



Bicicletta Pedalare sicuri

**bfu
bpa
upi**

Ufficio prevenzione
infortuni

upi.ch

A tutta birra o in assoluto relax, per brevi tragitti o su lunghe distanze, nella quotidianità o come sport: la bicicletta diverte ed è sana. Più di tre milioni di svizzeri si spostano in bicicletta. L'UPI offre consigli sull'equipaggiamento e sul comportamento alla guida per pedalare in sicurezza.



Requisiti della bicicletta

Quando montiamo in sella l'equipaggiamento obbligatorio della bicicletta non è il primo dei nostri pensieri. Eppure un equipaggiamento conforme alle prescrizioni esistenti rende più sicura la bici.

Requisiti legali

- Luci fisse, non lampeggianti, davanti bianche, dietro rosse, fissate stabilmente oppure amovibili, di notte e in buone condizioni atmosferiche visibili a 100 m di distanza. Consiglio: puoi montare altre fonti luminose sulla bici o indossoarle (ad es. su braccia, borse o zaini).
- Le luci delle biciclette non devono abbagliare.
- Catarifrangenti fissati stabilmente o rivestimenti riflettenti con una superficie illuminante di almeno 10 cm², davanti bianchi e dietro rossi, anch'essi visibili a 100 m di distanza.
- I pedali devono essere muniti, davanti e dietro, di catarifrangenti. Sono esclusi i pedali da corsa, i pedali di sicurezza e simili.
- Nelle ruote la tela non deve essere visibile.
- Due freni efficaci sulla ruota anteriore e su quella posteriore.

Le stesse prescrizioni si applicano anche alle mountain bike sulle strade pubbliche. Per saperne di più consulta l'opuscolo 3.020 «Mountain bike».

Le e-bike sono soggette a regole in parte diverse. Trovi maggiori informazioni sul tema nell'opuscolo 3.121 «Biciclette elettriche».

Consigli supplementari per la sicurezza in bici

- Con un campanello ben udibile ti fai notare per tempo.
- Una buona manutenzione della bici aumenta il livello di sicurezza.
- Controlla regolarmente la pressione delle gomme e adegualala alle condizioni.
- Prima di partire, assicurati che le ruote siano fissate bene e che i freni funzionino.

Sapevi che le frecce direzionali gialle fissate stabilmente e in coppia sulla bici sono consentite e sostituiscono il segno con la mano nei cambi di direzione? Importante: se sono montate le frecce direzionali non sono ammesse altre luci lampeggianti. Inoltre, le frecce direzionali sul casco o sullo zaino non sostituiscono il segno con la mano, poiché non sono applicate alla bicicletta.

Le teste sagge si proteggono

Il casco bici attutisce i colpi in caso di caduta. In tal modo riduce il rischio di gravi lesioni alla testa e danni permanenti.

Acquisto e cura di un casco

- Provare il casco: deve aderire bene lasciando aperta la cinghia, senza stringere né scivolare. I cinturini devono essere facilmente regolabili.
- Per i bambini esistono diversi modelli, accertati soprattutto che il casco sia della misura giusta. Sceglie uno che piace al bambino, in modo che lo indossi volentieri.
- I bambini devono portare il casco anche quando vengono trasportati su seggiolini e in carrelli portabimbo.
- Lava il casco esclusivamente con acqua e sapone. I solventi possono intaccare il guscio di plastica e danneggiarlo.
- L'effetto protettivo dipende dall'età e dall'usura del casco. Sostituiscole conformemente a quanto indicato dal produttore, in ogni caso dopo un colpo forte. Un casco danneggiato non protegge.
- Acquista un casco omologato EN 1078.

Un casco che calza bene protegge in modo ottimale!



1 Indossa il casco e stringilo dietro con l'apposito regolatore fino a quando non calza bene con la cinghia aperta, senza scivolare.



2 Due dita traverse sopra la radice del naso. I passanti laterali si incrociano direttamente sotto l'orecchio.



3 Passanti laterali ugualmente tesi, tra mento e sottogola spazio per un dito.

Calza perfettamente.
Buona pedalata!

Consigli saggi per menti lucide

- Spesso i ciclisti non sono sufficientemente visibili. Indossando un abbigliamento chiaro o di colori appariscenti (nel caso ideale un giubbetto rifrangente) ti rendi visibile. Anche di giorno. Di notte o all'imbrunire aggiungi materiale rifrangente.
- Maggiori dettagli in proposito nell'opuscolo 3.008 «Visibilità di notte».
- Se le maniche sono dotate di elementi riflettenti gli altri utenti della strada di notte individuano meglio i segni con le mani.
- Accendi le luci già all'imbrunire e in caso di pioggia o nebbia, meglio se anche di giorno.
- I catarifrangenti sui raggi o gli pneumatici rifrangenti assicurano una visibilità laterale.
- Controlla regolarmente il funzionamento delle luci e impostale in modalità anabbagliante.
- Uno stile di guida consapevole aumenta ulteriormente la visibilità: ti raccomandiamo di tenere una distanza di circa 1 metro dal ciglio della strada.

Inoltre, ricorda di...

- rinunciare a smartphone e cuffie quando sei in bici.
- chiarire con la tua assicurazione responsabilità civile privata se i danni che causi in qualità di ciclista sono coperti.



Bimbi in bici

I bambini sotto i 6 anni possono circolare sulle strade principali solo se accompagnati da una persona almeno sedicenne. Per ulteriori ragguagli consulta la voce «Diritto» nella rubrica «Consulenza» su upi.ch o l'opuscolo 3.022 «Bambini sul percorso casa scuola».

Seggiolino, rimorchio, bici da trasporto/cargo e trailer-bike (cammellino) sono gli accessori più diffusi per il trasporto di bambini. Chiedi consiglio a un rivenditore specializzato e consulta l'opuscolo ATA «Transport d'enfants et de marchandises à vélo» sul sito ate.ch/themes/velo.

Le biciclette per bambini sono considerate mezzi simili a veicoli e in quanto tali sottostanno alle stesse norme in vigore per le biciclette. Maggiori dettagli in proposito nell'opuscolo 3.025 «Tutti pazzi per le rotelle».

Sicurezza nella circolazione stradale

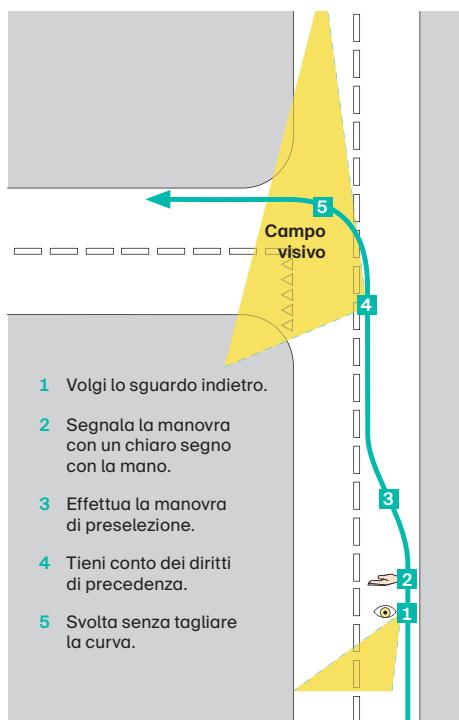
La bici non ha una zona di assorbimento degli urti. È quindi fondamentale osservare una guida difensiva e previdente e conoscere le regole degli altri utenti della strada. Chi si immedesima negli altri utenti reagisce meglio agli imprevedibili. Un riguardo reciproco permette una guida più rilassata. Soprattutto i bambini, gli anziani e le persone disabili necessitano di particolare riguardo.

Affrontare correttamente le situazioni di traffico

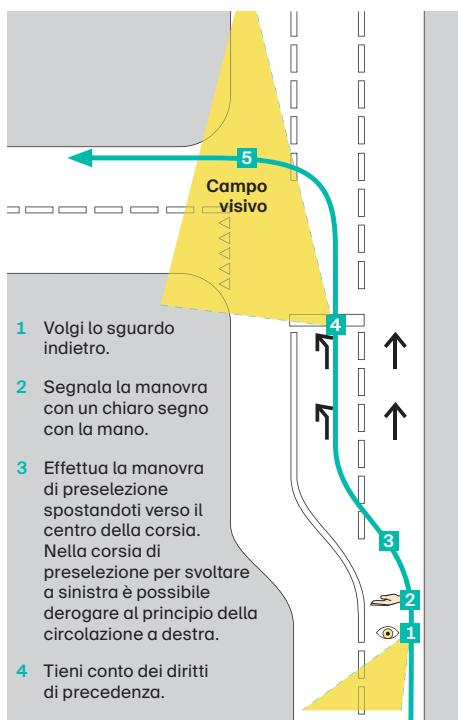
Svoltare

Accertati con uno «sguardo indietro» che sia possibile un cambio di direzione privo di rischi. Stabilisci un contatto visivo con gli altri utenti della strada, per essere sicuro che ti abbiano visto. Indica la svolta con un segno chiaro con la mano.

Svoltare a sinistra senza corsia di preselezione



Svoltare a sinistra con corsia di preselezione



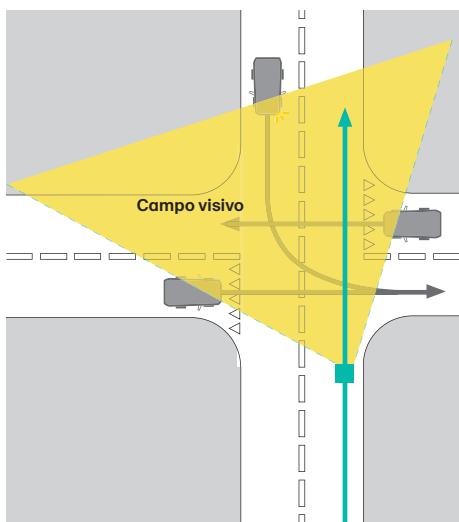
Diritto di precedenza

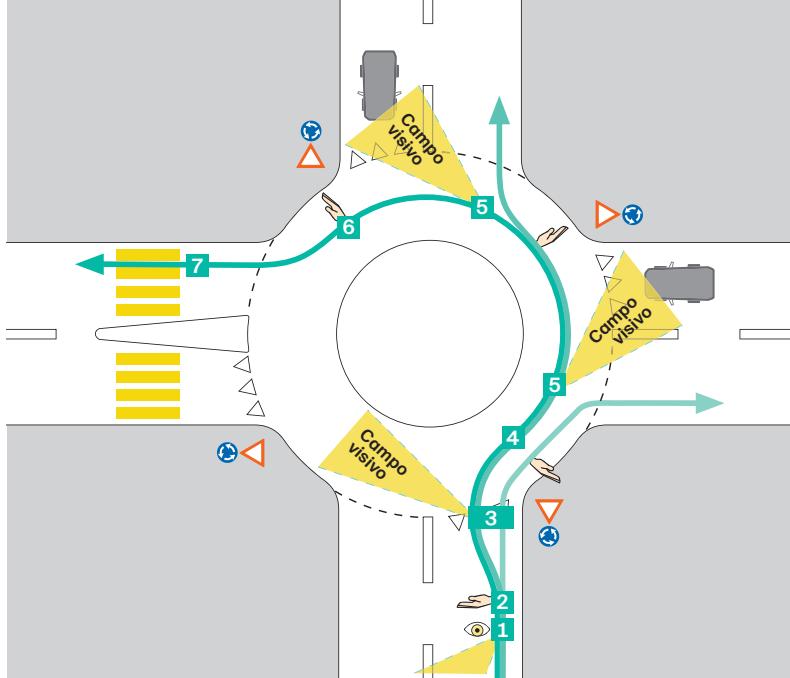
Attenendoti alle norme di precedenza sei più sicuro. Se la situazione lo richiede, rinuncia alla precedenza per evitare un incidente.

Regole della precedenza:

- 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 marcia-piede continuo ecc.
- Osserva le regole della precedenza alle entrate e uscite di ciclopiste e corsie ciclabili.
- Prima di svoltare e di attraversare nonché in prossimità di sbocchi stabilisci il contatto visivo con i conducenti dei veicoli che attendono, per essere sicuro che ti abbiano visto.

Dai un'occhiata di controllo





Rotatoria: entrare e uscire correttamente in bici

Rotatorie a una corsia

Anche se nella rotatoria i veicoli hanno sempre la precedenza rispetto a chi vi si immette, per i ciclisti la rotatoria rappresenta una vera e propria prova di abilità. Ecco come affrontarla correttamente:

- 1 Sguardo indietro.
- 2 Fai un chiaro segno con la mano e immettiti nel centro della corsia di preselezione, a meno che tu non esca alla prima uscita.
- 3 Quando entri nella rotatoria, guarda verso sinistra per accertarti che non sopraggiunga nessun veicolo. Se la strada è libera, immettiti nella rotatoria senza fermarti.
- 4 Nella rotatoria circola in mezzo alla carreggiata, qui non sei obbligato a tenere la destra. Così eviti situazioni di conflitto con i veicoli a motore che intendono sorpassare.

- 5 Assicurati a ogni accesso di essere stato visto dai conducenti dei veicoli che danno la precedenza.
- 6 Indica con un chiaro segno con la mano che intendi uscire dalla rotatoria.
- 7 Al momento di entrare nella rotatoria o di uscire, presto particolare attenzione ai pedoni e dà loro la precedenza se si trovano sul passaggio pedonale.

Rotatorie trafficate e a due corsie

Spesso succede che nelle rotatorie molto trafficate e in quelle a due corsie i ciclisti vengano confinati al di fuori della carreggiata per il traffico motorizzato. In tal caso valgono le regole della precedenza. Sugli attraversamenti per bici paralleli ai passaggi pedonali non hai la precedenza.

Oltrepassare

Oltrepassa sulla destra una fila di veicoli a motore incolonnati solo se lo spazio è sufficiente, assicurandoti di rimanere sempre nel campo visivo dei conducenti e in particolare dei camionisti. Non oltrepassare mai un veicolo sulla destra se vi è la possibilità che un conducente svoltando a destra non ti veda. È proibito avanzare facendo slalom tra i veicoli. Non spostarti in posteggi liberi o nelle fermate degli autobus per fare spazio ad altri veicoli.

Sorpasso e scansamento

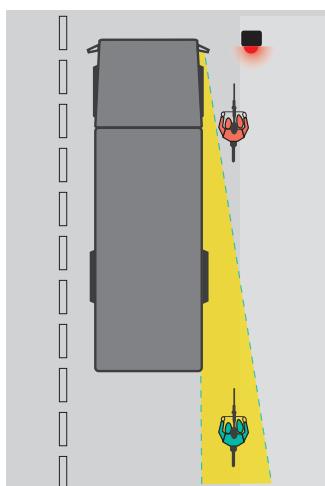
Se intendi sorpassare un veicolo più lento o evitare un ostacolo sul ciglio destro (cantiere, auto in sosta) spostandoti verso il centro della carreggiata:

- volgi uno sguardo indietro per assicurarti che non sopraggiungano altri veicoli;
- quando scendi un ostacolo o sorpassi indica la manovra con un chiaro segno con la mano;
- nel sorpassare un'auto in sosta osserva una distanza minima di 1 metro, poiché gli occupanti potrebbero aprire improvvisamente la portiera.

Angolo morto

Per i ciclisti l'angolo morto è particolarmente insidioso. Si tratta della sezione 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. Soltanto così sarai sicuro di essere visto.

Triangolo di visibilità del conducente



Circolare affiancati

I conducenti di velocipedi non possono circolare uno accanto all'altro. Sempre che non ostacolino il traffico, possono tuttavia circolare affiancati a due nelle seguenti situazioni.

- In formazione chiusa (ad es. gruppo di ciclisti da corsa) di oltre dieci velocipedi.
- Se la circolazione dei velocipedi 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 da un altro veicolo; aumenta il rischio di caduta.

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.

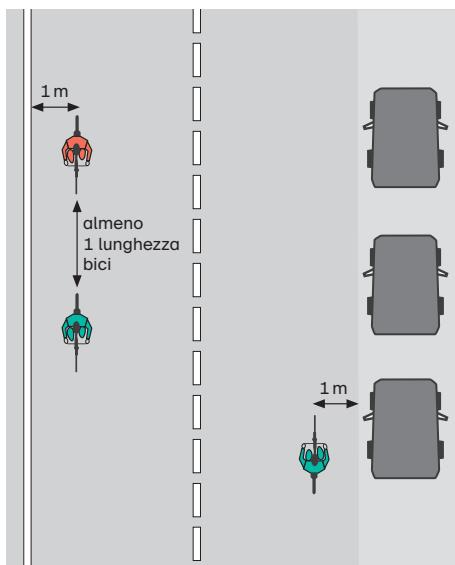
Frenare

Conviene adottare una guida previdente, così da ridurre il rischio di una frenata d'emergenza.

- Rallenta prima di affrontare una curva; in curva, meglio non frenare.

- Quando freni rivolgi lo sguardo nella direzione che intendi seguire. Sollecita maggiormente il freno anteriore, ma non così forte da fare bloccare o scivolare la ruota anteriore.
- 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 e le ruote scivolano più facilmente.
- Le rotaie, i passaggi pedonali, le fasce rosse e i tombini si bagnano e diventano particolarmente scivolosi. In questi punti, meglio evitare di frenare o di effettuare manovre brusche.

Distanze per la tua sicurezza



In gita in bicicletta

La bicicletta è equipaggiata a puntino e il casco pronto per l'uso. Che ne dici di una gita in bici? Chi ben inizia è a metà della pedalata!

- Un itinerario pianificato a dovere è più divertente. Vale la pena privilegiare le strade poco trafficate.
- Per la pianificazione considera l'esperienza e la forma fisica dei partecipanti, prevedendo un numero adeguato di soste e scegliendo mete intermedie idonee.
- Per un equipaggiamento ottimale servono scarpe e abbigliamento adatti, impermeabile, spuntini, attrezzi per riparazioni e un kit di pronto soccorso.
- Trasporta gli oggetti in uno zaino o nelle apposite borse per bicicletta.

Per gli itinerari ciclistici consulta il sito svizzeramobile.ch. L'UPI ti augura pedalate sicure e divertenti!

Le biciclette elettriche sono in voga

Sempre più persone apprezzano la pedalata assistita da un motore elettrico. Consulta l'opuscolo 3.121 «Biciclette elettriche» per scoprire a cosa prestare particolarmente attenzione.



I consigli principali

- **Guida in modo previdente e difensivo.**
Chi si immedesima negli altri utenti della strada reagisce meglio agli imprevisti.
- **Un casco bici che calza bene ti protegge dalle lesioni alla testa.**
- **Renditi visibile – anche di giorno.**

Sul nostro sito puoi ordinare
o scaricare gratuitamente ulteriori
opuscoli o pubblicazioni:

upi.ch

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.