

# Se giri in bicicletta in città...

**U**tili consigli per usare la bicicletta in città in modo adeguato e sicuro. Li trovi sul *Manuale del ciclista urbano*, un libretto curato dal Comune di Milano e da **Ci-clobby** scaricabile dal sito [www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)

«Abbiamo voluto dare una prima griglia di suggerimenti rivolta in particolare ai giovani e ai neofiti, - sottolinea il **presidente dell'associazione delle due ruote milanese, Eugenio Galli**. - Nelle nostre città gli aspetti delle piste ciclabili e della sicurezza sono ancora molto carenti: spetta quindi a chi è sulle due ruote mettere in atto ogni difesa grazie a cautele e a riflessi prontissimi».

Vediamo allora quali sono le principali norme da osservare per chi gira la città in bici.

**1 Evita strade trafficate e, possibilmente, scegli itinerari provvisti di piste ciclabili.**

Uno degli errori più frequenti che commette chi inizia a muoversi in bicicletta è percorrere esattamente le stesse strade di quando si sposta in auto. Invece, è norma di prudenza scegliere vie con meno macchine e dove il traffico scorre più lento. Studiando bene il percorso, scoprirai molte strade secondarie, più tranquille, per raggiungere ugualmente la meta. Ricorda inoltre che se ci sono piste ciclabili, i ciclisti sono obbligati a usarle.

**2 Renditi visibile.**

Davvero troppo ovvio? Ma se è così, allora perché molti ciclisti viaggiano senza fanali e catarifrangenti alla sera o di notte? Luci e catadiottri non sono optional ma elementi fondamentali e anche obbligatori per la sicurezza delle bici. Devono quindi essere sempre presenti ed efficienti. In commercio potrai trovare luci rosse intermittenti posteriori da usare come integrazione. Meglio ancora, usa

fanali che funzionano con la dinamo, così non si scaricano le batterie e non si producono rifiuti pericolosi e difficili da smaltire. Soprattutto di notte, indossa pettorina rifrangente e abiti sgargianti (comunque mai scuri!), meglio se di colore arancione o giallo riflettenti. Anche le fasce rifrangenti di bretelle o ferma pantaloni sono una soluzione valida.

**3 Segnala la tua presenza suonando il campanello.**

Anche il campanello è obbligatorio: scegli un modello che sia ben udibile anche a distanza e nel caos del traffico.

**4 Guardati alle spalle.**

Guarda sempre nello specchietto retrovisore. Ce ne sono di diverso tipo, da applicare al manubrio, al caschetto o agli occhiali.

**5 Rispetta le norme.**

Conoscere e rispettare norme e segnaletica è un modo per partecipare consapevolmente alla propria sicurezza.

**6 Sii prudente.**

Prudenza e buon senso aiutano a prevenire incidenti.

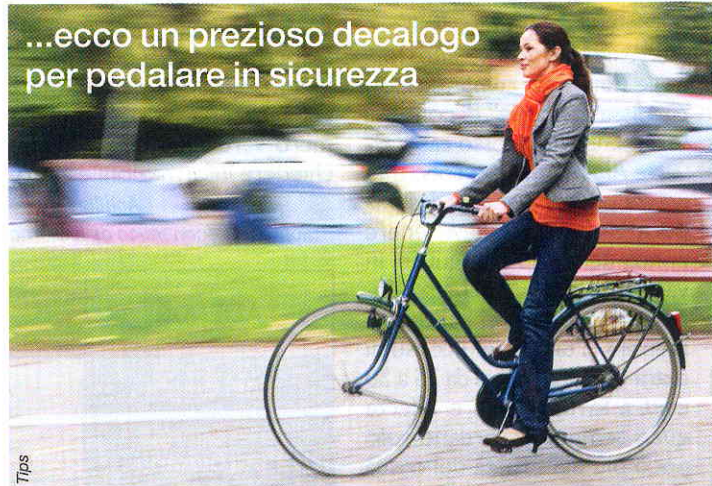
**7 Cerca il contatto visivo con i conducenti di altri veicoli.**

Guarda negli occhi gli altri guidatori, per renderti conto se sono distratti o ti hanno visto. Nel caso, richiama in tutti i modi possibili la loro attenzione.

**8 Ricorda che il Codice della strada ti prescrive di comportarti come se tu fossi un'auto.**

Questo significa anche non passare con il semaforo rosso e non utilizzare le corsie interne delle rotatorie. Negli attraversamenti pedonali il Codice prevede che tu scenda e conduca la bici a piedi. Si può restare in sella solo negli attraversamenti ciclabili, i cosiddetti quadrati di 50 cm x 50. Evita assolutamente di andare contro-

...ecco un prezioso decalogo per pedalare in sicurezza



Tips

mano: a parte che rischi una multa, l'automobilista che marcia nella sua direzione non si aspetta di trovarsi davanti una bici che procede in senso contrario e ha tempi di reazione più lenti. Inoltre, segnala sempre con le braccia l'intenzione di svoltare a destra/sinistra o di spostarti al centro della carreggiata.

**9 Non pedalare sui marciapiedi non adibiti anche a pista ciclabile.**

Possono sembrare più sicuri rispetto alla strada, ma la presenza di pedoni (fra cui anziani, bambini, mamme con passeggini) e passi carrai crea spesso situazioni di pericolo.

**10 Attenzione al rischio "portiera aperta".**

Un tipico incidente molto

comune si verifica quando un automobilista apre improvvisamente la sua portiera proprio mentre sta passando un ciclista: se la distanza è ridotta e i riflessi non sono più che pronti, l'impatto è inevitabile. Per quanto ti è possibile, osserva sempre gli eventuali occupanti delle auto parcheggiate che affianchi e segnala il tuo passaggio suonando più volte il campanello. Transitando accanto a veicoli in sosta cerca se possibile di spostarti un po' più a sinistra, ovviamente senza andare al centro della carreggiata e compatibilmente con il resto del traffico, specie quello che ti sopraggiunge alle spalle: così avrai un margine di movimento in caso di apertura improvvisa di una portiera.

Paola Tiscornia