

AURICOLARI E CICLISMO



Utilizzare durante le uscite in bici gli auricolari per ascoltare musica (ma c'è chi pedala ascoltando un audio libro!) è uno di quegli argomenti che divide la comunità ciclistica.

Da una parte coloro che sostengono che pedalare con la musica nelle orecchie distrae dalla guida e impedisce di ascoltare i suoni della strada con una diminuzione della sicurezza propria e degli altri utenti della strada; dall'altra chi invece mette in rilievo come l'udito non sia una parte fondamentale della guida perché pedalare ad "orecchio" è comunque pericoloso.



Con questo articolo cerchiamo di rispondere a tre domande:

- 1. Chi pedala con gli auricolari rischia di incorrere in una sanzione ai sensi del codice della strada?**
- 2. Fare del ciclismo con la musica nelle orecchie è pericoloso?**
- 3. Avvalersi degli auricolari per ascoltare musica può rendere più produttivo l'allenamento?**

IL CODICE DELLA STRADA VIETA GLI AURICOLARI ...

PERO' ...

Il codice della strada sull'argomento auricolari è chiaro:

Art. 173 Codice della strada

(...)

2. È vietato al conducente di far uso durante la marcia di apparecchi radiotelefonici ovvero di usare cuffie sonore, fatta eccezione per i conducenti dei veicoli delle Forze armate e dei Corpi di cui all'art. 138, comma 11, e di polizia. È consentito l'uso di apparecchi a viva voce o dotati di auricolare purché il conducente abbia adeguata capacità uditiva ad entrambe le orecchie che non richiedono per il loro funzionamento l'uso delle mani.

(...)

3-bis. Chiunque viola le disposizioni di cui al comma 2 è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da € 165 a € 661. Si applica la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da uno a tre mesi, qualora lo stesso soggetto compia un'ulteriore violazione nel corso di un biennio.

Insomma niente auricolari ad entrambe le orecchie. Conseguentemente anche niente caschi dotati di apparati per la diffusione del suono applicati all'altezza delle orecchie.

L'unica scappatoia è quella di utilizzare un solo auricolare tenendo il volume sufficientemente basso in modo da mantenere la possibilità di udire ciò che ci accade intorno (rumori ambientali).

Quindi: se si utilizzano entrambi gli auricolari si rischia una multa salata.



AURICOLARI E SICUREZZA DI CHI PEDALA (E DEGLI ALTRI UTENTI DELLA STRADA)

Riassumiamo i principali argomenti di chi è contrario per motivi di sicurezza all'uso degli auricolari

- La percezione uditiva del traffico permette di essere consapevoli di ciò che ci circonda e permette di capire, per esempio, se una piccola macchina o un enorme camion sta per sorpassarci.
- Le cuffie possono distrarre il nostro cervello, che è l'ultima cosa che dovremmo desiderare quando condividiamo la strada con mostri di metallo che pesano 20 volte il nostro peso o schiviamo alberi e buche.

- Il ciclista che ascolta musica non solo non può sentire i rumori del traffico circostante ma non può nemmeno sentire se la bici funziona correttamente e anche questo è un pericolo per la sicurezza
- Se prestiamo attenzione alla musica, non stiamo prestando attenzione a ciò che ci circonda.

Vediamo ora alcuni degli argomenti di coloro che sono favorevoli ad un uso ragionevole degli auricolari. Secondo uno studio condotto dalla rivista di ciclismo australiana RideOn:

1. Un ciclista con auricolari che riproduce musica a un volume ragionevole sente molti più rumori esterni rispetto a un automobilista, anche quando quel conducente non ha musica in riproduzione.
2. Un ciclista con auricolari costituite da cuffiette inserite nell'orecchio (in-ear) che riproduce musica a un volume ragionevole sente lo stesso rumore esterno di un automobilista senza musica, ma più di un

automobilista che ascolta musica.

3. Gli auricolari con auricolari impostati a un volume ragionevole consentono comunque ai ciclisti di sentire chiaramente i suoni di avvertimento degli altri ciclisti.



Sarebbe quindi possibile pedalare in sicurezza con le cuffie nel caso in cui il ciclista rimanga consapevole di ciò che lo circonda.

Non a caso i non udenti possono guidare sia autoveicoli che biciclette.



MUSICA E QUALITA' DELL'ALLENAMENTO

Se si fanno giri lunghi e un po' noiosi, ascoltare musica fa passare meglio il tempo ... magari fra una salita e l'altra.

Ma c'è chi usa la musica anche per motivarsi e andare più forte.

Secondo il dottor Costas Karageorghis della Brunel University di Londra, uno dei massimi esperti mondiali di psicologia dello sport, la musica è effettivamente una droga legale che migliora le prestazioni. Secondo Karageorghis ascoltare la musica che ci piace può

aumentare la nostra resistenza anche del 15%, riducendo la nostra percezione dello sforzo. Può anche indurre la nostra mente a sentirci meno stanchi durante un allenamento e anche facilitare i pensieri positivi.



CONCLUSIONI

Se si va in bicicletta è meglio saper ascoltare i rumori del traffico che ci circonda. Essere consapevoli che un'auto o un camion ci stanno per sorpassare è importante. Come importante è sentire la sirena di un mezzo di soccorso che si sta avvicinando. In generale, quando pedaliamo, dovrebbe essere preferibile ascoltare i rumori del mondo che ci circonda, sia quando purtroppo siamo nel traffico cittadino che quando attraversiamo un bel bosco incontaminato

È opinione di chi scrive che è meglio fare a meno anche dell'unico auricolare che il codice della strada consente di mettersi all'orecchio.

Se però si è appassionati di musica e si fanno giri piuttosto lunghi e quindi ci risulta gradevole pedalare accompagnati da un po' di musica che ci piace possiamo trovare una soluzione che unisca piacere e sicurezza.



Se non vogliamo appesantire la nostra bici da corsa di antiestetici altoparlanti, possiamo ricorrere ad auricolari di nuova concezione che ci permettono di ascoltare musica pur rimanendo "sintonizzati" con il mondo esterno.

Si tratti di auricolari a conduzione ossea che si applicano sulle tempie, a poca distanza dall'orecchio. Questi auricolari convertono i segnali elettrici in vibrazioni meccaniche, lasciando comunque l'orecchio libero di percepire chiaramente i suoni circostanti. L'unico problema riguarda la qualità del suono ma ... non si può aver tutto dalla vita!

Un'altra soluzione ci è fornita dagli "altoparlanti indossabili". Ce ne sono di vari modelli che permettono un buon audio in funzione wireless. All'inizio ci può essere qualche problema per fare l'abitudine ad avere "addosso" questi oggettini mentre si pedala ma una volta trovata la posizione giusta permettono di ascoltare musica senza isolarsi dall'ambiente esterno.

NuMa

Fonti:

<https://www.bikeradar.com/features/6-reasons-you-shouldnt-ride-with-headphones/>

<https://www.dublincycling.com/cycling/cycling-headphones-how-safe-it>

<https://www.cyclingweekly.com/news/latest-news/should-you-cycle-with-earphones-in-297887>

<https://www.lifegate.it/bicicletta-auricolari-studio-olanda>

<http://urban.bicilive.it/auricolari-ciclisti-safesound-musica-sicurezza/>

<https://cycloscope.net/migliori-cuffie-per-il-ciclismo>

<https://headphonesaddict.com/best-headphones-for-cycling/>

<https://www.bikebiz.com/cyclists-with-ipods-hear-the-same-as-motorists-listening-to-nothing/>

<https://floridacyclinglaw.com/blog/bicycle-headphones-law>

<https://iraryancycles.com/best-listening-devices-for-cycling/>

<https://www.adnciclista.com/6-razones-no-usar-auriculares/>

<https://www.brocardi.it/codice-della-strada/titolo-v/art173.html>

