

LA BICICLETTA E IL TURISMO RESPONSABILE

Contributo a cura dell'Associazione Italiana Turismo Responsabili (AITR),
partner Pontevecchio per il progetto MultiSport Educando

DEFINIZIONE E CARATTERISTICHE DELLA BICICLETTA

Le norme che regolano il comportamento che il ciclista deve tenere e le caratteristiche della bicicletta sono raccolte nel Codice della Strada (CS) e nel suo Regolamento di esecuzione (Reg.). Secondo l'art. 50 CS, le biciclette, o meglio i velocipedi, sono "veicoli con due ruote o più ruote funzionanti a propulsione esclusivamente muscolare", che "non possono superare 1,30 m di larghezza, 3 m di lunghezza e 2,20 m di altezza". Rientrano in questa categoria anche "le biciclette a pedalata assistita, dotate di un motore ausiliario elettrico". Ogni bicicletta, ai sensi dell'ar. 68 CS deve essere dotata di pneumatici, freni, campanello, luci bianche o gialle poste anteriormente, luci rosse e di catadiottri rossi posti posteriormente, catadiottri gialli sui pedali e sui lati. I catarifrangenti e i fanali devono essere presenti da mezz'ora dopo il tramonto a mezz'ora prima dell'alba e, in ogni orario, in condizioni di scarsa visibilità. In questi casi e quando si circola fuori dai centri abitati, si ha l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità.

DISPOSIZIONI PRINCIPALI

Per il CS, le biciclette sono a tutti gli effetti veicoli e, in quanto tali, sono interessate dalle disposizioni generali sulla circolazione: è vietato quindi pedalare sotto l'effetto di sostanze stupefacenti, in stato di ebbrezza, indossare cuffie sonore (ad eccezione di un auricolare).

Per quanto riguarda invece le norme specifiche, il CS obbliga i ciclisti a tenere la destra e a non circolare mai affiancati in numero superiore a due. Bisogna sempre procedere su un'unica fila quando si circola fuori dai centri abitati, tranne in un caso: se il bambino ha meno di dieci anni può pedalare affiancato ad un altro ciclista, stando alla sua destra. Le braccia e le mani devono essere libere e la visibilità piena per poter "compiere con la massima libertà, prontezza e facilità le manovre necessarie" (art. 182 CS).

Occorre inoltre circolare evitando "improvvisi scarti, ovvero movimenti a zig-zag, che possono essere di intralcio o pericolo per i veicoli che seguono", "tenendo il veicolo a mano" laddove le circostanze lo richiedano (carreggiate a traffico intenso, assenza dei dispositivi di segnalazione visiva, etc), segnalando la svolta o la fermata con il braccio e prediligendo l'uso di piste ciclabili (art. 377 Reg.).

Non è possibile trainare o farsi trainare da altri veicoli, condurre animali al guinzaglio o farsi trainare da essi e trasportare altre persone. Tuttavia, il trasporto di bambini fino agli otto anni è consentito su biciclette appositamente equipaggiate e dotate di attrezzature idonee come sellino omologato composto da sedile con schienale, braccioli, sistema di fissaggio al mezzo e sistema di sicurezza (art. 68 CS e 225 Reg.). Il sedile può essere collocato tra il manubrio e il conducente se il bambino non supera i 15 kg, in modo tale da non pregiudicare la visuale e la possibilità e libertà di manovra al conducente. E' necessario che la solidità e la stabilità dell'attrezzatura sia verificata una volta installata. Quando porti la bici a mano, rispetta le norme che si applicano alla circolazione dei pedoni.

SEGNALETICA STRADALE

Alcuni segnali stradali sono rivolti direttamente alla ciclabilità e indicano delle norme da rispettare per la circolazione in sicurezza delle biciclette.

Segnaletica verticale:



1. presenza di biciclette in prossimità. Presegna un attraversamento ciclabile



2. corsia/pista a uso esclusivo delle biciclette



3. fine della corsia/pista ciclabile



4. marciapiede affiancato da corsia ciclabile e separato da una linea continua



5. fine della pista ciclabile contigua al marciapiede



6. percorso ciclopedonale



7. fine del percorso riservato a pedoni e ciclisti



8. attraversamento ciclabile con diritto di precedenza



9. strada a senso unico che permette la circolazione in senso contrario alle biciclette nelle vie a traffico moderato



10. senso vietato a tutti i veicoli ad eccezione delle biciclette



11. transito vietato alle biciclette

Segnaletica orizzontale:



12. attraversamento ciclabile



13. segnale collocato sulle piste ciclabili

OLTRE IL CODICE DELLA STRADA

Le disposizioni del CS non garantiscono di per sé l'incolumità dei ciclisti. E' infatti opportuno adottare alcune regole di buon senso per circolare in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente che ci circonda.

Considerati al pari di tutti gli altri utenti e mezzi circolanti: non avere incertezze quando pedali, sii sempre prudente e vigile. Cerca il contatto visivo con automobilisti e pedoni per assicurarti di essere stato visto, soprattutto in prossimità di attraversamenti e intersezioni, nonché in prossimità di auto parcheggiate lungo la strada. Prima di cambiare rotta guardati sempre alle spalle e monitora chi sopraggiunge da tutti e quattro i lati. Se possibile installa uno specchietto retrovisore per avere piena visibilità.

Scegli e pianifica con cura il percorso da affrontare sulla base della tua preparazione atletica e del mezzo a disposizione, nonché della tua abilità ciclistica. Documentati accuratamente e con anticipo sulla zona da visitare: valuta le criticità e raccogli informazioni su possibili pericoli. Se affronti sentieri e percorsi nella natura che non conosci, porta con te una mappa e, se sei un ciclista solitario, informa un amico/familiare del percorso che intendi fare. Tieni sempre sul cellulare il numero "ICE" (In Caso di Emergenza).

Usa possibilmente una bicicletta leggera con cambio e che consenta una postura comoda; a tale scopo, se non sei dotato di vestiario specifico, procurati almeno un sellino o un copri-sella morbido (ad esempio in silicone); se noleggi la bicicletta, chiedi al noleggiatore. Scegli un portabagagli robusto da agganciare posteriormente e attacca davanti una borsetta per accessori di frequente utilizzo.

Se intendi affrontare lunghi percorsi, affronta prima di partire delle piccole sessioni di allenamento e, in ogni caso, mantieni una buona alimentazione, sana e fatta di prodotti genuini.

Anche se per il CS non è obbligatorio indossarlo, il casco è utile per proteggersi nelle cadute ed è particolarmente indicato per i bambini che trasportiamo sulla nostra bici o che pedalano in autonomia.

Quando scendi dalla sella ricordati sempre di legare la tua bicicletta, possibilmente a una rastrelliera (mai a se stessa!) e, in ogni caso, assicurandoti che non sia d'intralcio al passaggio di pedoni e mezzi.

Prediligi l'acquisto di una bicicletta usata, verificando che il venditore sia entrato legalmente in possesso del mezzo. Informati sull'esistenza di ciclofficine, aste delle bici e rivenditori di usato per la manutenzione, l'acquisto, la vendita e i consigli!

Affidati ad un'organizzazione di cicloturismo se sei alle prime armi, la quale conoscendo bene il territorio, può indicarti con più facilità i percorsi ideali per il tuo livello, e può guidarti tra le attrazioni e attività del territorio attraversato.

Evita di coprirti dalla pioggia con un ombrello e prediligi invece mantelle e vestiti impermeabili che non pregiudicano la tua sicurezza.

Indossa fascette/bandierine/palette catarifrangenti che aumentano la visibilità e riducono il rischio di incidenti.

Se devi telefonare, anche se disponi di un auricolare, è bene fermarsi e ripartire una volta conclusa la telefonata.

Impara dei piccoli trucchi di manutenzione (sistemare la catena, aggiustare una foratura della camera d'aria) e porta con te l'occorrente per riparare piccoli guasti. Assicurati che la bicicletta sia sempre funzionante: controlla sempre la pressione delle gomme, la catena, ma in particolare i freni.

Non percorrere sentieri chiusi: potrebbero esserci delle frane, dei lavori in corso, degli alberi caduti o altre ragioni che impediscono/rendono pericoloso il passaggio.

Evita sentieri fangosi che, con il tuo passaggio, si danneggiano ulteriormente e diventano quindi più difficili da ripristinare.

Non abbandonare nel tuo tragitto rifiuti di alcun tipo e rispetta le piante e gli animali che ti circondano: non spaventare e non dare da mangiare agli animali, non raccogliere piante. Sii consapevole del luogo in cui ti trovi, rispettandone la cultura e le persone che lo abitano.

Non uscire dai sentieri e evita di tagliare le curve per ridurre l'erosione e l'impatto del tuo passaggio sulla natura.

In discesa rallenta tenendo i freni sempre tirati e mantieni sempre una velocità massima di 35 Km/h. Fai attenzione quando attraversi le rotaie: passaci sopra di traverso con un angolo di almeno 30° per evitare che la ruota si incastri facendoti cadere.

In città come in mezzo alla natura, rispetta gli altri utenti: muoviti a velocità ridotta in percorsi affollati, segnala i sorpassi e la tua presenza, dai la precedenza a chi percorre i sentieri a piedi o a cavallo e saluta!

PERCORSI E CICLOVIE IN EMILIA ROMAGNA

L'Emilia Romagna è ricca di percorsi praticabile su due ruote, che includono sia tratti urbani sia itinerari immersi nel verde. Dei 363 percorsi esistenti è stata effettuata una selezione che tenga conto della distanza da percorrere, il tipo di ciclovia e la pendenza massima. Per garantire l'accessibilità e la sicurezza dei piccoli ciclisti sono state selezionati percorsi di massimo 15 km e che non superino il 10% di pendenza massima; in più sono stati esclusi dall'elenco i percorsi su strada, privilegiando invece i sentieri, le ciclopedonali, le ciclabili, le ciclostrade e le pedonali.

vedi file

FONTI/RISORSE:

Vademecum del ciclista urbano, a cura del Settore Tutela Ambiente - Ufficio Biciclette - Città di Torino

<http://www.comune.torino.it/ambiente/bm~doc/vademecum-ciclista-3.pdf>

In bici sicuri, guida per il ciclista di città, a cura dell'Associazione L'Altra Babele

https://www.comune.bologna.it/media/files/in_bici_sicuri_guida_del_ciclista_di_citt2.pdf

I 10 punti del mountain biking sostenibile, a cura di IMBA (International Mountain Bicycling Association)

<https://www.imba-italia.org/educazione/i-10-punti-del-mountain-biking-sostenibile-imba/#.XHZj0oXSIn5>

10 consigli per pedalare più sicuri, a cura di FIAB onlus - Federazione Italiana Amici della Bicicletta

http://www.fiab-onlus.it/ciclurb/BiciSicuraFIAB_NEW.pdf

Diritti e doveri dei ciclisti, i 16 punti da rispettare, a cura di Ruotesporche.com

<https://www.ruotesporche.com/2017/05/24/diritti-doveri-dei-ciclisti-anche-degli-automobilisti/>

Consigli per un viaggio in bici, a cura di Ecoturismo Report

<https://www.ecoreport.org/viaggi-a-tema/cicloturismo/consigli-per-un-viaggio-in-bici>

30 regole (o consigli) da seguire per godersi il Cicloturismo, a cura di Cycloscope - Bicycle Touring Planet Earth

<https://cycloscope.net/30-regole-consigli-cicloturismo>

SITI WEB

www.bikeitalia.it

www.piste-ciclabili.com

Si ringrazia l'Alleanza per la Mobilità Dolce (AMODO) e in particolare l'Associazione Italiana Greenways Onlus (AIG) per la collaborazione e il supporto nell'elaborazione del vademecum.

