

# **BIKE TO WORK**

## **VADO A LAVORO IN BICI**



***Brucia i grassi, non la benzina  
Risparmia soldi e guadagna in salute!***



Conosci qualcuno che vorrebbe andare a lavoro in bici? Allora cosa aspetti, passagli questa copia della Guida **BIKE 2 WORK**.

Contiene ottimi consigli, esperienze di altri che hanno scelto la bici per i loro spostamenti, ma soprattutto le risposte a tutte le scuse più comuni su "Vorrei andare in bici ma..."

E' nell'interesse di tutti incrementare il numero delle persone che si spostano in bici, infatti più ciclisti ci sono in giro e più sicuro e piacevole diventa pedalare per tutti i ciclisti.. e poi quante macchine in meno, e quindi meno traffico, ci saranno sulle strade?



## **"PERCHE' ANDARE IN BICICLETTA?"**

- Utilizzare la bici è facile, conveniente, consente spostamenti door-to-door, è salutare, economico, ma soprattutto è divertente. Rispettando il codice della strada ed utilizzando un caschetto da ciclista, gli spostamenti in bicicletta sono sicuri.
- Potete andare veloci o andare lentamente; nel traffico cittadino dove la velocità media non supera il 15 Km/h una bicicletta si muove molto più velocemente e agilmente.
- Se poi siete stanchi di stare nel traffico potrete sempre scegliere un percorso alternativo che magari attraversa un parco o una zona pedonale (cosa che non potete fare con l'auto o la moto!) ed arrivare a lavoro rilassati e soddisfatti.
- Andare in bicicletta riduce l'inquinamento, il traffico sulle strade e i costi sostenuti per gli spostamenti (benzina, ticket parcheggio...).
- Inoltre pedalare rassoda i glutei, pedalare con costanza farà sparire quegli odiosi rotoli di ciccia e avrete gambe bellissime!
- Pedalare è molto meno faticoso e più veloce che camminare o attendere i mezzi pubblici, inoltre le persone che vanno in bici regolarmente sanno esattamente quanto tempo impiegheranno per arrivare da A a B. Chi va in bici non risente dei rallentamenti del traffico o delle perdite di tempo per la ricerca del parcheggio.

Pedalare vi aprirà un mondo pieno di nuove esperienze. (Attenzione, può dare dipendenza!)





*“Prima utilizzavo la bici saltuariamente e solo per spostamenti brevi, avevo paura del traffico e trovavo che utilizzare l'autobus fosse comunque economico e non comportava lo stress di dover cercare parcheggio e di dover guidare nel caos delle strade di Roma. Però un giorno mi sono decisa a provare e col cuore che mi batteva all'impazzata ho affrontato il traffico pendolare delle otto del mattino. E' stato incredibile, è filato tutto liscio ed ho impiegato pochissimo tempo per raggiungere il lavoro. Ora pedalo quotidianamente, anche sotto la pioggia: prima accompagno mio figlio a scuola e poi proseguo per l'ufficio e quando arrivo il mio umore è sempre frizzante.”*

*FRANCESCA R.G. , mamma - impiegata  
- Roma Italia*



*“Ho iniziato da adulto ad andare in bici nel weekend per perdere qualche chilo. Da qui l'idea di abbandonare la macchina ed i mezzi pubblici per le due ruote (a motore) per andare in ufficio, ad un certo punto però mi sono reso conto che anche lo scooter era troppo problematico spazi sempre più ristretti-parcheggio difficoltoso, quindi ho deciso di allargare l'uso della bici anche al lavoro, con enormi benefici sia fisici che ... economici ”*

*MARCO R. - padre - impiegato - Roma Italia*



# TESTIMONIANZE



*“Ho iniziato ad usare la bici per muovermi per andare in Centro. Non volevo problemi di parcheggio e volevo sfruttare la ciclabile sul Tevere. Andare al lavoro dopo aver passato mezz'ora con il fiume e il rumore dell'acqua che scorre, con gli uccelli che mi guardavano curiosi, con i pochi personaggi a passeggio o in bici, è un modo diverso di iniziare la giornata. Dopo 'riemergere' sulle strade trafficate, intasate, nervose, astiose era un brutto risveglio.*

*Poi ho iniziato ad usarla per andare in ufficio, misurando il tempo ogni volta, incredulo che era lo stesso che usando l'auto, però mi ero divertito, avevo riscoperto un lato giocoso della Città. Arrivare al lavoro era diverso, meno sbuffi di noia, più movimento e voglia di iniziare, maggiore capacità di sopportazione.*

*Ora uso la bici anche per le piccole commissioni, che poi si sommano e alla fine i km passano senza problemi.”*

MARCO L. – padre - impiegato / docente  
– Roma Italia

*“Ho iniziato ad usare la bici per andare a lavoro inizialmente di rado, perché avevo paura che la bici non resistesse al viaggio. Poi pensandoci bene..... finché pedali, va..... cmq in seguito sono passato alla bici elettrica che aiuta un po' sulle salite e mi evita di arrivare al lavoro sudatissimo.*

*Poi ti ci abitui e diventa sempre più facile e meno faticoso, prendi il ritmo e non ne puoi fare a meno. Ho avuto la bici ferma per manutenzione una settimana e stavo sclerando perché non potevo usarla”*

CLAUDIO P. – impiegato, Roma Italia





## **BIKE TO WORK**

Andare a lavorare in bicicletta

**... è un esercizio poco faticoso, è ecologico, pulito  
tranquillo e veloce. (E vivrete più a lungo!)**

Uno degli studi più importanti condotti sui benefici alla salute derivanti dall'andare a lavorare in bicicletta è stato realizzato dal Copenhagen Center Prospective Population Studies. Durante un periodo di molti anni, lo studio ha preso in considerazione 13.375 donne e 17.265 uomini. Nel corso della ricerca diverse persone morirono e le loro età vennero registrate, ne risultò che chi utilizzava abitualmente la bicicletta per i suoi spostamenti aveva un'aspettativa di vita più lunga.

Il ricercatore Lars Bo Andersen disse: "La scoperta più interessante di questo studio su larga scala fu che per entrambi i sessi ed in gruppi di ogni età, coloro che utilizzavano la bicicletta come mezzo di trasporto avevano un tasso di mortalità più basso. Coloro i quali non utilizzavano la bicicletta per andare a lavorare avevano un tasso di mortalità del 39% maggiore rispetto a chi andava a lavoro in bici.

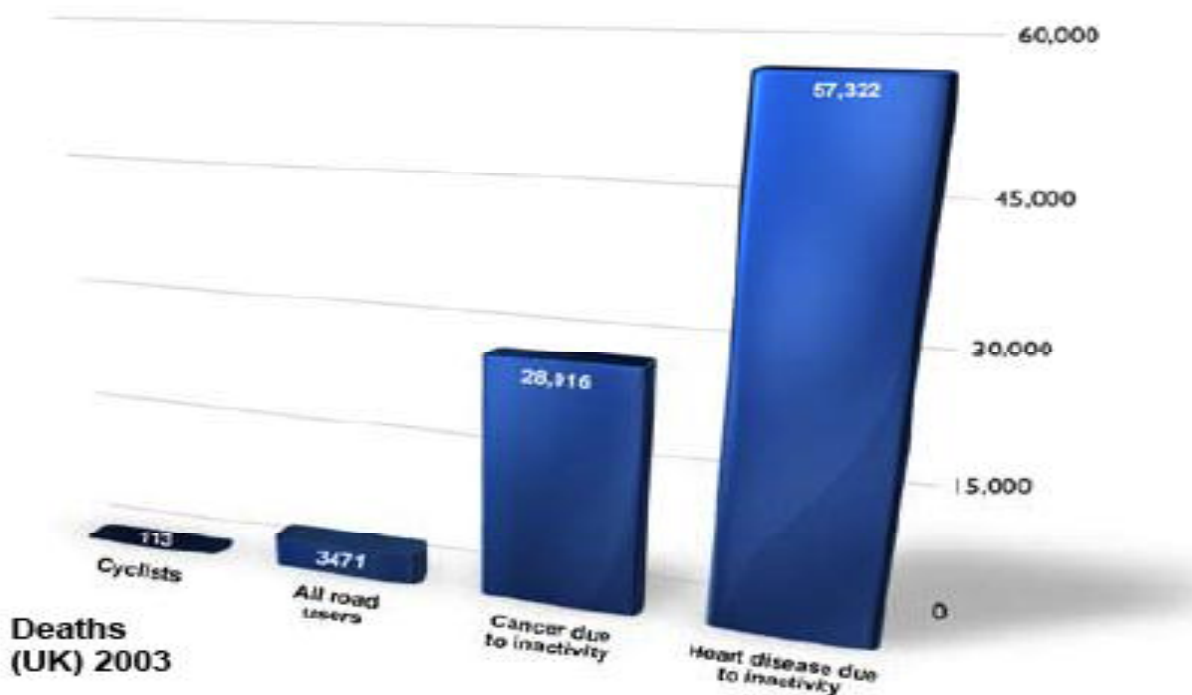
## **SALUTE/SICUREZZA**

"I rischi di incidente costituiscono il solo svantaggio teorico della bicicletta. Ma qual è la situazione effettiva? È dimostrato ormai che, per alcune classi di età, l'automobile rappresenta un rischio globale nettamente superiore alla bicicletta e che le ripercussioni positive della bicicletta sulla salute e la qualità della vita superano di gran lunga gli anni di vita persi negli incidenti...

Ciò detto, qualsiasi politica a favore della bicicletta deve ridurre al minimo i rischi per i ciclisti. Con quali mezzi? Le piste ciclabili sono sempre sinonimo di sicurezza? L'esperienza di numerose città e le ricerche scientifiche dimostrano che si può garantire la sicurezza dei ciclisti anche sulla carreggiata."

*Tratto da CITTA' IN BICICLETTA - PEDALANDO VERSO L'AVVENIRE, redatto da Commissione Europea*

Secondo quanto riportato dall'International Journal of Obesity, c'è un legame significativo tra l'utilizzo abituale dell'automobile e l'essere sovrappeso o obesi. I rischi per la salute di uno stile di vita sedentario sono enormi, reali ed in costante aumento. Anche i rischi per la salute derivanti dall'uso della bici sono reali, ma non così alti come molta gente crede. Ci sono modi per ridurre i rischi, così come i motorizzati hanno modi di ridurre i rischi della guida. Inoltre, più persone lasceranno la macchina per utilizzare la bicicletta, maggiore sarà la sicurezza per tutti i ciclisti. Pedalare per andare a lavoro si traduce in grandi benefici per il sistema cardiovascolare; è



molto più facile rimanere in forma quando si fa esercizio fisico ogni giorno. Secondo gli studi della British Heart Foundation, pedalare almeno 20 miglia (32 Km circa) a settimana riduce i rischi di malattie cardiache e coronariche a meno della metà rispetto a chi non pedala.

Pedalare è un'attività fisica a basso impatto, non usurante per le articolazioni, perfetta per i neofiti. Pedalare fa sentire più giovani e riduce lo stress. Gli esperti di salute concordano: chi va in bicicletta regolarmente ha una forma fisica pari ad una persona più giovane di 10 anni.

Con un'ora di pedalata su una strada pianeggiante, ad una velocità di 18 miglia orarie (28 km/h), si bruciano 555 calorie.

I benefici dell'andare in bicicletta sono concreti, qualsiasi sia la vostra età. E' uno dei pochi sport che può essere praticato a 70 anni e oltre.

E poi avete mai provato a nuotare mentre andate a lavoro?



## TEMPO/SPOSTAMENTI

Siamo sempre di corsa.

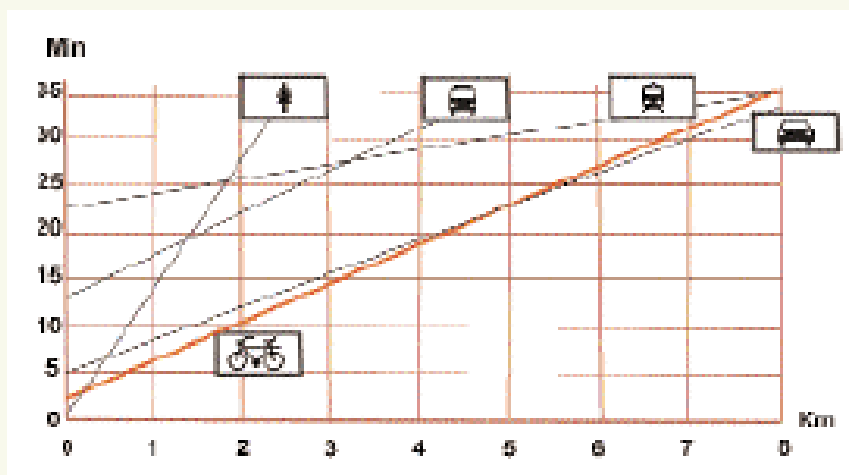
E' la rush-hour, come la chiamano gli anglosassoni, l'ora di punta, l'ora della corsa precipitosa... anche se non si tratta solo di un'ora e più che una corsa precipitosa è un lento arrancare nel traffico veicolare cittadino. Questo se guidate un'auto. Se guidate una bicicletta non rimarrete bloccati nel traffico.

Pedalare in città durante l'ora di punta è solitamente più veloce che guidare un'auto o prendere un autobus, in particolar modo su tragitti di 6 chilometri o inferiori. E non stiamo parlando di diavoli della velocità o ciclisti professionisti, ma di persone normali che pedalano tranquillamente.

Da monitoraggi effettuati nelle maggiori città europee, nel traffico del centro le macchine non superano la velocità media di 15 km/h. Percorrere gli stessi tragitti con una bicicletta significa impiegare lo stesso tempo o anche meno, inoltre utilizzare una bici significa non avere problemi di parcheggio, si superano agilmente le file. Mentre gli altri saranno ancora in coda nel traffico, voi sarete già a buon punto sul percorso verso il lavoro.

### Paragone per uno spostamento di 5 km

*In città la bicicletta è quasi sempre un modo di spostamento altrettanto rapido dell'automobile (tempo calcolato da porta a porta).*





## INQUINAMENTO

**«IL LIVELLO DI INQUINAMENTO  
NELL'ABITACOLO DI UN'AUTOMOBILE È  
INVARIABILMENTE SUPERIORE AL  
TASSO DI INQUINAMENTO ESTERNO.»**

**«IL RUMORE NUOCE ALLA  
SALUTE MENTALE E FISICA.»**

In Inghilterra i trasporti su strada sono responsabili del 22% delle emissioni di gas serra totali, in USA la percentuale è maggiore.

La bicicletta è parte della soluzione e non del problema. La bicicletta non ha tubi di scarico, non emette gas inquinanti e non consuma carburante fossile.

**Ogni spostamento in bicicletta anziché in automobile genera economie e vantaggi considerevoli, tanto per l'individuo quanto per la collettività urbana:**

- ➔ assenza totale di impatto sulla qualità della vita in città (né rumore, né inquinamento)
- ➔ preservazione dei monumenti e delle piantagioni
- ➔ minore occupazione del suolo per gli spostamenti e i parcheggi e quindi migliore sfruttamento del suolo
- ➔ minore deterioramento della rete stradale e riduzione del programma di nuove infrastrutture stradali
- ➔ maggiore attrattiva del centro città (negozi, cultura, ricreazione, vita sociale)
- ➔ riduzione degli ingorghi e delle relative perdite economiche
- ➔ circolazione automobilistica più fluida
- ➔ maggiore attrattiva dei trasporti pubblici
- ➔ migliore accessibilità ai servizi tipicamente urbani per tutta la popolazione (compresi gli adolescenti e i giovani)
- ➔ guadagno di tempo e di denaro per i genitori che non devono più accompagnare i figli in macchina
- ➔ guadagno di tempo considerevole per i ciclisti sulle brevi e medie distanze
- ➔ scomparsa eventuale della necessità di una seconda automobile per famiglia (e dunque aumento della quota di bilancio disponibile per le famiglie)
- ➔ ecc.

## VANTAGGI ECONOMICI

Nessuna spesa per carburante. Nessun costo di parcheggio. Nessun bollo né assicurazione. Questo se si decide di dar via l'automobile a favore di un uso esclusivo della bicicletta.

Anche solo utilizzando saltuariamente la bicicletta al posto della macchina si hanno notevoli risparmi economici. E' stato calcolato che utilizzare la bici 3 volte a settimana al posto dell'automobile per andare al lavoro permette un risparmio di 15-20 euro al mese (considerando solo i costi diretti per un percorso medio di 5/6 Km; su percorsi più lunghi il risparmio aumenta) e, rispetto alla moto, di 10-15 euro al mese.

Forse non è chiaro a molti, ma per mantenere un'auto (considerando le spese necessarie per uso e manutenzione di una utilitaria) si spende dal 15 al 20% del proprio reddito. Vale dunque la pena di riconsiderare attentamente il risparmio valutando la propria situazione e il numero di auto in famiglia.





## LE SCUSE CHE NON AIUTANO A VIVERE MEGLIO

“Non posso andare in bici perché”... risposte alle 10 scuse più comuni che condizionano la vita.”

### 1. SONO FUORI FORMA

- Pedala ad un ritmo tranquillo; in pochi settimane sarai in gran forma.
- Scegli un weekend per percorrere in bici la strada per arrivare al tuo posto di lavoro, studia il percorso più facile.
- La tua forma fisica migliorerà quando diventerai un ciclista pendolare regolare



### 2. IMPIEGO TROPPO TEMPO

- La velocità media del traffico urbano è di 15 Km orari; più pedalerai, più veloce diventerai.
- Il 70% degli spostamenti avviene entro i 5 Km, percorrere tale distanza in bicicletta è più rapido che con i mezzi pubblici.
- Spostamenti su distanze tra i 7 e i 12 km in aree urbane necessitano più o meno dello stesso tempo se percorse in auto o in bici.

### **3. E' TROPPO LONTANO**

- Prova a prendere la bici all'andata e ritorna con i mezzi pubblici o in macchina con un collega, invertendo il giorno dopo.
- Utilizza l'intermodalità (bici+metro o bici+bus) per abbreviare il tragitto da effettuare in bici. Ricorda che le bici pieghevoli si possono portare sui mezzi pubblici in tutti gli orari.
- Esistono biciclette a pedalata assistita che permettono di percorrere senza fatica e velocemente molti chilometri.
- Raggiungi in bicicletta la casa di un tuo collega e proseguite insieme in auto (carpooling).

### **4. NON CI SONO PARCHEGGI PER LE BICICLETTE**

- Verifica se nell'edificio dove lavori o nelle vicinanze ci sono spazi liberi o depositi dove lasciare la bici, se usi una bici pieghevole ti basta un armadio o uno sgabuzzino.
- Puoi legare la bici ad un palo o altro arredo urbano nei pressi del tuo lavoro, ma verifica che non intralci il passaggio di pedoni o auto.
- Fai una richiesta ufficiale al tuo datore di lavoro di predisporre degli stalli per le bici o un'area idonea per il parcheggio.



### **5.LA MIA BICI E' FUORI USO**

- Rivolgiti ad una ciclofficina di fiducia e chiedigli di sistemarti la bici per andarci a lavorare tutti i giorni.
- Se pensi di non essere in grado di effettuare la corretta manutenzione alla tua bici, verifica se sul tuo percorso verso il lavoro ci sono negozi di bici o ciclofficinie.

## 6. NON POSSO FARMI LA DOCCIA

- La maggior parte dei ciclisti pendolari non ha bisogno di farsi la doccia; pedala ad un ritmo tranquillo ed eviterai di sudare rimanendo fresco ed asciutto.
- Se vuoi allenarti puoi pedalare velocemente mentre torni a casa e fare la doccia quando arrivi.
- Palestre e centri fitness offrono il servizio doccia ai propri clienti, verifica se puoi ottenere una tessera scontata solo per utilizzare questo servizio.

## 7. IN UFFICIO DEVO VESTIRE ELEGANTE

- Organizzati tenendo in ufficio dei vestiti di ricambio da poter utilizzare nei giorni che vai in ufficio in bici.
- Verifica se ci sono tintorie in zona.
- Porta con te i vestiti da indossare in ufficio e cambiatili a lavoro; invece di piegare gli indumenti prova ad arrotolarli.



## **8. PIOVE!**

- Parafanghi per la tua bici e un poncho antipioggia saranno sufficienti a tenerti asciutto.
- Se sei a lavoro puoi tornare con i mezzi pubblici o chiedere un passaggio ad un collega; tornerai a casa in bici il giorno seguente.
- Se non te la senti di pedalare sotto la pioggia quel giorno puoi sempre andare con i mezzi pubblici o in macchina.



## **9. LE STRADE NON SONO SICURE**

- Rispetta i segnali stradali, mantieni la destra, segnala sempre prima di svoltare e fermati ai semafori rossi. Se si rispetta il CdS i rischi non sono maggiori di quelli di quando si guida uno scooter o un'auto.
- Indossa un giubbotto ad alta visibilità o fascette riflettenti.
- Se la strada ti sembra troppo trafficata puoi sempre scendere e condurre la bici a mano sul marciapiede e scegliere un altro percorso.
- Indossa sempre il casco quando vai in bicicletta.

## **10. DEVO FARE DELLE COMMISSIONI**

- Monta un portapacchi sulla tua bici in modo da aumentare la capacità di carico.
- Assicurati di portare sempre con te una catena con lucchetto per legare la bici quando entri in un negozio o un edificio.
- Scadenza i tuoi appuntamenti tenendo conto del tempo necessario per raggiungerli in bici.
- Incoraggia il tuo datore di lavoro a fornire una flotta di bici ad uso ufficio.



# COME INIZIARE

## PER INIZIARE BENE / CONSIGLI UTILI

### **Scelta della bicicletta**

La scelta della bicicletta più adatta può variare a secondo della lunghezza del tragitto, del tipo di strade da affrontare, dal ciclista.

Per percorsi brevi in cui non si affrontano salite particolari basterà una qualsiasi vecchia bici e un casco da bicicletta. Poi esistono bici di ogni tipologia e prezzo, ma per iniziare andrà benissimo una bici economica purché sia della vostra taglia e magari con le marce; se volete essere sicuri di fare la scelta giusta recatevi in un negozio di biciclette (molti vendono anche bici usate ricondizionate) e lasciatevi consigliare.

Quando sarete pronti per una bicicletta più professionale, probabilmente vi sarete già fatti una cultura in merito.

### **Fitte e dolori**

Come in qualsiasi attività fisica, all'inizio ci si può aspettare un po' di fastidio e dolore, questo perché si mettono in moto muscoli che solitamente non vengono utilizzati veramente al massimo (dalla poltrona di casa – al sedile dell'auto – alla sedia dell'ufficio e ritorno). Andare in bicicletta non fa eccezione, ma è facile da affrontare ed in poco tempo i vostri muscoli saranno tonici e scattanti.. Ad ogni modo se avvertite fitte o dolori, fate una piccola sosta e riprendete a pedalare ad un ritmo più blando. Non cercate di forzare troppo alle prime uscite, troverete il vostro ritmo col tempo.

Attenzione anche alla corretta postura in sella alla bici, una regolazione errata del sellino e del manubrio potrebbero causare dei dolori alla schiena.

### **Costi**

Anche la bicicletta ha bisogno di manutenzione periodica, ma niente paura quasi tutti i lavori potrete farli da voi con pochi semplici attrezzi. Se proprio non volete sporcarvi le mani ci sono comunque negozi di bici che offrono servizi di manutenzione oppure le ciclofficine.

A Roma esiste un circuito di Ciclofficine Popolari autogestite e senza scopi di lucro nate dall'iniziativa di ciclisti urbani; per maggiori dettagli e l'elenco delle officine: [www.ciclofficinepopolari.it](http://www.ciclofficinepopolari.it)

## **Sicurezza**

La sicurezza in bicicletta può essere riassunta con tre semplici regole: siate visibili, siate prevedibili e soprattutto rispettate il codice della strada. A meno che non ci siano piste ciclabili o percorsi dedicati, il modo più sicuro di andare in bicicletta nel traffico veicolare è quello di viaggiare insieme con le auto. Non salite e scendete di continuo dai marciapiedi non andate contro mano. Questo può non sembrare così intuitivo, ma ha a che fare con l'essere prevedibile. Viaggiare a velocità costante, senza zigzagare tra le auto e senza fare improvvise deviazioni offre la migliore protezione per una bicicletta. Ponete un'attenzione particolare alle auto in sosta, gli automobilisti distratti tendono ad aprire gli sportelli senza guardare. Rimanere visibile è certamente il fattore più importante, accertatevi quindi di avere le luci anteriori e posteriori funzionanti. Se non ne avete potrete acquistarne di tipo a batteria in qualsiasi negozio di biciclette o anche al supermercato o sulle bancarelle per pochi euro. Altro consiglio è quello di indossare anche di giorno il gilet ad alta visibilità di quelli previsti dal CdS per le auto.

## **Accessori**

Ecco alcuni suggerimenti utili per chi decide di fare seriamente il pendolare in bicicletta.

Montate un portapacchi posteriore con borse laterali per portare i vostri oggetti, sono sicuramente più pratiche che pedalare con uno zaino sulla schiena e più aerodinamiche di un cestino anteriore. Esistono diversi modelli di borse laterali per ogni tipo di uso: dal trasporto documenti, alle borse per laptop.

Una cosa che non può mai mancare è una buona catena con lucchetto, anche per questi ce ne sono di ogni tipo per ogni esigenza.

Bisognerebbe prendere in considerazione di portare con se una camera d'aria di ricambio in caso di foratura. Esistono anche delle bombolette per riparare le forature senza smontare la ruota, potrebbero essere una soluzione se non dovete fare molta strada, comunque una volta tornati a casa dovrete sostituire la camera d'aria.

Anche la pompa per gonfiare le ruote non dovrebbe mai mancare, esistono modelli che si agganciano al telaio e altri compatti che possono essere riposti in borsa.

## **Dove**

Oltre ai negozi di bici, si possono acquistare un sacco di accessori anche nei supermercati o on-line. A voi la scelta.





## Conoscete il CdS?

Breve estratto degli art. del Codice della Strada che riguardano le bici

Art. 50. "Velocipedi": 1. I velocipedi sono i veicoli con due ruote o più ruote funzionanti a propulsione esclusivamente muscolare, per mezzo di pedali o di analoghi dispositivi, azionati dalle persone che si trovano sul veicolo; 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 o prima se il ciclista smette di pedalare. 2. I velocipedi non possono superare 1,30 m di larghezza, 3 m di lunghezza e 2,20 m di altezza.

Art. 68. Caratteristiche costruttive e funzionali e dispositivi di equipaggiamento dei velocipedi

1. I velocipedi devono essere muniti di pneumatici, nonché:

- a) per la frenatura: di un dispositivo indipendente per ciascun asse che agisca in maniera pronta ed efficace sulle rispettive ruote;
- 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.

Art.143. - Posizione dei veicoli sulla carreggiata.

1. I veicoli devono circolare sulla parte destra della carreggiata e in prossimità del margine destro della medesima, anche quando la strada è libera.

2. I veicoli sprovvisti di motore e gli animali devono essere tenuti il più vicino possibile al margine destro della carreggiata.

7. All'interno dei centri abitati, salvo diversa segnalazione, quando una carreggiata è a due o più corsie per senso di marcia, si deve percorrere la corsia libera più a destra; la corsia o le corsie di sinistra sono riservate al sorpasso. Tuttavia i conducenti, qualunque sia l'intensità del traffico, possono impegnare la corsia più opportuna in relazione alla direzione che essi intendono prendere alla successiva intersezione; i conducenti stessi non possono peraltro cambiare corsia se non per disporsi a svoltare a destra o a sinistra, o per fermarsi, in conformità delle norme che regolano queste manovre, ovvero per effettuare la manovra di sorpasso che in tale ipotesi è consentita anche a destra.

## Art. 182. Circolazione dei velocipedi

1. 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 fila, salvo che uno di essi sia minore di anni dieci e proceda sulla destra dell'altro.

2. I ciclisti devono avere libero l'uso delle braccia e delle mani e reggere il manubrio almeno con una mano; essi devono essere in grado in ogni momento di vedere liberamente davanti a se', ai due lati e compiere con la massima liberta', prontezza e facilita' le manovre necessarie.

3. Ai ciclisti e' vietato trainare veicoli, salvo nei casi consentiti dalle presenti norme, condurre animali e farsi trainare da altro veicolo.

4. I ciclisti devono condurre il veicolo a mano quando, per le condizioni della circolazione, siano di intralcio o di pericolo per i pedoni. In tal caso sono assimilati ai pedoni e devono usare la comune diligenza e la comune prudenza.

5. È vietato trasportare altre persone sul velocipede a meno che lo stesso non sia appositamente costruito e attrezzato. È consentito tuttavia al conducente maggiorenne il trasporto di un bambino fino a otto anni di età, opportunamente assicurato con le attrezzature, di cui all'articolo 68, comma 5.

...

9. I velocipedi devono transitare sulle piste loro riservate quando esistono, salvo il divieto per particolari categorie di essi, con le modalità stabilite nel regolamento.

9-bis. 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 e il conducente di velocipede che circola nelle gallerie hanno l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità, di cui al comma 4-ter dell'articolo 162.

## 377. (Art. 182)

1. I ciclisti nella marcia ordinaria in sede promiscua devono sempre evitare improvvisi scarti, ovvero movimenti a zigzag, che possono essere di intralcio o pericolo per i veicoli che seguono.

2. Nel caso di attraversamento di carreggiate a traffico particolarmente intenso e, in generale, dove le circostanze lo richiedano, i ciclisti sono tenuti ad attraversare tenendo il veicolo a mano.

3. In ogni caso, i ciclisti devono segnalare tempestivamente, con il braccio, la manovra di svolta a sinistra, di svolta a destra e di fermata che intendono effettuare.

4. Da mezz'ora dopo il tramonto, durante tutto il periodo dell'oscurità e di giorno, qualora le condizioni atmosferiche richiedano l'illuminazione, i velocipedi sprovvisti o mancanti degli appositi dispositivi di segnalazione visiva, non possono essere utilizzati, ma solamente condotti a mano.

5. Il trasporto di bambini fino ad otto anni di età è effettuato unicamente con le attrezzature di cui all'articolo 68, comma 5, del codice, in maniera tale da non ostacolare la visuale del conducente e da non intralciare la possibilità e la libertà di manovra da parte dello stesso

# Undici modi per non farsi investire usando la bicicletta

## PRESENTAZIONE

Questa piccola guida vuole tentare una classificazione delle più frequenti situazioni di rischio per chi usa la bici, soprattutto nel traffico urbano.

Usando la bicicletta ci si rende conto rapidamente che è necessario acquisire modi e comportamenti che proteggano la nostra sicurezza. Troppo spesso chi è alla guida di un veicolo si dimostra insofferente alle regole dettate dal Codice della Strada e dal comune buon senso.

L'obiettivo è quello di creare la consapevolezza dei rischi che circondano una utenza debole come quella ciclistica. Il semplice rispetto del Codice della Strada (tenere la destra, procedere in fila indiana, segnalare le svolte) non garantisce abbastanza l'incolumità fisica di chi usa la bici.

Evidentemente lo scopo non è quello di alimentare la paura, ma di alzare il livello di attenzione di chi usa la bici.

**Saper valutare il rischio è alla base di ogni comportamento adeguato. Non fatevi investire**

*Questa mini-guida è un adattamento alle condizioni che regolano il comportamento dei ciclisti in Italia di quanto pubblicato nel sito internet <http://bicyclesafe.com>, è stato realizzata da **Tuttinbici di Reggio Emilia** e riproposto con alcune integrazioni dagli **Amici della Bicicletta di Ferrara** e con la collaborazione **dell'Ufficio Biciclette del Comune di Ferrara**.*

## COLLISSIONE N°1: L'INCROCIO DA DESTRA

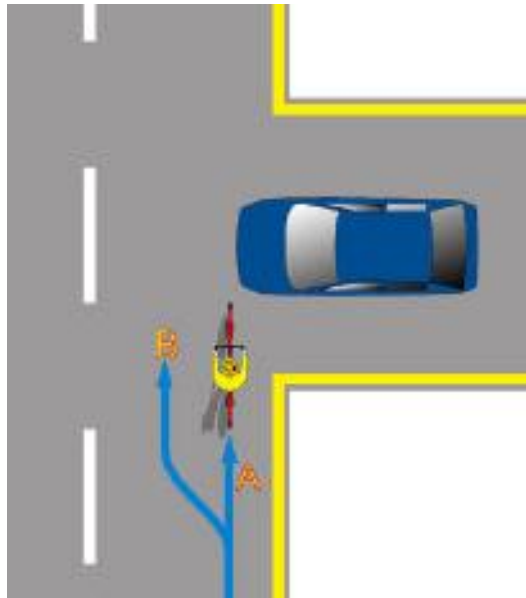
Questo è il tipo di collisione più frequente. Un'auto sta uscendo da una laterale, da un parcheggio o da un passo carraio sulla destra.

I casi sono due: o ti trovi davanti all'auto e l'auto ti investe, o l'auto si immette in strada davanti a te e tu ci sbatti contro.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Procurati un fanale.** Se pedali di notte devi assolutamente usare un fanale anteriore e uno posteriore e dotare le ruote di catarifrangenti. E' previsto anche dal Codice.

**Suona il campanello.** Procurati un campanello e USALO ogni qualvolta vedi un'auto avvicinarsi (o attendere) davanti a te o alla tua destra. Potresti sentirti a disagio a suonare il campanello; ricorda.... è meglio provare imbarazzo che essere investiti!



**Rallenta.** Se non puoi incontrare lo sguardo del guidatore (soprattutto di notte) rallenta tanto da poter essere in grado di fermarti completamente se necessario.

**Manovra di emergenza.** Osserva le due linee grigie "A" e "B" nella figura. Sei probabilmente abituato a pedalare in "A", molto vicino al bordo del marciapiede perché temi di essere investito alle spalle. Osserva, però, l'auto nella figura. Quando l'automobilista presta attenzione al traffico davanti a sé, non guarda in prossimità del marciapiede ma guarda il CENTRO della strada. Se sei un po' più a sinistra (come in "B"), è più probabile che l'autista ti veda. C'è un ulteriore vantaggio: se l'automobilista non ti vede e comincia ad immettersi nella carreggiata, potresti essere in grado di portarti ANCORA PIU' a sinistra per evitarlo. Ricordati però, che se ti rendi conto che l'automobilista non ti ha visto ti conviene fermarti perché altrimenti finisci con le tue ruote sotto quelle dell'auto e quello che si fa male sei tu. Inoltre spostarsi troppo a sinistra è sempre pericoloso perché non riesci a controllare anche il traffico che viene da dietro.

Pedalare all'estrema destra ti rende invisibile alle auto davanti a te nei punti di intersezione, pedalare più a sinistra ti rende vulnerabile nei confronti delle auto provenienti alle tue spalle.

Cosa scegliere?

Dovrai valutare, in base al tipo di strada e al tipo di traffico, la soluzione che ti sembra più sicura.

Sulle strade a scorrimento veloce, con poche traverse, potrai tenerti più a destra, su strade a scorrimento lento, con molte traverse, potrai tenerti un po' più sulla sinistra.

## COLLISIONE N°2: LA PORTIERA APERTA

Un altro tipo di incidente frequente: un'auto parcheggiata apre la porta proprio davanti a e. Se la distanza è ridotta e i riflessi non sono pronti, l'impatto è inevitabile.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Tieni d'occhio le auto parcheggiate** . Per quanto possibile sorveglia gli occupanti delle auto e cerca di anticipare un'apertura improvvisa.

**Manovra di emergenza.** Spostati leggermente a sinistra. Riservati un margine di movimento in modo da poter evitare un'apertura improvvisa. Questo compatibilmente con il resto del traffico, in particolare quello che sopraggiunge alle tue spalle.



## COLLISIONE N°3: SEMAFORO ROSSO

Ti fermi ad un semaforo rosso (o ad uno stop) immediatamente a destra di un'automobile, in attesa allo stesso semaforo. L'automobilista non ti vede. Quando il semaforo diventa verde, tu avanzi, lui gira a destra e ti centra in pieno. Questo ti può succedere con un'auto, ma è molto più pericoloso quando sei fermo accanto ad un autobus o ad un camion.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Non fermarti in un punto in cui non sei visibile** . Fermati o nel punto "A", dove l'automobilista riesce a vederti, o nel punto "B" dietro alla prima auto, ma mai affiancati, così questa non può tagliarti la strada, e sufficientemente davanti alla seconda da permettere a quest'ultima di vederti chiaramente.

**Non confidare che tutti gli automobilisti mettano la freccia.**

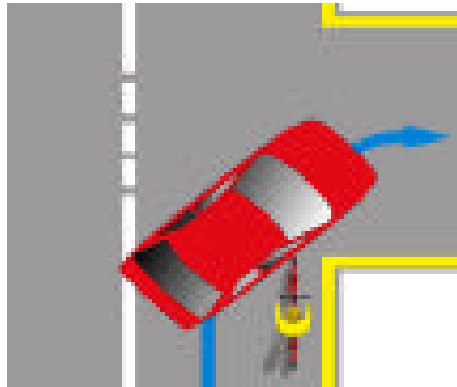
Quello della freccia è un obbligo sempre meno rispettato, una grave infrazione scarsamente punita. Dai per scontato che l'auto al tuo fianco possa svoltare all'improvviso senza segnalarlo.



#### **COLLISIONE N°4: IL GANCIO A DESTRA**

Un'auto ti supera e poi cerca di girare a destra davanti a te o proprio contro di te. Questo tipo di collisione è molto difficile da evitare perché non riesci a rendertene conto fino all'ultimo.

*COME EVITARE QUESTA COLLISIONE:*

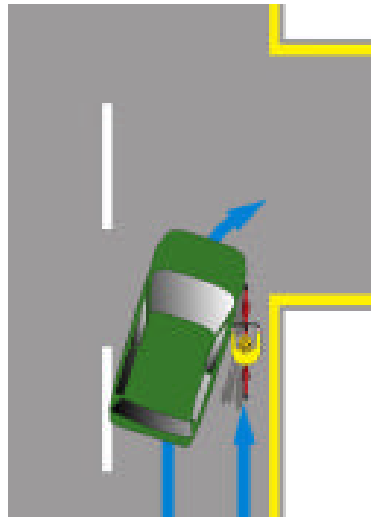


**Manovra di emergenza.** Riservati un margine di movimento spostandoti un poco verso sinistra. In questo modo sarà più difficile per l'auto non vederti. Questo compatibilmente con il tipo di traffico su quella strada.

**Getta uno sguardo dietro di te o guarda lo specchietto retrovisore.** Non hai uno specchietto? Montane subito uno. Guarda dietro di te prima di arrivare all'intersezione. Quando stai effettivamente attraversando l'intersezione, sarà necessario che tu faccia molta attenzione a ciò che c'è davanti a te.

#### **COLLISIONE N°5: IL GANCIO A DESTRA, PARTE SECONDA**

Stai superando un'auto che si muove lentamente (o addirittura un'altra bici) a destra, quando questa improvvisamente svolta a destra e ti viene addosso, cercando di entrare in un parcheggio, un passo carraio o una laterale.



*COME EVITARE QUESTA COLLISIONE:*

**Non superare a destra.** Questo tipo di collisione è molto facile da evitare. Semplicemente non superare alcun veicolo a destra.

Quando sei in corsa e il veicolo che ti precede si muove lentamente pedalagli dietro, non nella sua "zona cieca" immediatamente alla sua destra. Se stai superando un'auto a destra, puoi essere investito se questa gira a destra. Tieni le distanze sufficienti a garantirti la possibilità di frenare in tempo e ricordati che si sorpassa solo a sinistra!

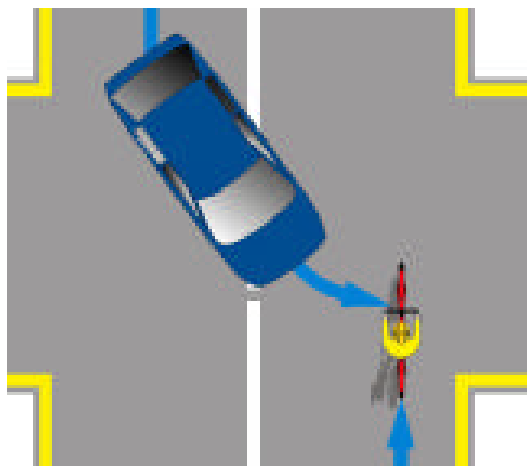
## COLLISIONE N° 6: L'INCROCIO A SINISTRA

Un'auto che si avvicina di fronte a te, proveniente dalla direzione opposta, nella manovra di svolta a sinistra ti viene addosso.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Renditi visibile** . In condizioni di scarsa visibilità devi accendere il fanale anteriore e posteriore. Indossa abiti dai colori sgargianti e rifrangenti.

**Rallenta**. Cerca il contatto visivo con il guidatore del mezzo, se non ci riesci, rallenta in modo da essere in grado di fermarti, se necessario.



## COLLISIONE N°7: IMPATTO POSTERIORE

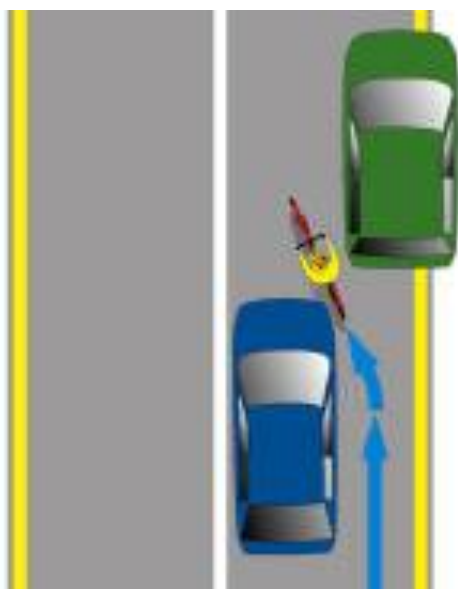
Sbandi leggermente a sinistra per aggirare un'auto parcheggiata o un altro ostacolo sulla strada e sei preso al volo da un'auto alle tue spalle.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Non spostarti assolutamente mai a sinistra senza esserti girato indietro a guardare**. Alcuni automobilisti superano i ciclisti sfiorandoli appena, pertanto spostandoti anche solo di poco a sinistra potresti metterti nella traiettoria di un'auto.

**Usa uno specchietto retrovisore da manubrio**.

Al momento dell'acquisto accertati della sua funzionalità.



## COLLISIONE N°8: IMPATTO POSTERIORE, PARTE SECONDA

Questo è ciò che molti ciclisti temono maggiormente, ma non è il tipo di incidente più comune. In ogni caso è una delle collisioni più difficili da evitare, poiché generalmente non guardi dietro alle tue spalle.

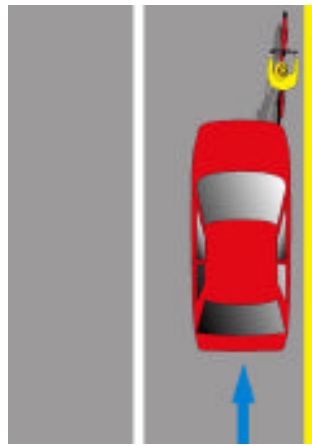
Il miglior modo per prevenire questo tipo di collisione è pedalare su strade ampie e poco trafficate o su piste ciclabili e usare lo specchietto retrovisore.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Procurati un fanale posteriore.** Procurati un fanale posteriore se pedali di notte, devi assolutamente usare un fanale rosso posteriore, montare i catarifrangenti ai pedali e possibilmente vestire le fasce rifrangenti (che puoi trovare a pochi soldi nei negozi di sicurezza per il lavoro).

**Scegli strade ampie.** Pedala lungo strade provviste di una corsia esterna sufficientemente ampia da garantirti una distanza di sicurezza dalle auto.

**Scegli strade con traffico lento.** Più lentamente un'auto va, più tempo ha per vederti. E' preferibile usare strade secondarie o residenziali.



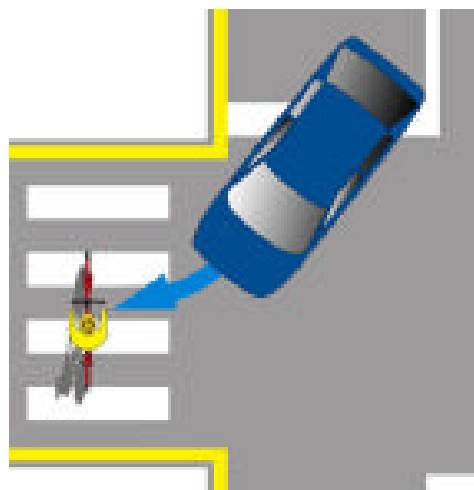
## COLLISIONE N°9: IN BICI SUI PASSAGGI PEDONALI

Un'auto svolta a destra e ti investe proprio mentre stai attraversando sulle strisce pedonali fra due marciapiedi. Le auto non si aspettano di trovare biciclette sulle strisce pedonali, pertanto devi stare molto attento se usi i passaggi pedonali.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

1. **Ricordati che sei un veicolo** e quindi rimani sulla strada usando le normali regole della circolazione. Se l'attraversamento è particolarmente pericoloso scendi dalla bicicletta e conducala a mano.

2. **Non pedalare sui marciapiedi.** Ricorda che pedalare sui marciapiedi è pericoloso per la presenza dei pedoni, dei passi carrai e degli attraversamenti.





## **COLLISIONE N°10: SCONTRO FRONTALE CONTROMANO**

Stai pedalando nella direzione sbagliata (contromano, sul lato sinistro della strada).

Un'auto svolta a destra da una strada laterale, uscendo da un passo carraio, o da un parcheggio, e ti investe. L'automobilista non ti ha visto perché ha controllato solo il traffico proveniente dalla sua sinistra non quello proveniente da destra.

E ancora peggio, potresti essere colpito da un'auto sulla stessa strada che ti sbatte contro frontalmente. Il conducente ha avuto meno tempo per reagire perché non si aspetta di vederti e per di più l'urto è più violento perché le velocità si sommano.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

**Guida nella stessa direzione del traffico, cioè, NON pedalare contromano.**

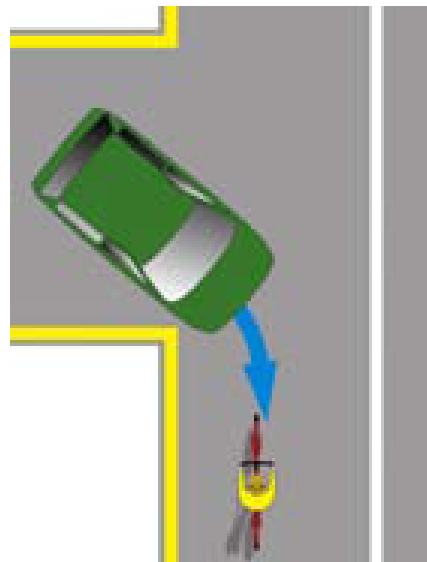
Pedalare contromano potrebbe sembrare una buona idea perché puoi vedere le auto che ti sorpassano, ma non lo è.

Ecco perché:

1. Le auto che si immettono nel traffico da strade laterali o da parcheggi e attraversano la strada (di fronte a te ed alla tua sinistra) non si aspettano traffico proveniente dalla direzione sbagliata. Non ti vedranno e ti investiranno in pieno.

2. Le auto ti si avvicineranno ad una velocità più elevata. Se tu procedi a 15 km all'ora, un'auto che ti sorpassa da dietro a 50 km/h ti si avvicina alla velocità di 35 km/h (50-15), ma se tu procedi nel senso opposto le velocità si sommano (50+15). Poiché l'auto ti si avvicina ad una velocità superiore, sia tu sia l'autista avete molto meno tempo per reagire e, in caso di collisione le conseguenze saranno peggiori.

3. Pedalare contro mano è permesso in molte strade del centro, ma non in tutte. Fai attenzione alla segnaletica verticale.



## **COLLISIONE N° 11: SCONTRO NELLE ROTONDE**

Premesso che le rotonde a Ferrara sembrano fatte apposta per ignorare i ciclisti, nelle condizioni attuali poniamo il caso che ti devi immettere in una rotonda insieme ad un'auto che deve svoltare alla prima uscita a destra; tu invece devi proseguire nella rotonda verso un'altra uscita. L'auto ti taglia la strada e ti investe.

*COME EVITARE QUESTO TIPO DI COLLISIONE:*

Lascia passare l'auto sulla tua sinistra, controlla il traffico che hai alle spalle e spostati leggermente a sinistra in modo da impedire all'auto che hai dietro a te di sorpassare.

Immettiti sulla rotonda, segnala chiaramente con il braccio la direzione che vuoi prendere, spostati sulla destra, rendendoti il più possibile visibile. Nel caso esistano gli attraversamenti ciclabili (strisce bianche a piccoli tratteggi) usali, perché qui i veicoli devono dare la precedenza alle biciclette che hanno iniziato l'attraversamento (fai comunque molta attenzione perché nonostante la patente di guida, molti automobilisti non conoscono il significato di questo segnale!)

## SUGGERIMENTI GENERALI

### EVITA STRADE TRAFFICATE.

Uno degli errori più frequenti che le persone commettono quando iniziano a muoversi in bicicletta è percorrere esattamente le stesse strade che percorrevano quando si muovevano in auto.

In generale è meglio selezionare strade con meno auto e dove il traffico è più lento. Pensa quanto puoi affinare questa strategia: se studi bene i tuoi percorsi, scoprirai che in città puoi muoverti per strade secondarie per raggiungere la maggior parte dei posti, attraversando soltanto le strade principali anziché percorrerle.

Se ci sono piste ciclabili, anche se realizzate malamente, in Italia per il codice della strada sei **OBBLIGATO** ad usarle.

### RENDITI VISIBILE

Troppo ovvio? Bene, se è così ovvio, allora perché molti ciclisti viaggiano senza fanali alla sera o di notte? I negozi di biciclette vendono luci rosse intermittenti posteriori per meno di cinque euro. (che vanno considerate in aggiunta alle luci fisse).

Meglio ancora se usi la vecchia dinamo, così non si scaricano le batterie.

### PEDALA COME SE TU FOSSI INVISIBILE

Fingi che gli automobilisti non sappiano che sei lì e viaggia in modo tale che non ti colpiscano anche se non ti vedono. Ricorda, non stai cercando di ESSERE invisibile, stai solo pedalando dando per scontato che non ti vedano. Naturalmente tu VUOI che loro ti vedano e dovresti aiutarli a farlo. Ecco perché farai segno agli automobilisti che pensi potrebbero tagliarti la strada e te ne andrai in giro di sera, illuminato come un albero di natale (luci anteriori e posteriori, catarifrangenti, abiti rifrangenti).

### CERCA IL CONTATTO CON GLI OCCHI DI CHI GUIDA

Guarda in faccia chi guida e renditi conto se ti ha visto o se è sopra pensiero. Richiama la sua attenzione, è importante per tutti e due!

*Per saperne di più sul Bike To Work a Roma:*

Sito: [www.ciclomobilisti.it](http://www.ciclomobilisti.it)

Forum: <http://ciclomobilisti.forumfree.it>

Mappa delle piste: [www.ciclomobilisti.it/mappe](http://www.ciclomobilisti.it/mappe)

Blog “B2W DAY”: <http://biketoworkday.blogspot.com>

Contatti: [ciclomobilisti@gmail.com](mailto:ciclomobilisti@gmail.com)