

Le buone abitudini del ciclista



Corriamo i nostri rischi, lo sappiamo bene, ma nella maggior parte dei casi ci divertiamo. E molto.

Osservando alcune buone abitudini possiamo correre meno rischi e contribuire a rendere ancora più piacevoli le nostre uscite in bicicletta, che siano allenamenti impegnativi, uscite più o meno lunghe o semplici passeggiate.

Rispetta le regole del traffico

Ci riempiamo la bocca per protestare contro la mancanza di civiltà di alcuni automobilisti, ma certe volte “dimentichiamo” di seguire certe regole del traffico. I semafori



rossi servono per fermarsi, non per rallentare, dare un rapido sguardo a destra e sinistra e poi magari “buttarsi”. Fermarsi ai semafori è indice di educazione: mettere i piedi a terra non è un disonore! Si evitano guai a noi e agli altri utenti della strada. Lo stesso discorso vale per le precedenza e per i passaggi pedonali. E’ ovvio che girando per i centri abitati non si possa sprigionare tutta la potenza di cui i nostri garretti sono capaci. Su strade frequentate è stupido mettersi in doppia fila per poter “parlare” con l’amico: così facendo è probabile che qualche automobilista, indispettito e magari pure poco capace, ci sorpassi mettendo a rischio la nostra incolumità. Non ne vale la pena.

Se vogliamo essere rispettati, è essenziale che nessuno possa criticarci.

Di imbecilli alla guida ce ne sono tanti, evitiamo di imitarli!



Saluta i ciclisti

Lo sport è sinonimo di tante cose: fatica, sacrificio, voglia di migliorare ... e solidarietà.

Forse quest'ultimo aspetto supera gli altri.

Quindi la domanda è ovvia: quanto costa salutare chi si incrocia per strada? Andiamo in gruppo, oppure andiamo da soli, gli altri ciclisti che incontriamo per strada fanno come noi, condividono la nostra passione, dovrebbe essere normale salutare, o se siamo con la “lingua di fuori”, alzare semplicemente la mano o fare un cenno con la testa.

Non gettare le cartine dalle barrette o dei gel

Va ricordato che le strade non si puliscono da sole e che i fossi sono abbastanza profondi da raccogliere di tutto. Le maglie da

ciclismo sono dotate di tre

meravigliose tasche in cui riporre un numero infinito di cose. Non costa nulla riporre gli involucri vuoti di barrette e gel in queste tasche, cioè esattamente dove li abbiamo tenuti prima di utilizzarli.



Non scattare foto con il cellulare durante la pedalata

Riuscite a immaginare un autista che si fa un selfie mentre va in autostrada a 120 km / h? Lo chiameremmo tutti un pazzo. E perché sfacciatamente tiriamo fuori i nostri cellulari per scattare una foto per postarla ai nostri amici? È così difficile aspettare di fermarsi? Certo, tutti vogliamo avere un ricordo di un'uscita, soprattutto se l'abbiamo fatta con amici o se è stata particolarmente impegnativa o gratificante , ma non è necessario correre rischi inutili, né per noi, né per chi ci segue, che probabilmente andrebbe a terra subito dopo di noi.





I ritardatari vanno attesi e i ciclisti in difficoltà vanno aiutati.

Quando si esce in gruppo possono capitare degli inconvenienti: un incidente meccanico, una foratura o, peggio, una caduta. In ogni caso il gruppo, compattamente, si deve fermare per aiutare a superare e risolvere il problema. Anche qui la parola d'ordine è: solidarietà.

Allo stesso modo: se durante l'uscita capita di incontrare un ciclista ai bordi della strada non costa nulla rallentare e chiedergli se ha bisogno di aiuto.

Come si dice: oggi per te, domani a me.

Avvisa di possibili problemi durante le uscite

Andando in gruppo chi è in testa ha una responsabilità nei confronti di chi lo segue. Deve segnalare i problemi sull'asfalto (buche, tombini, ecc.)



ma deve anche segnalare veicoli in sosta, pedoni, altri ciclisti più lenti che si stanno per sorpassare. Bastano piccoli cenni con la mano destra.

Se ci si trova di fronte ad uno stop è bene alzare il braccio ma anche un deciso avviso vocale non guasta.

Liberamente tratto da:

<https://www.planetatriatlon.com/obligaciones-ciclista-carretera/>