

Sicurezza in sella

Le dieci regole d'oro del ciclista.



Le nostre regole d'oro

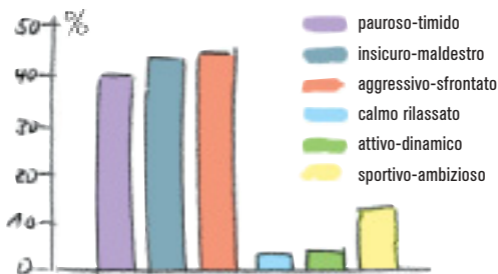
- 1** **Mantenere una distanza di sicurezza dal margine della carreggiata.**
- 2** **Mai circolare sulle linee bianche.**
- 3** **Tenersi ad almeno 70 cm di distanza dalle vetture parcheggiate.**
- 4** **Circolare in modo sicuro con dei bambini.**
- 5** **In caso di dubbio, mai sorpassare sulla destra.**
- 6** **Guardare indietro prima di svoltare a sinistra.**
- 7** **Come attraversare le rotonde in modo sicuro.**
- 8** **Vedere ed essere visti.**
- 9** **Le teste intelligenti si proteggono.**
- 10** **Mai infilarsi nei posti di parcheggio liberi.**

Si parte!

Andare in bicicletta è divertente e sano. Soprattutto, quando si circola in modo sicuro.

Ma come? Quest'opuscolo ve lo dirà.

Lo stile di guida è determinante*: chi circola in modo sicuro si trova più raramente degli altri in una situazione di pericolo.



Chi guida correttamente ed è previdente, circola in modo sicuro. Sia di giorno sia di notte, è equipaggiato in modo ottimale e ben visibile. Grazie alle nostre dieci regole d'oro, vi divertirrete ancora di più ad andare in bicicletta.

Gl bici e ÖKK vi augurano buon viaggio.

* Fonte: Andare in bicicletta nella città di Zurigo. Polizia della città di Zurigo e Istituto di Psicologia Applicata di Zurigo, 1992.

Ostacoli pericolosi

Mantenere una distanza di sicurezza dal

- **Mantenete, dove è possibile, una distanza di almeno 70 cm per le manovre di scansamento.**
- **Così, vi potete avvicinare al margine destro e diventate un utente a pieno diritto nel traffico stradale.**
- **Inoltre mantenendo la distanza, evitate il rivestimento spesso irregolare dei margini, i tombini, i pericoli provenienti dal marciapiede e non rischiate di restare agganciati con il pedale al bordo del marciapiede.**



marginale della carreggiata.



**Distanza
di sicurezza**

No man's land

Mai circolare sulle linee bianche.

- Mantenete una distanza di almeno 70 cm anche dalle linee continue o discontinue.
- Se circolate su queste linee, incitate le conducenti e i conducenti frettolosi a sorpassarvi sia sulla sinistra sia sulla destra ad una distanza insufficiente.



Linee che separano le corsie

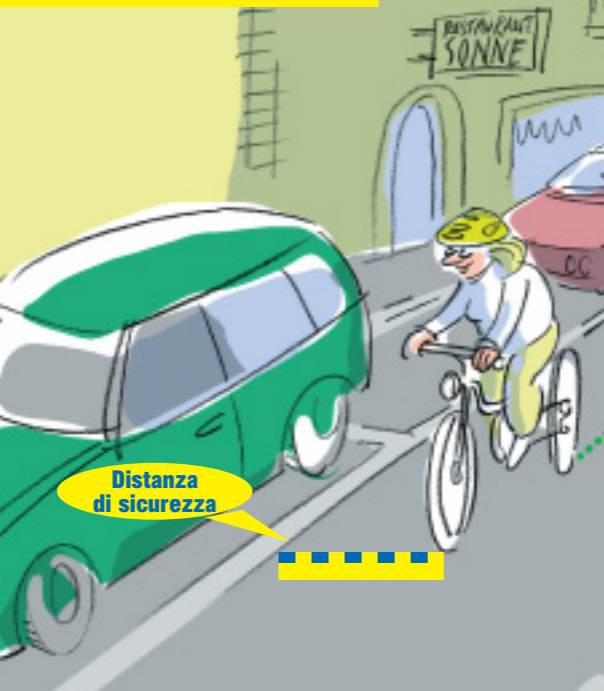
Distanza di sicurezza



Portiere tranello

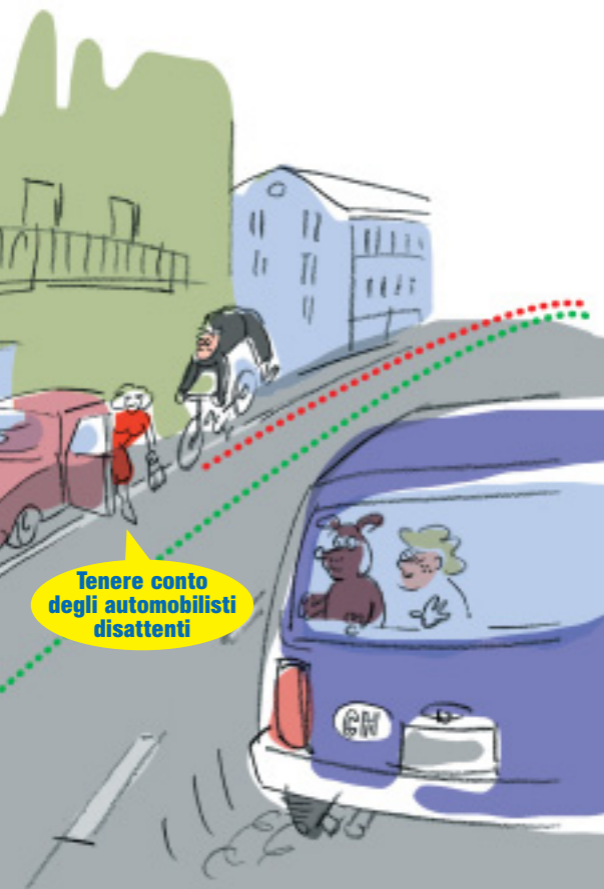
Tenersi ad almeno 70 cm di distanza

- Mantenete la distanza dalle vetture parcheggiate perché esiste il rischio che le portiere vengano aperte all'improvviso.
- I conducenti e i passeggeri disattenti a volte escono dalla loro vettura in modo inaspettato.



**Distanza
di sicurezza**

dalle vetture parcheggiate.



**Tenere conto
degli automobilisti
disattenti**

In famiglia

Circolare in modo sicuro con dei bambini.

- Nei rimorchi i bambini sono ben protetti, comodamente seduti e al riparo dalle intemperie. Utilizzate solo dei modelli omologati.
- Se scegliete un seggiolino per bicicletta, allacciate il bambino con la cintura e le cinghie per i piedi.



A colorful illustration showing four people cycling on a paved road. In the foreground, a woman with blonde hair, wearing a blue long-sleeved shirt, white pants, and a red helmet, is riding a bicycle. Attached to the back of her bicycle is a red and white trailer. Inside the trailer, a young child with blonde hair and a yellow helmet is sitting and waving. Behind her, a man in a purple long-sleeved shirt, red pants, and a red beret is riding a bicycle. Next to him, another man in a yellow long-sleeved shirt and a yellow helmet is riding a bicycle. The background features a green landscape, a blue sky with white clouds, and a white boat with a red flag on the water in the distance. Two yellow speech bubbles contain text in Italian.

**Utilizzare la
cintura e le cinghie
per i piedi**

**L'ideale: il rimorchio
equipaggiato di cinture**

Contatto visivo

In caso di dubbio, mai sorpassare sulla

- Non mettetevi mai accanto ad un autocarro o ad un autobus in sosta, se non avete il contatto visivo con il conducente. Avanzate finché non sarete nel suo campo visivo. In caso di dubbio, aspettate dietro il veicolo.
- Se il conducente svolta senza avervi visti, siete in pericolo.



destra.

**In caso di dubbio,
aspettare dietro il
veicolo**

**Avanzare nel
campo visivo e stabilire
il contatto visivo**



Colpo d'occhio

Guardare indietro prima di svoltare a

- Prima di svoltare a sinistra, una breve occhiata indietro e un cenno ben visibile con la mano sono sempre necessari. Mettetevi in preselezione tempestivamente.

Attenzione: il traffico in senso inverso ha sempre a precedenza.

- Nelle situazioni critiche, è meglio fermarsi a destra sul margine della carreggiata e aspettare che la strada sia libera. Questo vale in particolare per i bambini.



**Precedenza
al traffico in
senso inverso**



sinistra.

**Chiaro cenno
con la mano**

**Guardare indietro
prima di mettersi in
preselezione**



Rotatorie

Come attraversare le rotatorie in modo

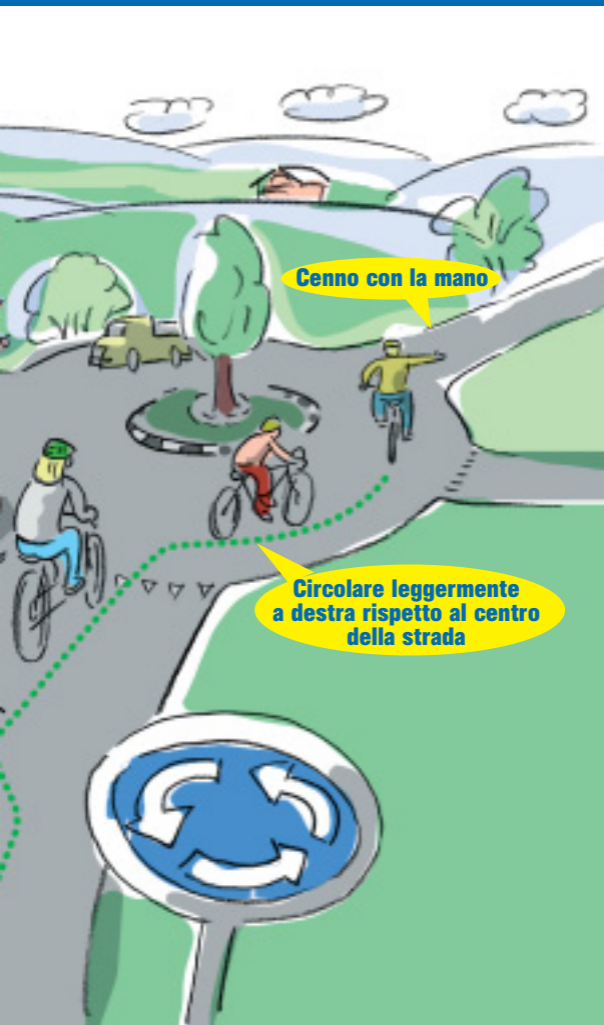
- Prima di arrivare alla rotatoria, date un'occhiata indietro e scostatevi dal margine della carreggiata. Chi si trova già al suo interno ha la precedenza.
- Nella rotatoria, circolate leggermente a destra rispetto al centro della strada. Prima di uscire, indicate la vostra intenzione con un chiaro cenno della mano.



Rispettare la precedenza

Preselezione

sicuro.



Nell'oscurità

Vedere ed essere visti.

- Se circolate di notte o al crepuscolo, accendete le luci che devono funzionare, se possibile, anche quando si è fermi.
- Indossate dei vestiti chiari. Grazie ai catarifrangenti tra i raggi e alle mollette per fermare i pantaloni, gli altri vi vedono meglio. Per i bambini in particolare, consigliamo i vestiti provvisti di fasce riflettenti.



A cartoon illustration of a cyclist riding at night. The cyclist is wearing a white long-sleeved shirt, light blue pants, a yellow helmet, and reflective gear. A yellow speech bubble points to the cyclist's gear. In the background, there is a dark blue car with its headlights on, and a person walking. A yellow speech bubble points to the car's headlights. The scene is set in a dark blue night environment with some buildings and a street lamp.

Vestiti chiari e fasce riflettenti

Luce e catari-frangenti

Con il casco

Le teste intelligenti si proteggono.

- Scegliete un casco che vi vada bene e che non diminuisca la vostra percezione uditiva o visiva. Optate per un modello omologato.
- Portando il casco, evitate numerose ferite alla testa. Sostituite il casco dopo una caduta poiché non garantisce più una protezione ottimale.



Portare il casco

Metterlo in modo accurato e corretto



Spostamenti vietati

Mai infilarsi nei posti di parcheggio

- Non infilatevi nei posti di parcheggio liberi per lasciare passare gli altri veicoli. Restate sulla carreggiata.
- Quando vi immettete nuovamente sulla carreggiata, correte il rischio che gli altri utenti siano sorpresi dalla vostra manovra.



liberi.

An illustration of a street scene. In the foreground, a cyclist wearing a black jacket, blue pants, and a black helmet with a yellow flower is riding a red bicycle. To the right, a red car is driving towards the viewer. In the background, there are buildings and a car parked in a parking space. A yellow speech bubble points to the parking space. Another yellow speech bubble points to the cyclist. Dotted lines, one red and one green, trace paths around the car and the cyclist.

Non infilarsi nei posti di parcheggio

Restare sempre sulla carreggiata

CI BICI SVIZZERA

L'associazione che vi informa su tutto ciò che riguarda la bicicletta attraverso numerose offerte, tra cui la rivista "velojournal" e i corsi di guida per ciclisti adatti per tutte le età.



La cassa malati che sostiene tutto ciò che aumenta la vostra sicurezza. Questa è la ragione della collaborazione tra ÖKK e GI bici.

FONDS FÜR VERKEHRSSICHERHEIT
FONDS DE SECURITE ROUTIERE
FONDO DI SICUREZZA STRADALE



Sicurezza in sella

E' una pubblicazione comune di GI bici e ÖKK, prodotta grazie all'appoggio del Fondo Svizzero di Sicurezza Stradale e della Sezione sanitaria del Cantone Ticino.

Per ulteriori ordinazioni rivolgetevi a:

GI bici Svizzera, casella postale 6711, 3001 Berna

Tel. 031 318 54 11, fax 031 312 24 02

E-mail: info@igvelo.ch, Web: www.igvelo.ch

ÖKK, Obergrundstrasse 48, 6002 Lucerna

Tel. 041 227 77 00, fax 041 227 77 11

E-mail: zdl@oekk.ch, Web: www.oekk.ch

Illustrazioni: Furrer Graphic Design, Lucerna

Impaginazione: P/J/W Graphic Design, Lucerna

Stampa: Beag Druck, Emmenbrücke

Agosto 2002