

## Le regole del ciclista

Non sono delle vere e proprie regole, sono dei consigli per pedalare in piena sicurezza e nel rispetto della natura che vi circonda.

- ✓ Usa sempre il casco, i guanti e gli occhiali.
- ✓ Dare la precedenza ai pedoni e rispettare il codice stradale. Un ripassino farebbe sempre bene.
- ✓ Segnalare il proprio arrivo.
- ✓ Non gettare rifiuti per strada.
- ✓ Evitare di spaventare inutilmente gli animali e a volte anche la gente.
- ✓ Scegliere sempre itinerari adatti alle proprie capacità. Il troppo stroppia.
- ✓ Non sottovalutate il numero di chilometri che andrete a percorrere. Mai strafare. Tutto per gradi.
- ✓ Fai attenzione agli automobilisti distratti: sono la maggioranza e sempre arrabbiati.
- ✓ Quando sei in gruppo transita sempre in fila, specialmente lungo le strade statali. Purtroppo le piste ciclabili sono poche e fatte male.
- ✓ Pedala lungo i percorsi consentiti.
- ✓ Controlla periodicamente la tua bicicletta. E' come il tuo fisico...va curata e coccolata.

- ✓ Non dimenticare mai con te una camera d'aria di scorta e una pompa efficiente.
- ✓ Porta con te il cellulare; in caso di necessita è fondamentale.
- ✓ Non uscire mai senza soldi: 5 euro sono più che sufficienti. Se in compagnia di amici spilorci, anche 15 euro.
- ✓ Non dimenticare mai di portati dietro qualche cosa da mangiare: le barrette sono l'ideale ma va benissimo anche un buon panino.
- ✓ Saluta sempre gli altri ciclisti. Anche quelli che ti stanno antipatici.
- ✓ Esci sempre ben vestito specialmente in inverno: è sempre meglio non rischiare d'ammalarsi.
- ✓ Non dimenticate che più si fatica e meglio si starà poi la sera sdraiati sul divano.