

Bicicletta

Pedalare sicuri



upi – Ufficio prevenzione infortuni





Brivido della velocità o confortevole rilassatezza, brevi tragitti o lunghe distanze, per sport o nella vita quotidiana: la bicicletta diverte ed è sana. Pedala bene chi viaggia sicuro.

Tutti in sella!

La bicicletta: mezzo di spostamento e attrezzo sportivo in uno, ecologica ed economica! Oltre tre milioni di persone in Svizzera ne fanno buon uso, a beneficio anche della loro salute. Ma il quadro non è così idilliaco, a giudicare dai 26 000 incidenti che si verificano ogni anno sulle strade, di cui circa 1600 con lesioni alla testa. Con questo opuscolo l'upi desidera fornirti preziosi suggerimenti sull'equipaggiamento e sulla guida, per molte pedalate sicure!

Le teste sagge si proteggono

In caso di collisione il casco attutisce le forze agenti, proteggendoti da gravi lesioni craniche che possono procurarti danni anche permanenti! Suggerimenti per l'acquisto e il porto del casco.

- Acquista soltanto un casco da bici omologato EN 1078.
- Prova il casco prima di acquistarlo: deve calzare bene, non stringere e non scivolare sulla testa. Particolare attenzione alla taglia

giusta va prestata al momento della scelta di un casco per bambini.

- Per i bambini esistono diversi modelli di casco; anche i bambini trasportati in un seggiolino o rimorchio devono indossare il casco.
- Il casco va pulito solo con acqua e sapone, poiché i solventi possono aggredire e danneggiare la calotta in materiale sintetico.
- Dopo 5 anni o dopo un urto violento, il casco va sempre sostituito. Solo un casco in ottimo stato offre la migliore sicurezza!

Mettere correttamente il casco



1 Due dita traverse sopra la radice del naso



2 Passanti laterali ugualmente tesi, spazio per un dito tra il mento e il cinturino di ritenzione



3 Così il casco calza perfettamente. Buona pedalata!

Equipaggiamento sicuro



Equipaggiamento obbligatorio

Equipaggiati a puntino per pedalate sicure! Le disposizioni legali sull'equipaggiamento obbligatorio della bicicletta hanno uno scopo ben preciso: la tua sicurezza nella circolazione stradale.

- 1** Sistema d'illuminazione continua (non lampeggiante), luce anteriore bianca e luce posteriore rossa, fissa o amovibile, visibile di notte in condizioni di bel tempo da una distanza di 100 metri. È possibile montare sulla bicicletta o indossare (ad esempio al braccio) fonti luminose supplementari lampeggianti.
- 2** Catarifrangenti (o pellicole rifrangenti): anteriore bianco e posteriore rosso, fissi, con una superficie riflettente minima di 10 cm², anch'essi visibili da una distanza di 100 metri.

- 3** Pneumatici o gomme di elasticità analoga che non lascino intravedere la tela.
- 4** Due freni ben funzionanti che agiscono uno sulla ruota anteriore e uno sulla ruota posteriore.
- 5** Pedali muniti di catarifrangenti gialli (anteriori e posteriori) con una superficie riflettente minima di 5 cm² (fanno eccezione i pedali da corsa, di sicurezza e simili).
- 6** Lucchetto, cavo di sicurezza o altro sistema antifurto.
- 7** Campanello ben udibile (fanno eccezione le biciclette di un peso a vuoto fino a 11 kg). Altri dispositivi sono vietati.
- 8** Contrassegno annuo ben visibile sulla bicicletta. Non dimenticare di rinnovarlo entro il 1° giugno!

Le stesse disposizioni sono applicabili ai rampichini sulle strade pubbliche. Trovi maggiori informazioni nell'opuscolo 3.020 «Mountain bike».

Ricorda che i bambini in età prescolare non possono circolare in bicicletta sulle strade pubbliche. Consulta a tale proposito l'opuscolo 3.025 «Attrezzi analoghi ai veicoli» su www.upi.ch.

Trasporto di bambini

Seggiolino, rimorchio e trailer-bike (cammellino) sono gli accessori più diffusi per il trasporto di bambini. Lasciati consigliare da un rivenditore specializzato e consulta il nostro opuscolo 3.055 «Bimbi in bici».

Consigli saggi per menti lucide

Accresci la tua distinguibilità di giorno e di notte.

- Indossa indumenti chiari o vivaci dotati di materiale riflettente.
- Di notte, in bici il rischio d'incidente è tre volte superiore rispetto al giorno. Scegli pertanto vestiti con materiale rifrangente. Grazie a bracciali rifrangenti, di notte gli altri utenti della circolazione distinguono meglio i segnali dati con la mano.
- Accendi le luci già all'imbrunire.
- È meglio se monti un impianto d'illuminazione fisso. Sarai sempre pronto per pedalate di notte o con il cattivo tempo.
- I catarifrangenti montati ai raggi rendono la bicicletta visibile anche lateralmente.

Trovi maggiori informazioni nell'opuscolo 3.008 «Visibilità di notte».



Sicuri in sella

I ciclisti, non avendo una zona accartocciabile, sono più vulnerabili rispetto agli utenti della strada motorizzati. È dunque particolarmente importante guidare in modo previdente, con un occhio particolare ai possibili pericoli e ai comportamenti corretti. Rispetta però anche gli altri utenti della strada, in particolare gli anziani e i disabili. Dovresti padroneggiare le seguenti situazioni.

Svoltare

Ogni cambio di direzione – anche per un sorpasso – va preceduto da uno sguardo indietro per accertarsi che la manovra possa essere eseguita in tutta sicurezza. La manovra va indicata con un chiaro cenno della mano.

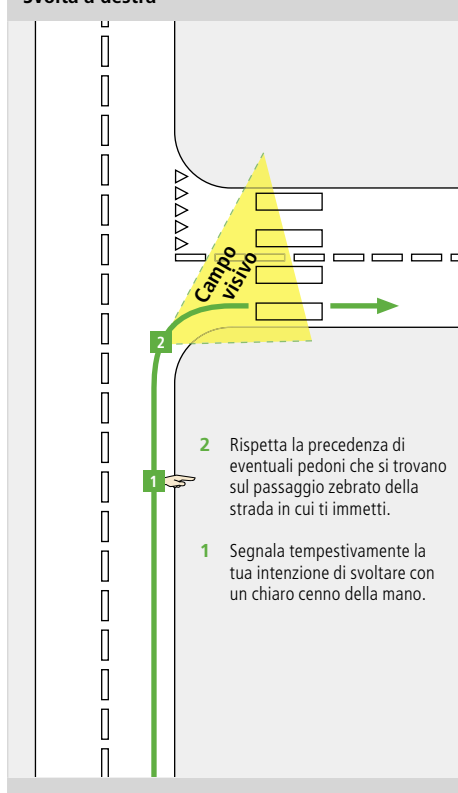
Svolta a sinistra senza corsia di preselezione

- 1 Volgi lo sguardo indietro.
- 2 Segnala la manovra con un chiaro cenno della mano.
- 3 Effettua la manovra di preselezione spostandoti verso il centro della corsia.
- 4 Tieni conto dei diritti di precedenza.
- 5 Svoltata senza tagliare la curva.

Svolta a sinistra con corsia di preselezione

- 1 Volgi lo sguardo indietro.
- 2 Segnala la manovra con un chiaro cenno della mano.
- 3 Effettua la manovra di preselezione spostandoti verso il centro della corsia.
- 4 Tieni conto dei diritti di precedenza.
- 5 Svoltata senza tagliare la curva.

Svolta a destra



Diritto di precedenza

Devi attenerti rigorosamente alle norme di precedenza, anche per la tua propria sicurezza! In taluni casi, meglio rinunciare alla precedenza piuttosto che rischiare una collisione con un veicolo motorizzato. Ecco le regole più importanti.

- Di principio vige precedenza da destra.
- Con il segnale «dare precedenza», concedi la precedenza agli altri veicoli.
- Agli stop e al semaforo rosso fermati completamente (piede a terra).
- Non hai la precedenza se ti inserisci nel traffico uscendo da un garage o da un cortile, da un parcheggio ecc. oppure se passi da una ciclopista su una strada principale o secondaria.
- Prima di svoltare, assicurati di essere stato visto dai conducenti dei veicoli circolanti in controsenso.

Incidenti nello svoltare

La maggior parte degli incidenti ciclistici succede nello svoltare. In particolare se un utente della strada motorizzata svolta a sinistra, togliendo la precedenza al ciclista. Pertanto adotta una guida particolarmente attenta e previdente.

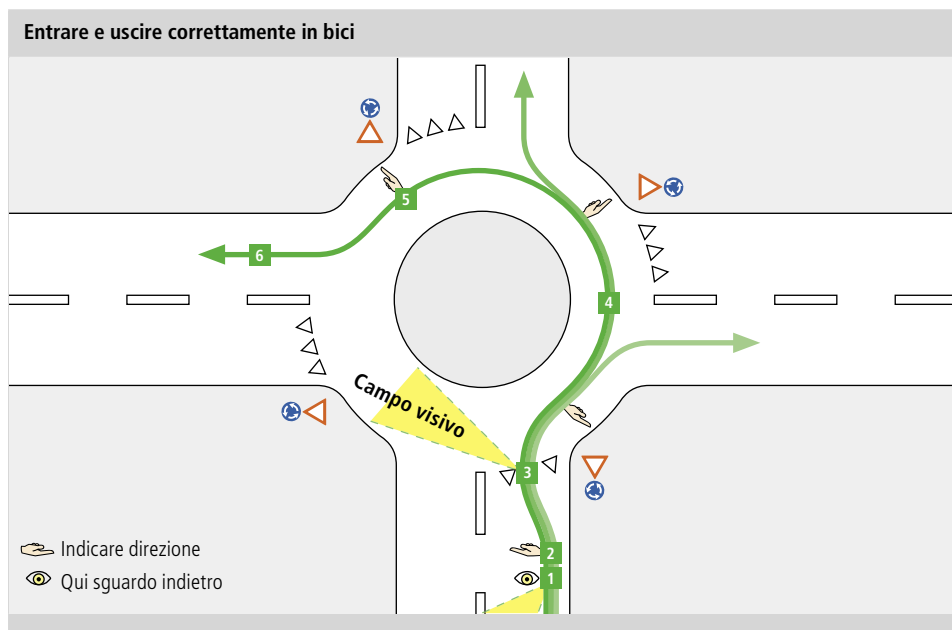
Rotatorie

Le rotatorie aumentano la sicurezza stradale e rendono più fluida la circolazione. Per i ciclisti, tuttavia, rappresentano una vera e propria prova di abilità. Ecco come affrontarle correttamente.

- Mantieni la veduta d'insieme e osserva gli altri utenti. I veicoli già nella rotonda hanno sempre la precedenza rispetto a chi vi si immette.
- Quando ti avvicini alla rotatoria: **1** guarda verso dietro, **2** segnala con un chiaro cenno della mano che ti sposti verso il centro della carreggiata.
- **3** Quando entri nella rotatoria, guarda verso sinistra per accertarti che non sopraggiunga

nessun veicolo con diritto di precedenza. Se la strada è libera, immettiti nella rotonda possibilmente senza fermarti e senza dare un segno con la mano.

- **4** Nelle rotonde non sei obbligato a circolare sul margine destro della carreggiata, ma puoi circolare al centro. Così si evitano situazioni di conflitto con veicoli a motore che intendono sorpassare o uscire dalla rotatoria.
- **5** Segnala l'uscita dalla rotatoria con un cenno di mano verso destra immediatamente dopo l'uscita precedente.
- **6** Al momento di entrare nella o di uscire dalla rotatoria, presta particolare attenzione ai pedoni e dà loro la precedenza se si trovano sul passaggio pedonale.



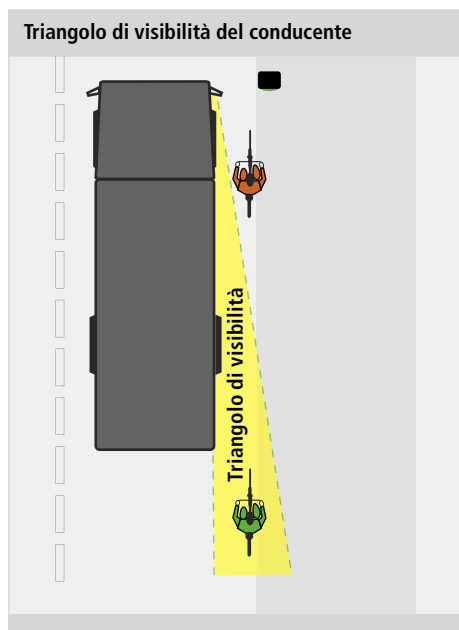
Affiancarsi

Oltrepassa sulla destra una fila di veicoli a motore incolonnati soltanto se lo spazio è sufficiente. Rimani però sempre nel campo visivo dei conducenti e in particolare dei camionisti. Non oltrepassare mai un veicolo sulla destra se il conducente manifesta l'intenzione di svoltare a destra, poiché sussiste il pericolo che non ti scorga, tagliandoti la strada.

Sorpasso e scansamento

Desideri sorpassare un veicolo più lento o evitare un ostacolo sul ciglio destro (cantiere, auto in sosta) spostandoti verso il centro della carreggiata?

- Volgi indietro lo sguardo per assicurarti che non sopraggiungano altri veicoli. Ricorda che sorpassando un'auto in sosta con persone a bordo una portiera potrebbe aprirsi improvvisamente.
- Segnala la manovra di sorpasso o di scansamento con un chiaro cenno della mano.
- Non spostarti in aree di sosta libere per far spazio ad altri veicoli.



L'angolo morto

L'angolo morto è particolarmente insidioso per i ciclisti. Si tratta del segmento di carreggiata laterale al veicolo su cui il conducente non ha visibilità. In caso di semaforo rosso o a uno stop è dunque particolarmente importante fermarsi non accanto, bensì dietro ai veicoli in sosta, soprattutto se si tratta di autocarri. Soltanto così sarai sicuro di essere scorto (contatto visivo con il conducente).

Circolare affiancati

I conducenti di velocipedi non possono circolare accanto ad altri velocipedi o ciclomotori. Sempre che non ostacolino il traffico, possono tuttavia circolare affiancati a due nei seguenti casi:

- se circolano in formazione chiusa di oltre dieci velocipedi o ciclomotori,
- se la circolazione dei velocipedi e dei ciclomotori è densa,
- sulle ciclopiste e sulle piste di cicloturismo segnalate su strade secondarie
- nelle zone d'incontro.

È vietato farsi spingere o trainare da un ciclomotore o un altro veicolo. In caso di manovra per evitare un ostacolo o di frenata il rischio di caduta, infatti, è particolarmente elevato.

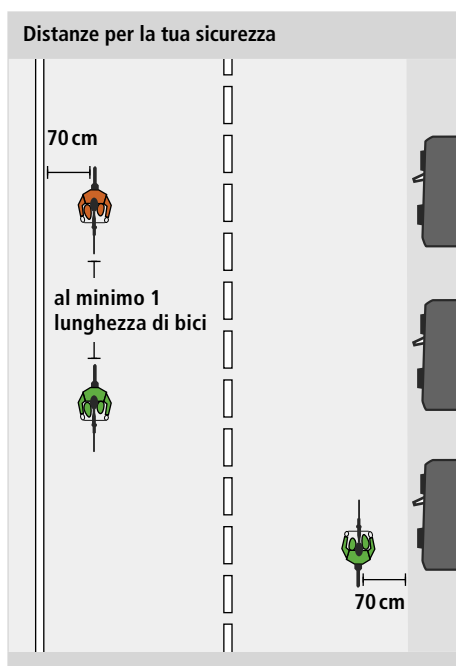
Circolare in fila indiana

Quando circoli in fila indiana, mantieni una distanza sufficiente dal ciclista che ti precede. Avrai così tempo sufficiente per reagire se il ciclista che ti precede frena improvvisamente o aggira un ostacolo inaspettato.

Frenare

Una guida attenta riduce il pericolo di una frenata d'emergenza.

- Rallenta prima di affrontare una curva; in curva, meglio non frenare.
- Su strada bagnata, modera la velocità e mantieni una maggiore distanza dal veicolo che precede. Su fondo stradale bagnato, lo spazio di frenata aumenta considerevolmente.
- Le rotaie, i passaggi pedonali e i tombini bagnati sono particolarmente scivolosi. In questi punti, meglio evitare di frenare o di effettuare manovre brusche.



Gite in bicicletta

La bicicletta equipaggiata a puntino, il casco pronto all'uso: e se organizzassimo una bella gita in bici? Chi bene inizia, è a metà dell'opera!

- Pianifica l'itinerario con sufficiente anticipo servendoti di un'apposita carta stradale per ciclisti. Privilegia le strade poco trafficate.
- Considera l'esperienza dei partecipanti, prevedi un numero adeguato di soste e scegli mete intermedie idonee.
- Usa un equipaggiamento funzionale: calzature e abbigliamento adatti, impermeabile, spuntini, attrezzi per riparazioni e kit di pronto soccorso.
- Trasporta gli oggetti in uno zaino o nelle apposite borse per bicicletta.

Il sito www.schweizmobil.ch propone degli itinerari ciclistici.

L'upi ti augura pedalate sicure e piacevoli!

Le biciclette elettriche sono in voga

Sempre più persone apprezzano la pedalata assistita elettrica.

- Scegli una bici elettrica che corrisponde alla tua dimestichezza con le due ruote. Se intendi montare in un secondo tempo un motore elettrico, tieni conto delle maggiori sollecitazioni per la bici. Fatti consigliare da un rivenditore specializzato.
- Rispetto alle bici convenzionali, con una bicicletta elettrica si viaggia molto più velocemente. Tieni pertanto conto degli spazi di frenata più lunghi, in particolare quando trasporti un bambino. Dal punto di vista dell'upi è indispensabile indossare il casco.
- Gli altri utenti della strada sottovalutano le velocità delle bici elettriche. Guida dunque in modo difensivo e accendi la luce per farti vedere meglio.

I 3 consigli principali



- Dota il tuo mezzo di tutto l'equipaggiamento obbligatorio.
- Indossa un casco da bici della tua taglia.
- Usa particolare prudenza se devi svoltare o se lo fa un altro utente della strada.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.003 Zone 30 all'ora
- 3.006 Fisica e circolazione stradale
- 3.007 Alcol al volante
- 3.008 Visibilità di notte
- 3.013 Stanchezza al volante
- 3.017 I primi passi nella circolazione stradale
- 3.020 Mountain bike
- 3.021 Motocicletta
- 3.022 Bambini sul percorso casa-scuola
- 3.025 Attrezzi analoghi ai veicoli
- 3.029 Rotatorie
- 3.031 Anziani al volante
- 3.055 Bimbi in bici
- 3.059 Seggiolini auto TCS/upi
- 3.121 Biciclette elettriche

I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: www.upi.ch.

© upi 2011, riproduzione gradita con indicazione della fonte