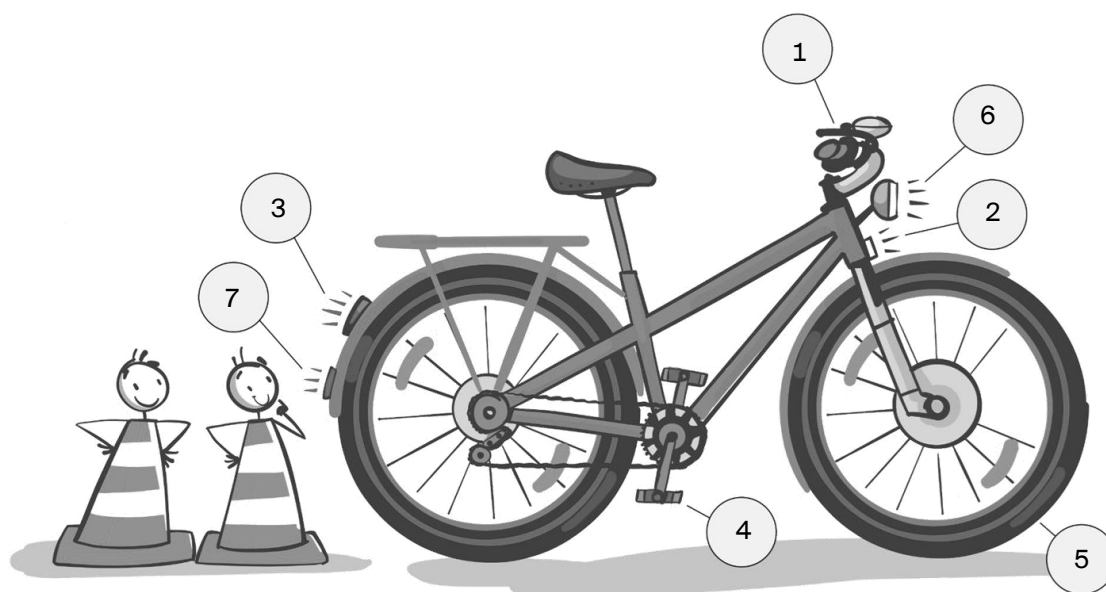


«Quali sono gli elementi indispensabili della mia bici?»

Informazioni e soluzioni per il corpo docente

Livello	2° ciclo
Obiettivo	Le bambine e i bambini sanno come equipaggiare adeguatamente una bicicletta.
Durata	Ca. 10 min.
Materiale	Scheda didattica «Quali sono gli elementi indispensabili della mia bici?», matita colorata, propria bici
Preparazione	Le bambine e i bambini portano la propria bici a scuola; fotocopiare la scheda didattica.
Istruzioni	Le bambine e i bambini svolgono la scheda didattica «Quali sono gli elementi indispensabili della mia bici?» e controllano la propria bici mediante la lista di controllo.
Discussione in classe	Altri spunti: • Cosa hai controllato sulla tua bici? • Che cosa era già a posto e che cosa deve ancora essere migliorato? • Quale parte della bicicletta ritieni particolarmente importante? Perché? • Hai scoperto qualcosa che non avevi mai notato prima? • Se ci fosse qualcosa da riparare, che cosa diresti ai tuoi genitori?
Altre idee	SafetyTool «Pedalare in sicurezza» 4.409, bfu.ch/it/ordinare

4



Quali sono gli elementi indispensabili della mia bici?

Scrivi i numeri corretti sulla bici.

Obbligatorio:

- ① due freni ben funzionanti
- ② catarifrangente anteriore, bianco
- ③ catarifrangente posteriore, rosso
- ④ catarifrangenti dei pedali: arancio/giallo
- ⑤ pneumatici buoni (controllare il profilo, l'assenza di crepe e la pressione)

Inoltre sono obbligatori di notte, in galleria e in caso di scarsa visibilità (imbrunire, nebbia, pioggia, neve):

- ⑥ luce anteriore, bianca
- ⑦ luce posteriore, rossa

Non obbligatorio, ma utile:

- campanello
- portapacchi
- catarifrangenti sui raggi
- parafrangente
- lucchetto
- cavalletto



Verifica tramite la lista di controllo se la tua bici è equipaggiata adeguatamente.

Lista di controllo

		Sì	No
Freni, uno davanti e uno dietro	Funzionano?	☐	☐
Leva del freno	Facilmente accessibile con le dita?	☐	☐
Catarifrangenti: davanti bianchi, dietro rossi	OK?	☐	☐
Pedali con catarifrangenti arancioni davanti e dietro	OK?	☐	☐
Pneumatici davanti e dietro	In buone condizioni e ben gonfiati?	☐	☐
Altezza della sella/del sedile: la gamba è leggermente piegata quando il tallone si trova al punto più basso del pedale	Regolato correttamente?	☐	☐
Cambio marce	Funziona correttamente?	☐	☐
Luce davanti bianca, dietro rossa, fissa, non lampeggiante	OK e illumina abbastanza?	☐	☐

Se la risposta è «No» a uno dei punti della lista di controllo, bisogna far riparare la bici o portarla in un negozio specializzato per un controllo.