

OTTO TRUCCHI PER GUIDARE IN SICUREZZA LA BICICLETTA SUL BAGNATO

Molti di noi sono abituati ad uscire col bel tempo, ed a ragione: quando è bagnato, la guida diventa complicata. Comunque anche col maltempo puoi egualmente fare il tuo giro in bicicletta, basta adottare alcuni accorgimenti.



Usa questi otto suggerimenti per stare sereno quando pedali in condizioni di tempo umido, freddo o comunque cattivo.

1. Riduci la pressione dei pneumatici

In condizioni di bagnato o di ghiaccio, pneumatici di piccole dimensioni con una pressione elevata rendono difficile mantenere l'equilibrio sulla bici. Anche i ciclisti più bravi ed esperti avranno problemi a controllare la propria bici se guidano su strade bagnate con pneumatici da 21 mm gonfiati a 120 PSI. Al contrario, utilizzare un pneumatico da 25 mm o più largo e ridurre la pressione fra gli 80-90 PSI aumenta la presa della bici sulla strada.

[1]

2. Non affrontare le curve “piegando” troppo

Su strade asciutte, piegarsi nelle curve può aiutarti a mantenere la velocità. Tuttavia, in condizioni di bagnato, la piega in curva diminuisce la zona di contatto del pneumatico, rendendo più probabile la “scivolata”.

Sul bagnato, quando ti avvicini alle curve, rallenta e scegli una linea intelligente utilizzando l'angolo

che ti consente di mantenere il peso sulla ruota posteriore. Questo ti aiuterà a conservare il punto di contatto fra la tua bici e la strada.



3. Diminuisce la velocità

Cattive condizioni della strada e della visibilità significano rischiare di non avere il tempo necessario per rispondere a quello che può accadere. Regola la tua velocità tenendo conto che

con il bagnato ci vuole il doppio del tempo per arrestarsi rispetto all'asciutto. Viaggia sempre ad una velocità moderata e lascia gli allenamenti ad alta intensità per le sedute indoor o per le uscite effettuate quando il tempo è più favorevole.

4. Stai lontano dalla segnaletica orizzontale

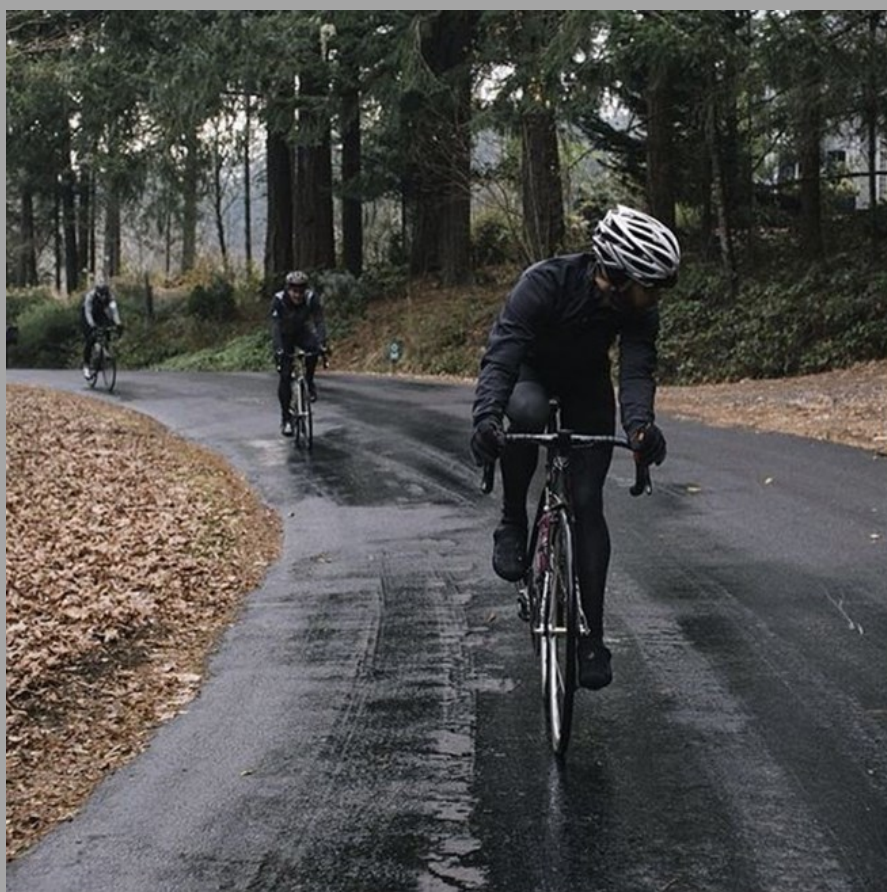
La segnaletica orizzontale è pericolosamente scivolosa, molto più liscia rispetto al resto della strada. Quando la strada è bagnata, evita quanto più possibile i segnali verniciati, in particolare negli angoli o nelle curve. Incroci, grate metalliche e binari ferroviari o tranviari sono altre zone pericolosamente scivolose che richiedono un'attenzione particolare.

5. Stai seduto

Andare sui pedali dà più peso alla ruota anteriore, il che può far perdere aderenza alla ruota posteriore. Per evitare che la ruota posteriore slitti sotto la pioggia, resta seduto il più possibile. Mantenere il peso sulla ruota posteriore ti aiuterà a mantenere la trazione quando ti verrà richiesto di spingere di più sui pedali.

6. Guardati dalle chiazze arcobaleno

Se osservi la strada mentre stai pedalando sotto la pioggia, probabilmente noterai delle macchie color arcobaleno. In caso di piogge leggere o all'inizio della stagione delle piogge - prima che il petrolio delle auto venga lavato via dall'asfalto - questi settori saranno particolarmente sdrucchiolevoli e possono far scivolare le gomme. Evita questi punti come la peste.



7. Evita le pozzanghere

Probabilmente non sarai in grado di evitarle tutte, ma è importante che tu sappia che le pozzanghere sono infide perché non puoi essere in grado di sapere cosa possono nascondere: buche, detriti o altri pericoli che potrebbero potenzialmente causare un incidente. Per stare al sicuro, evita i settori della strada in cui si accumula l'acqua.



8. Modifica le tue abitudini di frenata

In caso di cattivo tempo, per aumentare la sicurezza modifica le tue abitudini di frenata. Tieni a mente questi suggerimenti sulla frenata su strade bagnate o ghiacciate:

- **Rallenta gradualmente.** Non aspettare l'ultimo minuto quando ti avvicini a una luce rossa o un segnale di stop. Inizia a rallentare al doppio della distanza che sceglieresti in caso di strada asciutta.
- **Tira leggermente i freni.** L'accumulo di acqua sulla superficie del cerchio può diminuire il potere di arresto. Tirando leggermente entrambe le leve dei freni in modo che i pattini dei freni tocchino appena il bordo, eliminerai l'acqua in eccesso dalla superficie frenante, che ti consentirà in seguito di stringere un po' più forte quando vorrai fermarti completamente.
- **Cambia le ruote e i pattini dei freni.** Le superfici frenanti in carbonio non forniranno la potenza frenante di una superficie in alluminio. Inoltre, tieni presente che i pattini dei freni si consumano rapidamente in caso di pioggia. Per

questo motivo, non usare le ruote in carbonio e assicurati di avere i pattini dei freni in buone condizioni prima di uscire di casa. Prendi in considerazione di montare sulle tue ruote da bagnato pattini progettati per la pioggia o, ancora meglio, i freni a disco.

[1] – PSI (Pounds per Square Inch), unità di misura della pressione anglosassone. Conversione PSI in Bar: $1 \text{ bar} = 14,51 \text{ Psi}$, $10 \text{ PSI} = 0,7 \text{ Bar}$; quindi 120 PSI sono pari a $8,2 \text{ bar}$, $80/90 \text{ PSI}$ sono pari a $5,5 / 6,2 \text{ bar}$.



Liberamente tradotto da:

8 Tricks to Stay Safe on Your Bike in the Rain

by [Marc Lindsay](#) , 17 November , 2016

<https://blog.mapmyrun.com/8-tricks-stay-safe-bike-rain/>

Ti potrebbe interessare anche:

ANDARE IN BICICLETTA SOTTO LA PIOGGIA ... Alcuni consigli utili

10-10-2015 / 16-11-2015 - APPROFONDIMENTI



ciclisti sotto la pioggia

Ci si avvicina sempre più al periodo più piovoso dell'anno. Anche se il principio base dovrebbe essere quello che quando piove non si va in bicicletta rimane il fatto che capita, specie nei mesi autunnali e primaverili, di uscire in bici in una giornata incerta che poi si trasforma in giornata piovosa. A quel punto non c'è scampo, per tornare a casa si deve per forza fare un percorso più o meno lungo sotto l'acqua. E non è piacevole anzi è decisamente pericoloso. Si pedala in tensione e magari proprio per questo si rischia di commettere errori che possono costare cari .. nel senso di ammaccature e non solo alla bici! Ecco quindi che con questo approfondimento forniamo alcuni consigli utili

per affrontare con più serenità la pioggia. Molti di questi consigli potranno sembrare ovvi ma una riflessione su come affrontare la pioggia non è mai inutile.

Buona lettura

 [andare in bici quando piove](#)

Dimensione: 643,07 KB

qualche consiglio utile quando si deve affrontare la pioggia in bici da corsa

<https://www.usv1919.it/ANDARE-IN-BICICLETTA-SOTTO-LA-PIOGGIA-Alcuni-consigli-utili.htm>