



Superare le paure dei ciclisti

Imparare ad andare e a star bene in bicicletta non vuol dire solo conoscere la fisiologia, capire l'importanza della nutrizione, organizzare le uscite secondo i propri obiettivi, ecc.

E' anche necessario conoscere il modo migliore per affrontare i rischi che innegabilmente ci sono nell'andare in bicicletta, su strada ma anche fuori strada.

Vediamo quali sono le principali paure dei ciclisti e come superarle.

La paura più grande: le automobili



Tanto vale iniziare con la paura più grande di tutte, essere investiti da un'auto. Mentre molti appassionati hanno aggiunto una bici gravel al loro “arsenale” ciclistico in modo da trascorrere meno tempo nel traffico, rimane il fatto che ci sono tante auto e mezzi pesanti da affrontare durante le uscite in bici da strada.

In attesa che si sviluppi una mentalità condivisa di rispetto verso i ciclisti ecco alcuni consigli su come comportarsi in mezzo al traffico:

- Rispettare quanto prescritto dal codice della strada: quando conducenti e ciclisti agiscono entrambi in modo prevedibile, si evita la confusione che spesso provoca incidenti.
- Percorrere percorsi poco trafficati da mezzi a motore: sono indubbiamente i più sicuri anche se è vero che su queste strade solitamente poste in campagna i pochi automobilisti che le percorrono spesso si sentono autorizzati ad andare veloce “tanto non ci passa mai nessuno!”. Purtroppo la mamma degli imbecilli è sempre incinta.
- Stabilisci un contatto visivo: per aumentare le tue possibilità di prevedere cosa farà un'auto, guarda il conducente. Sta guardando dalla tua parte o dalla parte opposta? L'autista è visibilmente irritato o impaziente? Sta mandando messaggi? Naturalmente non è sempre possibile essere certi di quello che vuol fare o sta facendo il conducente del mezzo ma guardarlo non fa mai male.
- Guarda le ruote: notare in tempo il movimento di un mezzo proveniente da una strada laterale o da un vialetto ti dà secondi preziosi per valutare se l'auto si muoverà o resterà ferma.
- Usa la tua voce: non hai un corno, ma un "HEY!" acuto e gutturale, può essere sufficiente per convincere un conducente a cercare la fonte del

rumore, che sei tu. Non urlare per essere aggressivo o offensivo;

l'obiettivo è farsi notare.

- Massimizza la visibilità: colori vivaci, materiale riflettente e luci potrebbero non offrire il livello di protezione che auspichiamo, ma non fanno male e sono un buon inizio.



Paura del ciclista: discese ripide

Solitamente è bello andare in discesa. È velocità gratuita e una ricompensa per aver durato fatica per arrivare in cima alla salita.

Ma le discese ripide e/o tortuose intimidiscono molti ciclisti e l'ansia li porta a usare i freni fino in fondo, vivendo un'esperienza spiacevole. Non c'è motivo di essere un discesista temerario, ma imparare ad andare in discesa con maggiore sicurezza rende le pedalate più divertenti e sicure.



E' utile ricordare tre punti chiave:

- Guarda lontano: percorrerai una traiettoria più dritta e più stabile e noterai ostacoli e motivi per frenare o regolare la traiettoria con tempo sufficiente per agire in sicurezza.

- Frena forte prima della curva: apporta la massima modifica alla velocità prima di entrare in una curva. Puoi apportare piccole modifiche alla frenata durante la curva, ma generalmente è meglio alleggerire la frenata e poi rilasciare i freni mentre attraversi una curva.
- Concentra la pressione sulla gamba esterna e sull'interno della mano quando prendi curve strette. Ciò aumenta la trazione e ti consente di inclinare la bici in curva più del tuo corpo.



Paura del ciclista: le curve.

Che tu stia guidando da solo, con una o due persone o in gruppo, devi essere in grado di affrontare le curve in sicurezza. Oltre alle indicazioni

sopra menzionate per le discese, che funzionano anche nelle curve piane, alcuni suggerimenti specifici che alleviano molta ansia in curva

includono:

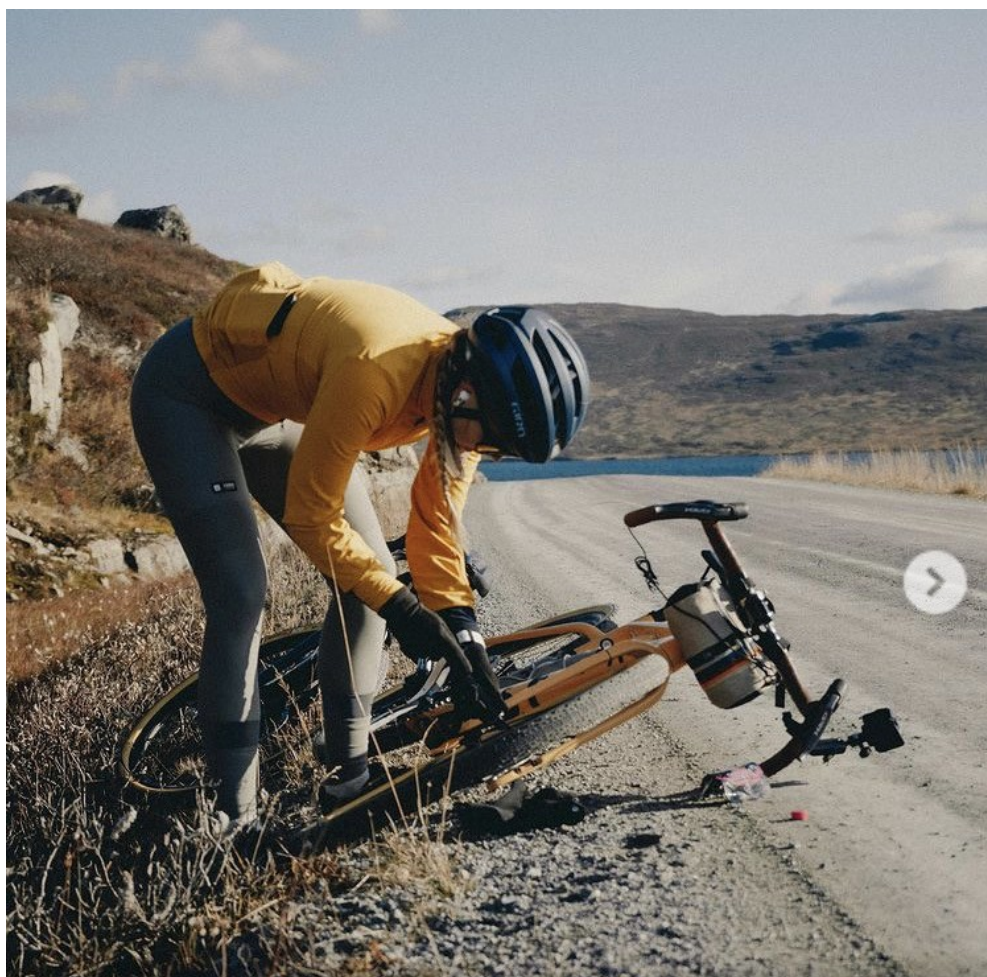
- In condizioni di bagnato o su superfici instabili (sabbia sulla strada, curva con ghiaia), mantieni la bici più eretta e cerca di estendere l'arco della curva in modo da avere una maggiore distanza per cambiare la traiettoria della bici. Fondamentalmente, stai cercando di evitare movimenti improvvisi come una sterzata drammatica.

- Mettere le mani sulla parte bassa del manubrio o almeno abbassare le spalle. Importante è che il tuo peso sia distribuito tra le ruote ma, se stai guidando più in posizione verticale, c'è più peso sulla ruota posteriore, il che aumenta le possibilità di perdere trazione sulla ruota anteriore. Abbassando le spalle si piegano anche i gomiti, il che ti consente di assorbire gli urti e regolare la pressione sul manubrio o la posizione sulla bici.

Paura del ciclista: rimanere bloccato lontano da casa

L'incapacità di svolgere anche un lavoro meccanico di base su una bicicletta impedisce a un notevole numero di persone di avventurarsi in giri più lunghi o in pedalate in solitaria. Non devi essere un meccanico esperto, ma ci sono alcune cose che dovresti sapere come fare:

- Riparare una foratura: ricordati di portare con te una camera d'aria (anche se usi pneumatici tubeless), cava fascioni e un dispositivo di gonfiaggio. Sebbene le cartucce di CO2 siano leggere e convenienti, una pompa può essere utilizzata più volte.



US Vicarello 1919

marzo 2024



- Riparare una catena: rompere una catena è raro e per fortuna facile da risolvere. Porta con te un multiutensile con un smaglia - catena in modo da poter rimuovere la maglia danneggiata, nonché una pinza "Powerlink" che puoi utilizzare per ricongiungere le estremità rapidamente e senza attrezzi.

- Regolazione dei deragliatori: come minimo, impara le basi su come funzionano i deragliatori a cavo o come regolare un sistema elettronico. Non hai bisogno di un cambio perfetto per tornare a casa, ma dovresti saperne abbastanza per evitare di restare sul ciglio della strada.

Naturalmente è ormai una norma del buon senso portare con sé un telefono e un po' di contanti.

Conveniente è anche utilizzare le app che forniscono a moglie, fidanzata, genitore, ecc. la tua posizione esatta mentre pedali.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://trainright.com/overcome-cyclists-top-fears/>

