

EDUCAZIONE STRADALE

&

NORME COMPORTAMENTALI IN BICICLETTA

LA STRADA

E' l'area ad uso pubblico destinata alla circolazione dei pedoni, dei veicoli (biciclette o velocipedi, autovetture, bus, tram, ciclomotori, motoveicoli, autocarri) e degli animali.

Le strade sono così classificate :

Marciapiede(Foto 1)-Pista ciclabile(Foto 2)-Strada Locale(Foto 3)-Strada Urbana(Foto 4)-Strada Extra Urbana(Foto 5)-Autostrada(Foto 6)

Definizioni particolari nella strada:

*Area di intersezione(dove si intersecano due o più correnti di traffico/Foto 7) *Area Pedonale(zona riservata ai pedoni/Foto 8) *Attraversamento Pedonale(parte della carreggiata in cui i pedoni godono della precedenza/Foto 9) *Carreggiata, e *Banchina della strada destinata allo scorrimento dei veicoli in una o più corsie/Foto 10) *Corsia di Emergenza(parte della carreggiata destinata alla sosta di emergenza ecc./Foto 11) *Corsia Riservata(Corsia di marcia destinata alla circolazione esclusiva di certe categorie/Foto 12).

Segnaletica Stradale

I segnali stradali rappresentano la forma di comunicazione con gli utenti. Di seguito i quattro gruppi:

*Verticali :Pericolo (Foto 13)-Prescrizione di precedenza, divieto e obbligo(Foto 14)-Indicazione (Foto 15)

*Orizzontali :strisce e frecce tracciate sulla strada(Foto 16)

*Luminosi : le lanterne semaforiche (Foto 17)

*Manuali :segnalazioni eseguite dagli agenti preposti alla regolazione del traffico (Foto 18)

COMPORAMENTO IN CITTA'

19-Agilita': noto spesso alcuni ciclisti che si sforzano anche in pianura. E' necessario pedalare in agilita' per non usurare le articolazioni ed essere pronti a variazioni di marcia improvvise.

20-Aree Pedonali :anche se non espressamente richiesto,i ciclisti dovrebbero condurre a mano la bicicletta.Al limite pedalare lentamente rispettando i pedoni.

21-Assicurazione :per cautelarsi da eventuali incidenti causati a persone e cose ,consiglio di stipulare la polizza di Responsabilita' civile del capo famiglia.

22-Attenzione :l'equilibrio precario dello stare in bicicletta ed il caos cittadino,fanno di questa caratteristica l'aspetto principale per evitare incidenti.Mani sempre pronte sui freni.

23-Attraversare la strada: è preferibile scendere di bici e farlo dov'è presente il semaforo o le strisce pedonali.

24-Banchina laterale:tenere sempre la destra anche se questa è disagiata.

25-Bicicletta adatta al proprio corpo con la sella posizionata in modo giusto per consentire alla punta dei piedi di toccare il terreno.

26-Binari :causa di cadute anche gravi.Esercitarsi a superarli di traverso.

27-Buche :se possibile evitarle,altrimenti,superarle alzandosi da sella tenendo il manubrio ben saldo.

28-Cambio di direzione:non basta alzare il braccio,girarsi e guardare in faccia l'automobilista.

29-Campanello :nella civiltà del rumore è un'accessorio utilissimo per essere notati soprattutto dai pedoni.

30-Casco:è un salvavita proprio in città' dove si va' piano ma si cade improvvisamente.

31-Cellulare:evitare di usarlo in movimento.

32-Concentrazione :attenzione massima,mani pronte sui freni.

33-Confidenza:provare la bici a bassa velocita' in uno spazio interdetto alle auto e moto.Aggianciare e sganciare i pedali,cambiare,frenare,curvare su asciutto e bagnato.

34-Coprirsi :con freddo e pioggia

35-Controllo bici:manubrio,forcella,ruote,freni,pedali,portapacchi ecc.

36-Cuffie : sconsiglio vivamente di ascoltare la musica nelle strade aperte al traffico.

37-Destra : pedalare sempre su questo margine della strada, mai in mezzo ne tanto meno procedere a zig zag.

38-Educazione : il ciclista dev'essere il primo a rispettare il codice della strada.

39-Frenare è come operare. Strumenti da usare con delicatezza, talvolta insieme ma senza esagerare. Siate sempre pronti ad azionarli perché è frequente l'auto che frena o gira improvvisamente.

40-Furto : le biciclette sono sempre più ambite dai ladri. Non risparmiare sulla catena e lucchetto.

41-Giubbino giallo con catarifrangente: va' indossato sempre, di giorno e di notte per farsi notare.

42-Guanti : vanno messi perché proteggono dal freddo e limitano le ferite in caso di caduta.

43-Legge : comportarsi secondo la legge non solo rende più sicuro l'uso della bicicletta ma ti protegge legalmente in caso di incidente.

44-Manubrio : Tenerlo sempre saldo almeno con una mano.

45-Manutenzione della bici: non vi stancate mai di pulirla per controllare la sua funzionalità e soprattutto eventuali lesioni al telaio.

46-Marciapiede: solitamente è vietato andare in bicicletta, eccezionalmente, andare piano rispettando i pedoni.

47-Mascherina : è utilissima quando l'inquinamento dell'aria è notevole o quando la temperatura scende sotto i 10°.

48-Notte : talvolta non basta collocare i fari luminosi alla bici ed indossare la pettorina rifrangente. Consiglio di evitare le strade trafficate percorrendo le piste ciclabili, i marciapiedi larghi, le aree verdi e pedonali o meglio, salire sui mezzi pubblici.

49-Occhiali : evitate quelli troppo scuri perché impediscono di vedere le buche.

50-Passi carrabili: prestate la massima attenzione perché potrebbe uscire improvvisamente una persona o un'auto.

51-Piste Ciclabili: anche se sono sporche e mal messe, anche se avete fretta, quando ci sono, usatele.

52-Precedenza : non dimenticate mai di essere l'utenza debole. Per voi ciclisti, più dei segnali, vale il buon senso.

53-Rispettare: la segnaletica, le precedenze.

54-Scarpe: sempre idonee per evitare che scivolino.

55-Semaforo :non partite subito al verde perche' c'è sempre qualche frettoloso che supera l'incrocio con il giallo inoltrato.

56-Sportelli delle auto :non vi fidate delle auto in sosta o se ferme al semaforo.Improvvisamente potrebbe scendere qualcuno.Pedalate sempre a 70 cm. dalle vetture.

57-Svoltare è tanto pericoloso:consiglio vivamente di non limitarsi ad alzare il braccio ma girare la testa per osservare negli occhi chi ti segue,visto,che spesso,è distratto.

58-Tombini :fate attenzione quando sono affossate nell'asfalto e per le ruote strette,quando le grate in linea di marcia.

59-Traffico intenso: pedalare lentamente per non respirare profondamente,in salita meglio andare a piedi o usare la mascherina.

60-Trasporto :legate bene gli oggetti trasportati perche' le ruote sono sempre pronte ad accoglierli come gli abiti lunghi.Non tenete lo zaino dietro le spalle ma inseritelo nel cestino posteriore.

61-Trasporto bambini:accoglierli nell'apposito seggiolino con il casco ben messo ed andare piano.

62-Visibili :di giorno siate visibili con abiti rossi o gialli,di notte è preferibile evitare le strade molto trafficate.

COMPORAMENTO NELLE STRADE EXTRA URBANE

(integrazione a quanto già espresso per il comportamento nelle aree urbane)

63-Abbigliamento : piu' o meno pesante secondo la temperatura.L'importante è che sia ben colorato,giallo e rosso per essere ben visibile dai motorizzati.

64-Allenamenti :in aree poco trafficate,in ciclodromi,in ciclovie idonee.

65-Banchina laterale :è decisivo tenersi sempre sulla destra perche' talvolta si evita l'investimento per pochi centimetri.Purtroppo,questi spazi sono spesso impraticabili per la scarsa manutenzione, radici e vetri in particolare.

66-Bere durante la pedalata:prendere la borraccia in pianura,tenendo ben saldo il manubrio e la distanza con l'eventuale compagno.Le buche sono sempre in agguato!

67-Bicicletta da non usare :evitare di pedalare con visibilita' scarsa: pioggia,nebbia e notte.

68-Borse Laterali :equilibrare il loro peso per evitare torsioni mentre si pedala.

69-Ciclovie : come le piste ciclabili urbane,queste,sono spesso impraticabili per la scarsa manutenzione o per il fondo non adatto alle ruote da corsa.Richiedono la massima attenzione ma è meraviglioso percorrerle.

70-Discesa : a traffico aperto procedere con cautela anche quando si conosce la strada.

71-Distrazione:dove la velocita' degli utenti la fa' da padrona è decisivo essere fortunati ma anche vigili.

72-Girarsi : sulle strade extra urbane strette,quando arrivano mezzi larghi come Autobus ed Autocarri,girarsi per verificare l'eventuale arrivo di altro grande mezzo.Voi siete di troppo.Accostarsi subito!

73-Gomme :è importante gonfiarle senza esagerare diminuendo la pressione con la strada bagnata.

74-Gruppo :è bello pedalare insieme con gli amici ma sempre in fila indiana con l'occhio bionico,uno sguardo avanti ed uno alla ruota che ti precede.

75-Intersezione di due strade:attraversarle velocemente nella parte piu' breve.

76-Occhiali :in gruppo,con pioggia, usare gli occhiali chiari per ripararsi dagli schizzi provenienti dalla ruota posteriore di chi ti precede.

77-Scorta :durante gli allenamenti è preferibile essere scortati dall'allenatore motorizzato.

78-Solidarieta' :tale caratteristica fa' parte del DNA dei ciclisti.In gruppo si comunica per tempo l'arrivo di una buca,si da' il materiale in caso di foratura o si assiste il malcapitato caduto.

79-Strade strette in uscita dalla citta' : se possibile evitarle perche',qui, noi ciclisti, siamo di troppo.

80-Sudare:bere a piccoli sorsi ogni 20 minuti,Sali minerali.All'arrivo cambiarsi subito.

Gianfranco Di Pretoro