



Andare in bicicletta è economico, divertente, fa bene alla salute e aiuta a mantenerci in forma, permette di muoverci in libertà, è veloce ed ecologico.

Brucia i Grassi e non la Benzina!!

BENEFICI

Chi usa la bici sa esattamente quanto tempo impiegherà per arrivare da A a B. Non perde tempo per il traffico o per la ricerca del posteggio.

Nessuna spesa di carburante, parcheggio, bollo e assicurazione.

È dimostrato ormai che, per alcune classi di età, le ripercussioni positive della bicicletta sulla salute e la qualità della vita superano di gran lunga gli anni di vita persi negli incidenti.

Secondo uno studio realizzato dal Copenhagen Center Prospective Population Studies è emerso che chi utilizza abitualmente la bicicletta per i suoi spostamenti ha un'aspettativa di vita più lunga. Il ricercatore Lars Bo Andersen notò che coloro i quali non utilizzavano la bicicletta come mezzo di trasporto avevano un tasso di mortalità maggiore del 39%.

Le malattie del sistema cardiovascolare sono una delle principali cause di mortalità nel mondo. 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.

Uno studio della Commissione Europea DG XI – Ambiente, sicurezza nucleare e protezione civile ha stabilito che "il livello di inquinamento nell'abitacolo di una automobile è invariabilmente superiore al tasso di inquinamento esterno".

SUGGERIMENTI GENERALI

Ecco alcune regole fondamentali per il neo-ciclista:

1. Ricordati che la tua bicicletta è un veicolo, non un giocattolo.
2. Quando possibile evita di transitare su strade trafficate, meglio utilizzare strade secondarie.

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 percorrono quando si muovono 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.

3. Fermati e guarda con attenzione da entrambi le parti prima di immetterti in una strada e prima di attraversare, anche se hai la precedenza.

4. Pedala sempre nel corretto senso di marcia, indipendentemente dal fatto che tu sia in strada, sulla ciclabile o su un marciapiede. *[Nelle situazioni in cui le infrastrutture o altri fattori ti costringano a pedalare contromano, è estremamente importante approssimarsi a ogni incrocio -*

BIKE 2 WORK



VADO A LAVORO IN BICI

ciclomobilisti.forumfree.it

strada, vicolo, via privata, accesso parcheggio, etc - con estrema cautela e pronto a fermarti immediatamente].

5. Fermati sempre a tutti i segnali di stop e rispetta i segnali e le altre indicazioni stradali.
6. Tieni sempre almeno una mano sul manubrio in ogni momento - due è meglio. Se squilla il cellulare, fermati per rispondere: la tua sicurezza vale molto più di una chiamata persa.
7. Evita di pedalare di sera senza luci e giacchetto alta visibilità – comunque anche in pieno giorno è meglio dotarsi di giacchetto o bretelle ad alta visibilità.

RENDITI VISIBILE

Troppo ovvio? Bene, se è così ovvio, allora perché molti ciclisti viaggiano senza luci di sera o peggio 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, ma ha l'inconveniente che quando ti fermi le luci si spengono.

8. Anche se non è obbligatorio per legge è una buona idea indossare un casco. Altro utile accessorio sono i guanti da bici: in caso di caduta la prima cosa che si tende a mettere a terra sono le mani!

9. Attenzione agli sportelli! Quando pedali vicino ad auto parcheggiate fai sempre attenzione che non ci sia nessuno dentro che possa aprire improvvisamente lo sportello e buttarti in terra.

PEDALA COME SE TU FOSSI INVISIBILE

Fingi che gli automobilisti non sappiano che sei lì e viaggia in modo tale che non ti colpiscano 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!



Vediamo ora nello specifico cosa prevede la legge.

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

BIKE 2 WORK



VADO A LAVORO IN BICI

ciclomobilisti.forumfree.it

prendere alla successiva intersezione; i conducenti stessi non possono peraltro cambiare corsia se non per predisporre 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 sé, ai due lati e compiere con la massima libertà, prontezza e facilità le manovre necessarie.

3. Ai ciclisti è 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.

