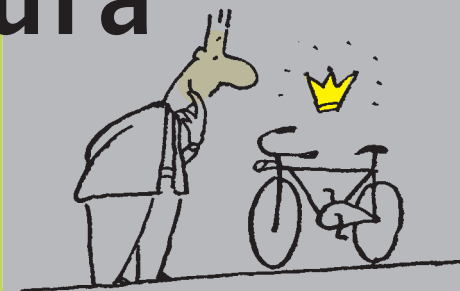


OO **CI BICI**  
**SVIZZERA**

Consigli per una gita in

# bicicletta sicura



[www.igvelo.ch](http://www.igvelo.ch)

Fonds für Verkehrssicherheit  
Fonds de sécurité routière  
Fondo di sicurezza stradale



ti Repubblica e Cantone  
Ticino  
*muoviti in bici!*



velos<sup>+</sup>

# Consigli

Le escursioni in bicicletta sono un modo piacevole di distendersi conciliando il contatto con la natura e l'esercizio fisico. Affinché l'avventura non diventi un supplizio, vi raccomandiamo di prestare attenzione ai seguenti 9 consigli.

Ci BICI Svizzera vi augura buon divertimento.

<b>No 1</b>	La salute	<b>2</b>
<b>No 2</b>	La vostra piccola regina	<b>4</b>
<b>No 3</b>	Efficienti, non frettolosi	<b>6</b>
<b>No 4</b>	Pedalare in gruppo	<b>8</b>
<b>No 5</b>	Per i bambini di tutto un po'	<b>10</b>
<b>No 6</b>	L'equipaggiamento	<b>12</b>
<b>No 7</b>	Freschi e riposati	<b>14</b>
<b>No 8</b>	Le buone regole della circolazione	<b>16</b>
<b>No 9</b>	Inferno o paradiso	<b>18</b>

**Bevete e mangiate adeguatamente:  
l'esercizio fisico stimola l'appetito**

# La salute

Consiglio No 1 per la sicurezza dei ciclisti

1



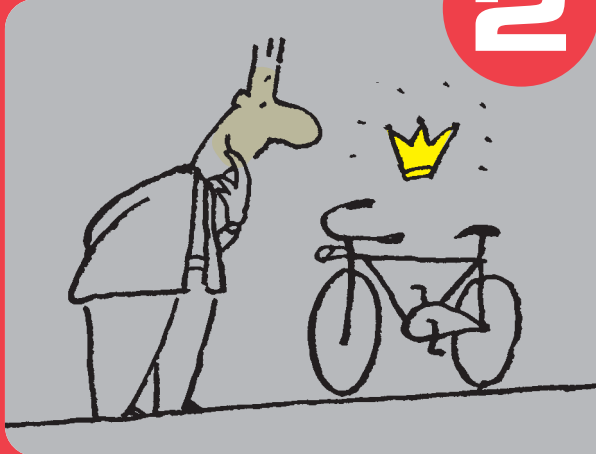
Pensate alla protezione dei bambini contro il sole, il caldo e il vento freddo. I più saggi sceglieranno di mettere il casco. Gli occhiali da sole vi eviteranno polvere ed insetti negli occhi. Quando preparate le borse non dimenticate la farmacia da viaggio e il necessario per le riparazioni della bicicletta.

Una bicicletta ben equipaggiata e tenuta in buone condizioni è l'asso nella manica per la vostra sicurezza. Se noleggiate una bicicletta esaminatela bene prima di partire.

# La vostra piccola regina

Consiglio No 2 per la sicurezza dei ciclisti

2



Prima della partenza regolate correttamente le marce, i freni e controllate la pressione delle gomme. La sella deve essere abbastanza alta affinché le ginocchia siano quasi tese quando pedalate. Tenete la vostra «piccola regina» pulita fino a farla brillare come fosse nuova di zecca.

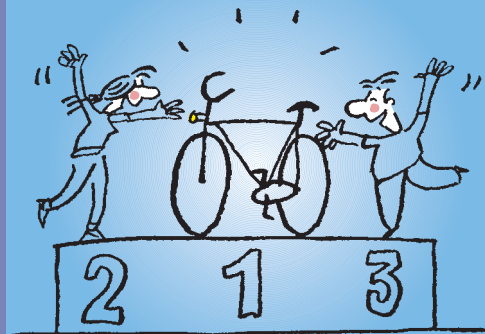
Buoni freni vi proteggeranno da cattive sorprese e un fanale in perfetto stato di funzionamento vi aiuterà nell'oscurità.

Se non sarete costretti ad agire di fretta sarete più tranquilli e approfitterete pienamente dell'escursione. Quando pianificate una lunga gita, prevedete tempo sufficiente per pause, riparazioni, deviazioni, acquisti o, semplicemente, per un bagno nel lago.

# Efficienti, non frettolosi

Consiglio No 3 per la sicurezza dei ciclisti

3



Si percorrono generalmente tra i 15 e i 20 km all'ora, 10 in meno con dei bambini piccoli. Dopo cinque ore, il piacere della bicicletta e l'attenzione alla circolazione diminuiscono enormemente. I sentieri naturali, come anche piccole pendenze, rallentano il ritmo.

Concedetevi un passaggio in treno o in bus prima di una crisi.

**Adattate la velocità e la lunghezza delle tappe al più debole del gruppo. Definite dei punti di ritrovo se la comitiva è numerosa.**

Consiglio No 4 per la sicurezza dei ciclisti



# Pedalarare in gruppo

## 4

Fissate obiettivi realistici: non mettetevi in pericolo sopravvalutando le vostre capacità. Se il vostro obiettivo è il rilassamento, evitate le strade con molta circolazione, i percorsi pericolosi e poco attrattivi. La diversità rende bella la vita ed è parte integrante del cicloturismo.

Quando pianificate il vostro itinerario considerate i bisogni di tutto il gruppo, così facendo l'escursione diventa un evento indimenticabile per tutti.

I bambini hanno bisogno di sfogarsi e adorano le novità. Scegliete itinerari dove salite e discese non sono troppo lunghe e prevedete pause regolari per riposare, ammirare il paesaggio e giocare.

Consiglio No 5 per la sicurezza dei ciclisti



# Per i bambini di tutto un po'

Un casco, degli occhiali da sole e degli abiti idonei proteggeranno il vostro bambino dalle intemperie, dal sole ed in caso di caduta. I bambini seduti sugli speciali seggiolini devono avere le cinture allacciate e portare il casco.

Gli effetti personali dovrebbero essere riposti in tasche ermetiche. Fissate saldamente i vostri bagagli e accertatevi che niente possa impigliarsi nei raggi.

# L'equipaggiamento

Consiglio No 6 per la sicurezza dei ciclisti

## 6



Preparate il vostro equipaggiamento ispirandovi al principio «il minimo indispensabile».

- Vestiti di ricambio e protezione contro sole, pioggia e freddo
- Occhiali da sole e protezione solare
- Casco
- Da bere a sufficienza e qualcosa da mangiare
- Farmacia da viaggio
- Necessario per le riparazioni, una camera d'aria e una pompa per biciclette
- Cartine e guide

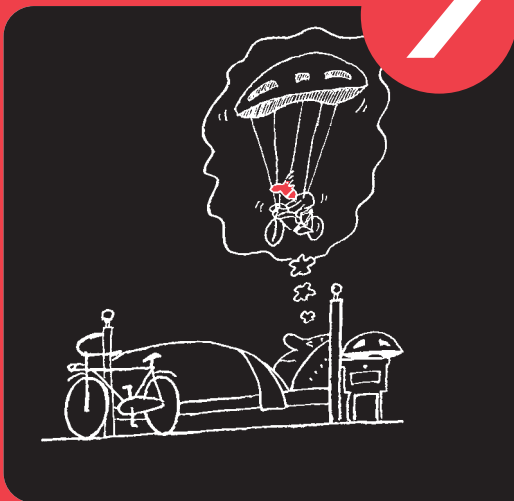


Se siete ben riposati partirete in piena forma, è essenziale per la vostra sicurezza. Organizzate tutto in anticipo, eviterete così lo stress durante l'escursione.

# Freschi e riposati

Consiglio No 7 per la sicurezza dei ciclisti

7



Quelli che preferiscono scegliere un alloggio strada facendo devono pensarci per tempo. Cercare un alloggio di notte, all'ultimo momento, è snervante e può anche diventare pericoloso.

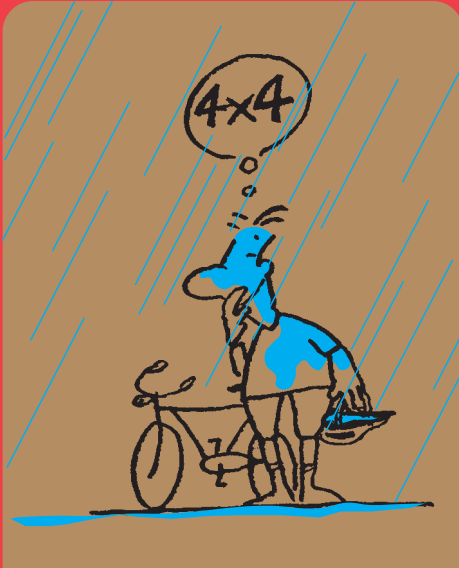
Dormire in tenda è certamente una soluzione vantaggiosa, avrete però un non trascurabile carico supplementare da trasportare. Un'altra soluzione potrebbe essere di spedire in anticipo i bagagli.

Adattate la vostra condotta alle condizioni meteorologiche, alle condizioni delle strade e alla circolazione. In campagna state attenti ai terreni inzuppati, alle buche, al bestiame e alle canalette di drenaggio.

# Le buone regole della circolazione

Consiglio No 8 per la sicurezza dei ciclisti

## 8



Segnalate chiaramente con un segno del braccio e della mano l'intenzione di cambiare direzione.

Mantenete una distanza sufficiente dal bordo della strada per evitare di farvi stringere dai veicoli che vi sorpassano.

Non mettetevi mai ai lati dei bus o degli autocarri fermi; vi trovereste nel loro «angolo morto».

**Pianificare minuziosamente la gita è la chiave di riuscita e la garanzia del piacere di un tour in bicicletta. La distanza e il dislivello sono gli elementi più importanti nella scelta dell'itinerario.**

# Inferno o paradiso

Consiglio No 9 per la sicurezza dei ciclisti

9



Fissate obiettivi realistici: non mettetevi in pericolo sopravvalutando le vostre capacità. Se il vostro obiettivo è il rilassamento, evitate le strade con molta circolazione, i percorsi pericolosi e poco attrattivi. La diversità rende bella la vita ed è parte integrante del cicloturismo.

Quando pianificate il vostro itinerario considerate i bisogni di tutto il gruppo, così facendo l'escursione diventa un evento indimenticabile per tutti.

[www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)

**CI BICI** è un'associazione per la difesa degli interessi dei ciclisti particolarmente attenta alle questioni di **sicurezza e confort**. CI BICI si impegna per il miglioramento della rete ciclabile e per l'uso combinato di bicicletta e trasporto pubblico.

Per le imprese ed i loro impiegati CI BICI organizza ogni anno l'azione «Al lavoro in bici», per incoraggiare l'impiego della bicicletta negli spostamenti pendolari.

Forte di più di 20'000 membri in tutta la Svizzera, CI BICI è costituita da 30 associazioni regionali. Oltre al piacere di contribuire alla promozione della bicicletta, i membri di CI BICI beneficiano di riduzioni in numerosi negozi di articoli per il ciclismo, di sconti per l'assicurazione malattia con la cassa OKK, di corsi di guida ciclistica gratuiti e di riduzioni sui biglietti delle «fiere della bicicletta».

## Altri consigli e fonti d'informazione

- per più informazione vedere il sito Internet, [www.igvelo.ch](http://www.igvelo.ch)

## La bicicletta in generale

- **Sicurezza in sella** – le dieci regole d'oro del ciclista (opuscolo), «CI BICI svizzera», 2002, [www.igvelo.ch](http://www.igvelo.ch)
- **La sécurité est au centre**. (opuscolo), Associazione Trasporti e Ambiente, 2003, [www.ate.ch](http://www.ate.ch)
- **Carte ciclistiche**, Associazione Trasporti e Ambiente, [www.ate.ch](http://www.ate.ch) in vendita nei chioschi e nelle librerie

## Offerte per escursioni, alloggio e trasporto bagagli

- [www.suisse-a-velo.ch](http://www.suisse-a-velo.ch) (con molteplici link di offerenti e organizzatori)

## Offerte di corsi

- Corsi «Sécurité à vélo» di CI BICI Svizzera, [www.velokurs.ch](http://www.velokurs.ch)

### Impressum:

Una pubblicazione realizzata con l'appoggio del Fondo svizzero per la sicurezza stradale. Inviare le vostre richieste a: PRO VELO Suisse, Bollwerk 35, Casella postale 6711, CH-3001 Berna, Tel 031 318 54 11 / Fax 031 312 24 02.

Copyright: PRO VELO Suisse 2005 Redazione: Markus Capirone, Mathilde Geiges, Luzia Meister, Christoph Merkli, David Reinhard | Impaginazione: Anne Sulzer, [www.grafikerin.ch](http://www.grafikerin.ch)  
Illustrazioni: Jürg Furrer | Stampa: basisdruck SA, Berna | Gennaio 2006

**Partecipate all'estrazione e  
vincete una bici «Tour de  
Suisse» di vostra scelta  
per un valore di 1300 FR**



Sig.ra  Sig. (sottolineare secondo il caso)

Cognome, Nome

Indirizzo

Codice postale e Luogo

E-mail

Firma

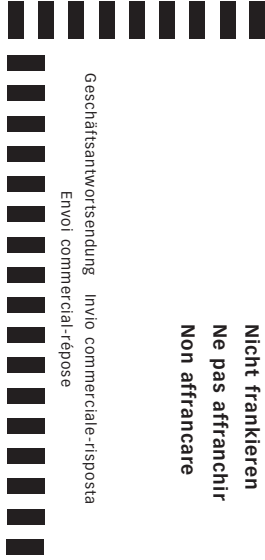
Partecipo al concorso

Desidero aderire a CI BICI per promuovere la  
biciiletta nel quotidiano e approfittare di  
numerosi vantaggi

Desidero ricevere chiarimenti, inviatemi  
informazioni su CI BICI

I vincitori saranno estratti tra la fine di settembre 2006 e il 2007 tra tutte le risposte pervenute e saranno avvisati di persona. Qualsiasi ricorso giuridico è escluso. Non sarà tenuta alcuna corrispondenza sull'estrazione.

**CI BICI Svizzera  
Casella postale 6711  
3001 Berna**



Geschäftsantwortung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

**Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare**

# radikal

kompromisslose Qualität begeistert immer mehr Menschen von unseren Velos. Das Schweizer Velo-Verwöhnprogramm aus Kreuzlingen.

qualità senza compromessi convince sempre più persone delle nostre biciclette. Il programma confortevole di biciclette svizzere a Kreuzlingen.



**velos<sup>+</sup>**

e voi viaggiate bene.