

# Bicicletta

Pedalare sicuri



upi – Ufficio prevenzione infortuni



# Tutti in sella!

La bicicletta, ecologica ed economica, è al contempo mezzo di spostamento e attrezzo sportivo! Oltre tre milioni di persone in Svizzera ne fanno buon uso, a beneficio anche della loro salute. Purtroppo però, ogni anno nella circolazione stradale oltre 800 ciclisti subiscono infortuni gravi e circa 35 perdono la vita a seguito di un incidente. Con questo opuscolo l'upi desidera fornirti preziosi suggerimenti sull'equipaggiamento e sulla guida, per molte pedalate sicure!

## Le teste sagge si proteggono

In caso di collisione il casco attutisce le forze agenti, proteggendoti da gravi lesioni craniche che possono procurarti danni anche permanenti! Suggerimenti per l'acquisto e la cura del casco.

- Prova il casco: deve calzare bene senza chiudere il sottogola, non stringere e non scivolare sulla testa.
- Per i bambini esistono diversi modelli di casco. La taglia giusta è certamente il criterio di scelta più importante. I cinturini devono essere facilmente regolabili.
- Anche i bambini trasportati in un seggiolino o rimorchio devono indossare il casco.
- Il casco va pulito solo con acqua e sapone, poiché i solventi possono aggredire e danneggiare la calotta in materiale sintetico.
- L'effetto protettivo del casco dipende dalla sua età e dallo stato di usura. Sostituiscilo perciò in base alle indicazioni del produttore o dopo un urto violento. Solo un casco in ottimo stato offre la migliore sicurezza!
- Acquista soltanto un casco omologato EN 1078.

## Il casco protegge solo se indossato correttamente



Due dita traverse sopra la radice del naso



Passanti laterali ugualmente tesi, spazio per un dito tra il mento e il cinturino di ritenzione



Così il casco calza perfettamente. Buona pedalata!



A tutta birra o in assoluto relax, per brevi tragitti o su lunghe distanze, per sport o nella vita quotidiana: la bicicletta diverte ed è sana. Pedala bene chi viaggia sicuro.



# Equipaggiamento sicuro



## Equipaggiamento obbligatorio

Equipaggiati correttamente per pedalare in piena sicurezza! Le disposizioni legali sull'equipaggiamento obbligatorio della bicicletta hanno uno scopo ben preciso: la tua sicurezza nella circolazione stradale.

- 1** Sistema d'illuminazione continua (non lampeggiante), luce anteriore bianca e luce posteriore rossa, fissa o amovibile, visibile di notte in condizioni di bel tempo da una distanza di 100 metri. È possibile montare sulla bicicletta o indossare fonti luminose supplementari lampeggianti, ad esempio al braccio o sullo zaino.
- 2** Catarifrangenti (o pellicole rifrangenti): anteriore bianco e posteriore rosso, fissi, con una superficie riflettente minima di 10 cm<sup>2</sup>, anch'essi visibili da una distanza di 100 metri.

- 3** Pneumatici con camera d'aria o gomme di elasticità analoga con uno spessore sufficiente (non deve vedersi la tela).
- 4** Due freni ben funzionanti che agiscono uno sulla ruota anteriore e uno sulla ruota posteriore.
- 5** I pedali devono essere muniti davanti e dietro di catarifrangenti. Ne sono esenti i pedali da corsa, di sicurezza e simili. Le stesse disposizioni sono applicabili ai rampichini sulle strade pubbliche. Trovi maggiori informazioni nell'opuscolo 3.020 «Mountain bike». Regole leggermente diverse vigono per le bici elettriche. Maggiori informazioni sono contenute nell'opuscolo 3.121 «Biciclette elettriche».

Ricorda che i bambini sotto i 6 anni possono circolare sulle strade principali solo se accompagnati da una persona almeno sedicenne. Trovi maggiori informazioni nella rubrica Consulenza > Diritto su [www.upi.ch](http://www.upi.ch) o nell'opuscolo 3.022 «Bambini sul percorso casa scuola».

Nota: informati presso l'assicurazione responsabilità civile privata se i danni causati in qualità di ciclista sono inclusi.

### Trasporto di bambini

Seggiolino, rimorchio e trailer-bike (cammellino) sono gli accessori più diffusi per il trasporto di bambini. Lasciati consigliare da un rivenditore specializzato e consulta il nostro opuscolo 3.055 «Bimbi in bici».

### Consigli saggi per menti lucide

- Renditi più visibile di giorno e indossa vestiti chiari o dai colori vivaci con applicazioni rifrangenti.
- Di notte, in bici il rischio d'incidente è quasi due volte superiore rispetto al giorno. Scegli pertanto vestiti con materiale rifrangente o indossa un giubbotto rifrangente.

- Di notte i bracciali rifrangenti permettono agli altri utenti della strada di distinguere meglio i segnali dati con la mano.
- Accendi le luci già all'imbrunire, in caso di pioggia e di nebbia.
- I catarifrangenti montati ai raggi rendono la bicicletta visibile anche lateralmente.
- Anche uno stile di guida consapevole aumenta la visibilità: l'upi raccomanda di tenere una distanza di circa 70 cm dal ciglio della strada.
- Con un campanello ben udibile puoi avvisare gli altri utenti della strada della tua presenza.

Trovi maggiori informazioni nell'opuscolo 3.008 «Visibilità di notte».



# Sicuri in sella

I ciclisti, non avendo una zona accartocciabile, sono più vulnerabili rispetto agli utenti della strada motorizzati. È dunque particolarmente importante guidare in modo previdente, prestando particolare attenzione ai possibili pericoli e ai comportamenti corretti. Rispetta però anche gli altri utenti della strada, in particolare gli anziani, i bambini e i disabili. Dovresti padroneggiare le seguenti situazioni.

## Svoltare

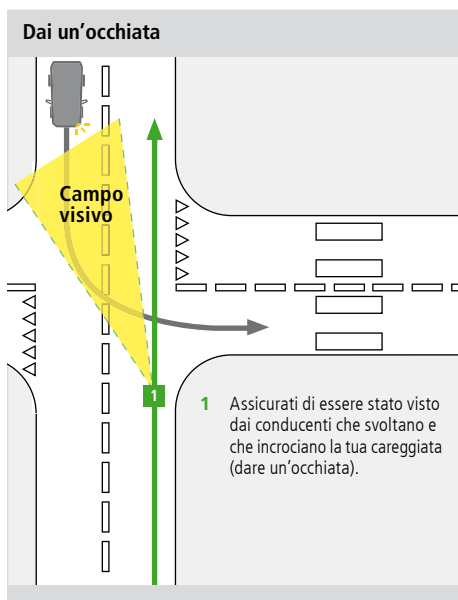
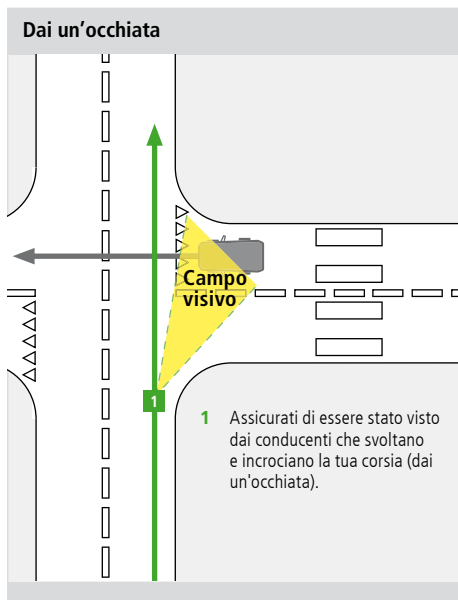
Ogni cambio di direzione – anche per un sorpasso – va preceduto da uno sguardo indietro per accertarsi che la manovra possa essere eseguita in tutta sicurezza. La manovra va indicata con un chiaro cenno della mano.

### Svoltare a sinistra senza corsia di preselezione

- 1 Volgi lo sguardo indietro.
- 2 Segnala la manovra con un chiaro cenno della mano.
- 3 Effettua la manovra di preselezione spostandoti verso il centro della strada.
- 4 Tieni conto dei diritti di precedenza.
- 5 Svoltata senza tagliare la curva.

### Svoltare a sinistra con corsia di preselezione

- 1 Volgi lo sguardo indietro.
- 2 Segnala la manovra con un chiaro cenno della mano.
- 3 Effettua la manovra di preselezione spostandoti verso il centro della corsia. Nella corsia di preselezione per svoltare a sinistra è possibile derogare al principio della circolazione a destra.
- 4 Tieni conto dei diritti di precedenza.
- 5 Svoltata senza tagliare la curva.



## Diritto di precedenza

Devi attenerti rigorosamente alle norme di precedenza, anche per la tua sicurezza! In taluni casi, è meglio rinunciare alla precedenza piuttosto che rischiare una collisione con un veicolo motorizzato. Ecco le regole più importanti.

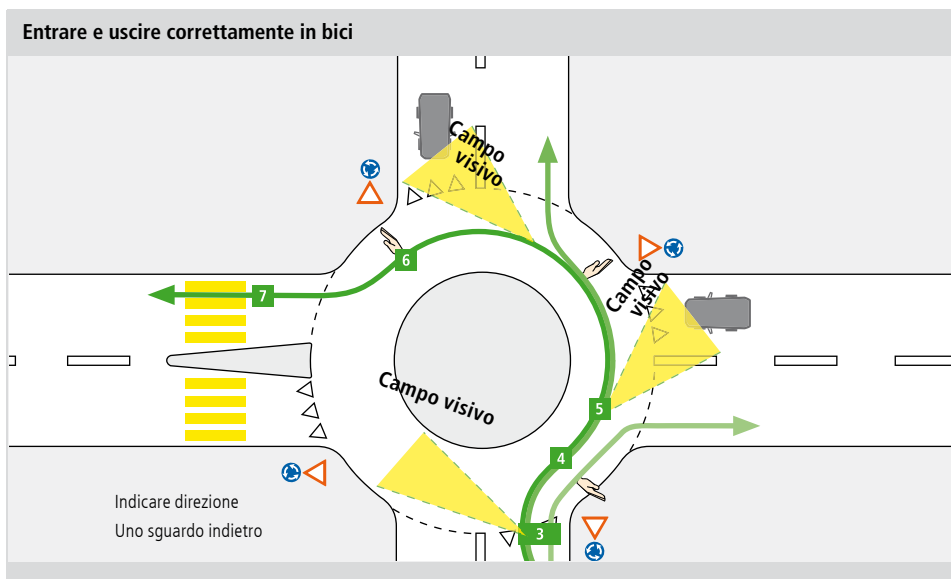
- Di principio vige la precedenza da destra.
- Il segnale «dare precedenza» indica che devi dare la precedenza agli altri veicoli.
- Agli stop e al semaforo rosso fermati completamente (piede a terra).
- Non hai la precedenza se esci da un garage, da un cortile, da un parcheggio o se passi su un marciapiede continuo ecc. oppure se ti immetti su una strada principale o secondaria venendo da una ciclopista.
- Prima di svoltare e di attraversare, assicurati di essere stato visto dai conducenti dei veicoli che circolano in senso opposto (contatto visivo).



## Rotatorie

Per i ciclisti le rotatorie rappresentano una vera e propria prova di abilità. Ecco come affrontarle correttamente.

- Mantieni la veduta d'insieme e osserva gli altri utenti. I veicoli già nella rotonda hanno sempre la precedenza rispetto a chi vi si immette.
  - Quando ti avvicini alla rotatoria: **1** guarda indietro, **2** segnala con un chiaro cenno della mano che ti sposti verso il centro della carreggiata. Tieni invece la destra se esci alla prima uscita.
  - **3** Quando entri nella rotatoria, guarda verso sinistra per accertarti che non sopraggiunga nessun veicolo con diritto di precedenza. Se la strada è libera, immettiti nella
- rotonda possibilmente senza fermarti e senza dare un segno con la mano.
- **4** Nelle rotatorie – anche a due corsie – non sei obbligato a tenere la destra, ma puoi circolare al centro della carreggiata. Così eviti situazioni di conflitto con veicoli a motore che intendono sorpassare o uscire dalla rotatoria.
  - **5** Assicurati ad ogni accesso di essere stato visto dai conducenti dei veicoli che danno la precedenza (dare un'occhiata).
  - **6** Segnala che intendi uscire dalla rotatoria con un cenno di mano verso destra immediatamente dopo l'uscita precedente.
  - **7** Al momento di entrare nella rotatoria o di uscire, presta particolare attenzione ai pedoni e dà loro la precedenza se si trovano sul passaggio pedonale.





## Oltrepassare

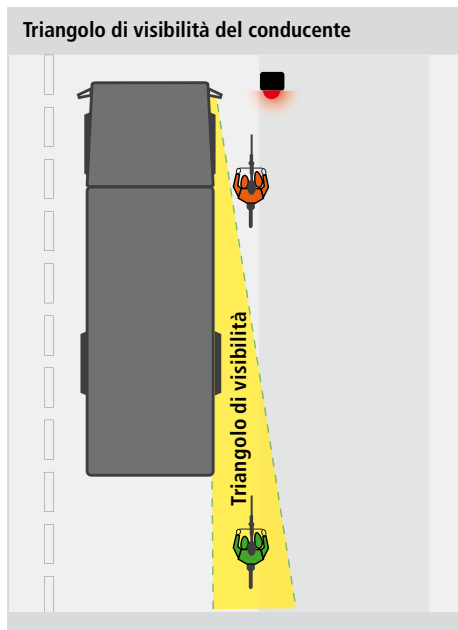
Oltrepassa sulla destra una fila di veicoli a motore incolonnati soltanto se lo spazio è sufficiente. Rimani però sempre nel campo visivo dei conducenti e in particolare dei camionisti. Non oltrepassare mai un veicolo sulla destra se il conducente manifesta l'intenzione di svoltare a destra, poiché sussiste il pericolo che non ti scorga, tagliandoti la strada. È proibito avanzare facendo slalom tra i veicoli.

Non spostarti in posteggi liberi o nelle fermate degli autobus per far spazio ad altri veicoli.

## Sorpasso e scansamento

Desideri sorpassare un veicolo più lento o evitare un ostacolo sul ciglio destro (cantiere, auto in sosta) spostandoti verso il centro della carreggiata?

- Volgi indietro lo sguardo per assicurarti che non sopraggiungano altri veicoli. Quando sorpassi un'auto in sosta ricorda che gli occupanti potrebbero aprire improvvisamente la portiera.
- Segnala la manovra di sorpasso o di scansamento con un chiaro cenno della mano.



### L'angolo morto

L'angolo morto è particolarmente insidioso per i ciclisti. Si tratta del segmento di carreggiata laterale al veicolo su cui il conducente non ha visibilità. A un semaforo rosso o a uno stop è dunque particolarmente importante fermarsi dietro ai veicoli in sosta, e non accanto, soprattutto se si tratta di autocarri (come nello schema accanto). Soltanto così sarai sicuro di essere visto (contatto visivo con il conducente).

## Circolare affiancati

I conducenti di velocipedi non possono circolare accanto ad altri velocipedi o ciclomotori. Sempre che non ostacolino il traffico, possono tuttavia circolare affiancati a due nei seguenti casi:

- se circolano in formazione chiusa di oltre dieci velocipedi o ciclomotori,
- se la circolazione dei velocipedi e dei ciclomotori è densa,
- sulle ciclopiste e sulle piste di cicloturismo segnalate su strade secondarie,
- nelle zone d'incontro.

È vietato farsi spingere o trainare da un ciclomotore o un altro veicolo. In caso di manovra per evitare un ostacolo o di frenata il rischio di caduta, infatti, è particolarmente elevato.

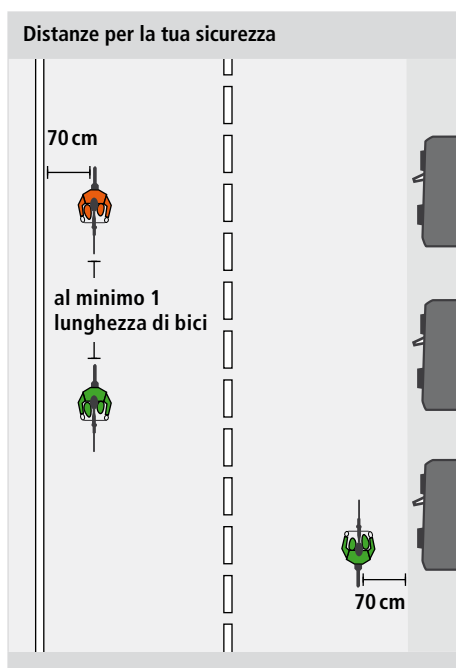
## Circolare in fila indiana

Quando circoli in fila indiana, mantieni una distanza sufficiente dal ciclista che ti precede. Avrai così tempo sufficiente per reagire se il ciclista che ti precede frena improvvisamente o aggira un ostacolo inaspettato.

## Frenare

Una guida attenta riduce il rischio di dover compiere una frenata d'emergenza.

- Rallenta prima di affrontare una curva; in curva, meglio non frenare.
- Se la strada è bagnata, modera la velocità e mantieni una maggiore distanza dal veicolo che precede. Su fondo stradale bagnato, lo spazio di frenata aumenta considerevolmente.
- Le rotaie, i passaggi pedonali, le fasce rosse e i tombini bagnati sono particolarmente scivolosi. In questi punti, meglio evitare di frenare o di effettuare manovre brusche.



## Gite in bicicletta

La bicicletta equipaggiata a puntino, il casco pronto all'uso: e se organizzassimo una bella gita in bici? Chi bene inizia, è a metà dell'opera!

- Pianifica l'itinerario con sufficiente anticipo servendoti di un'apposita carta stradale per ciclisti. Privilegia le strade poco trafficate.
- Considera l'esperienza dei partecipanti, prevedi un numero adeguato di soste e scegli mete intermedie idonee.
- Usa un equipaggiamento funzionale: calzature e abbigliamento adatti, impermeabile, spuntini, attrezzi per riparazioni e kit di pronto soccorso.
- Trasporta gli oggetti in uno zaino o nelle apposite borse per bicicletta.

Il sito [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch) propone degli itinerari ciclistici.

L'upi ti augura pedalate sicure e piacevoli!

## Le biciclette elettriche sono in voga

Sempre più persone apprezzano la pedalata assistita.

- Scegli una bici elettrica che corrisponde alla tua dimestichezza con le due ruote. Fatti consigliare da un rivenditore specializzato.
- Rispetto a quelle convenzionali, le bici elettriche permettono di raggiungere velocità più elevate. Ciò significa che hanno uno spazio di frenata inconsuetamente lungo.
- Sulle bici elettriche con una pedalata assistita di 25 km/h e più è obbligatorio indossare il casco.
- Gli altri utenti della strada sottovalutano le velocità delle bici elettriche. Guida dunque in modo difensivo, soprattutto se trasporti un bambino, e accendi la luce per farti vedere meglio.

## I 3 consigli principali



- Dota il tuo mezzo di tutto l'equipaggiamento obbligatorio.
- Indossa un casco da bici della tua taglia.
- Usa particolare prudenza se devi svoltare o se lo fa un altro utente della strada.

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.



[www.socialmedia.upi.ch](http://www.socialmedia.upi.ch)

## Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.003 Zone 30 all'ora
- 3.006 Fisica e circolazione stradale
- 3.007 Alcol al volante
- 3.008 Visibilità di notte
- 3.013 Stanchezza al volante
- 3.017 I primi passi nella circolazione stradale
- 3.020 Mountain bike
- 3.021 Motocicletta
- 3.022 Bambini sul percorso casa-scuola
- 3.025 Attrezzi analoghi ai veicoli
- 3.029 Rotatorie
- 3.031 Rimanere mobili
- 3.055 Bimbi in bici
- 3.059 Seggiolini auto TCS/upi
- 3.121 Biciclette elettriche

**I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: [www.upi.ch](http://www.upi.ch).**

© upi 2017, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC