilisti.
- **Mantieni una distanza adeguata dai mezzi pesanti** come furgoni, autocarri, autobus: se sei troppo vicino potrebbero non vederti. Attenzione ai veicoli parcheggiati con qualcuno al posto di guida: potrebbe aprire la portiera o partire improvvisamente.
- Quando circoli su strada usa la **paletta distanziatrice** per evitare che le auto ti passino troppo vicino.
- **Controlla spesso lo stato e il perfetto funzionamento della tua bicicletta** (freni luci e catarifrangenti, gomme, raggi, pedali, catena, cambio). Meglio funziona, più sei sicuro.
- **Niente carichi attaccati al manubrio**, molto meglio un cestino o uno zaino: sbilanciano di meno e sono più pratici.
- In caso di pioggia **meglio la mantellina** dell'ombrello.
- Il ciclista accorto tiene sempre **due mani sul manubrio** ed **evita** l'utilizzo di **i-pod** o **cellulari**: cuffie o telefonini sono vietati perché distraggono e rendono meno percettibili i rumori del traffico e le segnalazioni acustiche connesse ad eventuali pericoli.
- Non è necessario essere ciclisti professionisti o avventurarsi nelle discese in mountain bike per capire quanto sia indispensabile proteggere la testa: **indossa sempre il casco**, non è ancora obbligatorio ma salva la vita, anche quella dei più piccoli.

AUTOMOBILISTI, CICLISTI E PEDONI

Per un corretto e sereno rapporto tra utenti della strada è necessario evitare comportamenti che non tengono conto delle esigenze altrui. Quindi:

gli automobilisti devono:

- rispettare i limiti di velocità
- dare la precedenza prevista agli incroci e negli attraversamenti pedonali
- in fase di sorpasso rispettare un margine di distanza laterale di almeno un metro
- non occupare marciapiedi e piste ciclabili con la sosta selvaggia
- lasciare spazi laterali a destra, davanti ai semafori, per i ciclisti
- prestare la massima attenzione prima di spostarsi sulla destra
- utilizzare gli indicatori di direzione (le frecce) con sufficiente anticipo
- controllare prima di aprire le portiere
- evitare di parcheggiare in doppia fila

i ciclisti devono:

- andare piano in aree ciclo-pedonali, concepite per il passaggio o il passeggio di pedoni e famiglie in bici
- portare le bici a mano sui marciapiedi e sulle strisce pedonali
- rallentare e suonare il campanello in prossimità delle svolte ad angolo
- usare i fanalini e rendersi visibili nelle ore notturne
- rispettare semafori e divieti di accesso
- mantenere con precisione la traiettoria e segnalare sempre i cambi di direzione

i pedoni devono:

- evitare di attraversare fuori dalle strisce
- segnalare chiaramente le proprie intenzioni quando si accingono ad attraversare
- non occupare lo spazio centrale delle piste ciclo-pedonali
- lasciare sgombre le piste ciclabili
- tenere il cane al guinzaglio

Ancora una volta, ricordiamoci che tutti possiamo essere, a seconda delle occasioni, pedoni, ciclisti o automobilisti.

Con la collaborazione di:

CIRCOLO DIDATTICO DI BORMIO

POLIZIA DI STATO

UNIONE SPORTIVA BORMIESE

ALTA VALTELLINA BIKE SCHOOL

BORMIO CITTÀ DI TAPPA AL GIRO D'ITALIA 2012 - PASSO STELVIO 26.5.2012



Polizia di Stato



PROGETTO TUTTI IN BICI

VADEMECUM DEL CICLISTA

Tutti noi possiamo essere, a seconda delle occasioni, pedoni, ciclisti o automobilisti. Questo opuscolo vuole essere una sorta di "vademezum" per una guida responsabile e sicura rivolto in primo luogo ai ciclisti, ma senza trascurare che il richiamo delle norme del Codice della Strada coinvolge tutti le categorie di utenti della strada, ai quali è indirizzata altresì una serie di consigli che riguardano il tema centrale della sicurezza propria e altrui.

Nella sempre più complessa mobilità urbana o extraurbana, il ciclista deve attenersi scrupolosamente al Codice della Strada come se fosse alla guida di un'auto, senza pensare di poter interpretare liberamente le prescrizioni che vietano, ad esempio, di sorpassare a destra, andare contromano, passare con il semaforo rosso, circolare nella parte interna delle rotonde o che impongono di scendere dalla bici negli attraversamenti pedonali. Ciò, prima di tutto, perché in caso di incidente con altri mezzi di trasporto chi circola a due ruote ha quasi sempre la peggio.

Anche il ciclista, inoltre, dovrà prestare particolare attenzione agli utenti della strada non motorizzati, cioè i pedoni, in particolare nelle aree a loro riservate ove hanno la precedenza.



Foto: Armando Trabucchi - Grafica: Emilio Longa