

Alcuni consigli per pedalare in sicurezza

- avere la bici in ordine
- prendere una posizione corretta quando si è nel traffico
- superare sempre a sinistra
- essere chiari nelle proprie intenzioni e essere visibili
- rispettare il codice e adottare un comportamento rassicurante



Avere una bici in ordine

Freni, cambio, illuminazione, accessori ... devono essere controllati da un "professionista". Buono a sapersi: i pneumatici ben gonfiati foreranno meno spesso e ridurranno lo sforzo di pedalata.

Prendere il proprio posto sulla corsia di traffico

Stare troppo a destra per minimizzare gli inconvenienti comporta due rischi: prendere la portiera di un'auto parcheggiata e farsi urtare dalle auto che passano. Per evitare questi rischi, è conveniente pedalare dove le macchine poggiano le loro ruote destre, quindi ad un mezzo metro almeno dal bordo strada. Mantenere una linea di guida dritta, senza "zizzagare", in modo da rimanere "prevedibili" per chi segue.

In caso di coda è più sicuro pedalare a sinistra

Superare a destra, dove raramente l'automobilista si aspetta di trovare una bicicletta e non ci vede, è rischioso. Quando dobbiamo superare una fila di auto in coda è preferibile superarle a sinistra o nel centro della corsia per poi ritornare sulla destra quando la coda si riavvia, osservando la giusta cautela. Fare attenzione quando si sorpassa un camion, un autobus o un tram stazionario: i pedoni a volte sbucano all'improvviso da dietro il mezzo che stiamo superando!

Al semaforo rosso, piazzarsi davanti alla prima macchina

In caso di semaforo rosso, piazzarsi nel mezzo alla corsia permette di essere visti dagli automobilisti che seguono.

Svoltare a sinistra in tre passaggi

- Guardare dietro con molto anticipo;
- estendere il braccio per mostrare l'intenzione di girare e stare a sinistra della corsia;
- mettere entrambe le mani sul manubrio e girare.

Essere chiari nelle proprie intenzioni di guida

Indicare ogni cambio di direzione con le mani, le braccia, lo sguardo. Guardare negli occhi degli automobilisti in modo da accertarsi che ci abbiano visti e abbiano capito quello che stiamo per fare.

Essere visibili durante il giorno e specialmente di notte

Se si pedala di notte o all'imbrunire: indumenti chiari o riflettenti, illuminazione efficiente, nastro riflettente attaccato alle caviglie ... Questo è importante.

Scegliere un percorso quanto più possibile "tranquillo"

Controllare in anticipo su una mappa il percorso che si vuol fare concentrandosi sulle strutture ciclabili quando esistono o su strade tranquille onde evitare le strade principali. Siate curiosi, cercate nuovi itinerari, provate strade parallele, orientatevi casualmente in quartieri sconosciuti ... Questo è anche il piacere di scoprire la vostra città in bicicletta!

Essere rispettosi delle regole della strada, dei pedoni e di altri utenti e ispirare la cortesia

La strada è di tutti, non solo degli automobilisti ma neppure solamente dei ciclisti!

Adottare un comportamento rassicurante quanto previdente

- Anticipare i propri movimenti: anticipare ostacoli, frenate, cambi di direzione ...;
- guardare dove si mettono le ruote ma anche più lontano;
- rimanere tranquilli: la paura attira la caduta o l'incidente;
- fare attenzione ai pedoni che sono abituati ad attraversare "a orecchio";
- considerare gli altri utenti come degli "imbecilli": non è sempre così (ci sono molti automobilisti intelligenti, cortesi e previdenti) ma essere prevenuti nei loro confronti significa stare sempre "sul chi vive" ed evitare situazioni scabrose e pericolose;
- affrontare le rotatorie molto transitate con cautela, rallentando e guardando da ogni lato. Alle rotatorie ci vorrebbero mille occhi: capita sovente che gli automobilisti "tirino dritto" non dando la precedenza ai ciclisti già immessi nella rotatoria

Questi due ultimi accorgimenti come altre piccole modifiche al testo originale sono state inserite dal traduttore.

Liberamente tradotto da:

<https://www.provelo.org/fr/page/10-commandements-cycliste>

Se hai letto questo articolo potrebbero interessarti anche :

eventi

Home > eventi > SALVACICLISTI

Perché capita che i ciclisti non stiano a destra? Semplice: perché in molti casi stare a destra è pericoloso!

10-11-2018 / 10-01-2019 - SALVACICLISTI



Nella perenne lite fra ciclisti e automobilisti una delle accuse più frequenti è che "i ciclisti non stanno a destra!"
In realtà si tratta di una accusa quasi sempre infondata. Infondata perché nessun ciclista sano di mente si diverte a stare in mezzo di strada, rischiando di farsi molto male!
Ci sono tante buone ragioni per non stare a destra, pur rispettando i dettami del Codice della strada. Vediamole.
Buona lettura.

 [ciclistiadestra.pdf](#)
Dimensione: 652,39 KB

<https://www.usv1919.it/Perche-capita-che-i-ciclisti-non-stiano-a-destra-Semplice-perche-in-molti-casi-stare-a-destra-e.htm>

Sorpassare gruppi di ciclisti: il codice della strada è contraddittorio, pericoloso, scritto male

22-07-2017 / 22-09-2017 - SALVACICLISTI



Dopo l'incidente che è costato la vita a Michele Scarponi molto si è detto sulla proposta di legge tesa a modificare il codice della strada imponendo una distanza minima (1,5 metri) agli automobilisti che sorpassano uno o più ciclisti. Qualcuno ha giustamente osservato se ci fosse proprio bisogno di una legge per osservare quello che dovrebbe essere dettato semplicemente dal buonsenso ... ma tant'è!

Dal blog "Benzina zero" curato da Giovanni Lombardi - blog che pubblica molto materiale interessante e che consigliamo a tutti di seguire - traiamo un intervento sulla questione di come il codice della strada tratta di sorpasso dei ciclisti. Senza voler giustificare coloro che occupano l'intera carreggiata (mettendo sostanzialmente in

pericolo la propria incolumità), è necessario però concordare con Lombardi che la questione è molto male trattata dal codice e che si potrebbero fare molti passi in avanti rispetto al comunque importante obbligo di superare i ciclisti osservando una distanza di sicurezza. Pubblichiamo l'intervento di "Benzina zero" come argomento di discussione.
Buona lettura.

 [sorpassareiciclistiilcodicescrittomale.pdf](#)
Dimensione: 1,21 MB

<https://www.usv1919.it/Sorpassare-gruppi-di-ciclisti-il-codice-della-strada-e-contraddittorio-pericoloso-scritto-male.htm>