

The Art of Cycling



PARTE A:

LE BASI DELLA BICICLETTA PER ADULTI



Impressum:

Editore:

Eco Logic

Kozle 26a, 1000 Skopje

Tel: 389 02 615 4637

www.ecologic.mk

E-mail: ecologic.mk@gmail.com

Informazioni sull'editore:

Nikola Neshkoski (Eco Logic)

Autore/i del contenuto e della raccolta di ricerche:

Tamas Abelovszky (BringaAkadémia)u

Nikola Neshkoski (Eco Logic)

Autore/i del testo

Autore principale: Tamas Abelovszky (BringaAkadémia)

Autore di supporto 1: Nikola Neshkoski (Eco Logic)

Autore di supporto 2: Mario Petrovski (Eco Logic)

Autore di supporto 3: Bala Ram Gaire (CSC Danilo Dolci)

Progettazione e disposizione tecnica:

Megi Velkova (Eco Logic)

Disclaimer: il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, i quali riflettono solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



» Sommario «

Capitolo #1	6
Prepararsi per il ciclismo	6
Perché andare in bici? – Quadro generale: motivazione e fiducia nel ciclismo	6
Salute e benessere: benefici fisici e mentali per il ciclismo	6
Ambiente, sostenibilità, basse emissioni di carbonio	9
Abbigliamento	10
Rotella di regolazione	14
ATTIVITÀ	
Titolo Dell'attività 1.1: Calcola la tua impronta di carbonio	16
Titolo Attività 1.2: Regolazione Del Casco	17
Titolo Attività 1.3: Prepararsi al ciclismo	18
Capitolo #2	21
Le parti della bicicletta	21
2.1 Tipologie di bici	21
2.1.1 Come scegliere la bici giusta?	21
2.1.2 Tipologie più comuni	21
2.1.3 Altri tipi di biciclette	23
2.2 Come regolare la bici in base al ciclista?	25
2.3. Identificare le parti della bicicletta	29
2.4. Stato tecnico di idoneità alla circolazione – Il controllo “M”	30
Attività	
Titolo Dell'attività 2.1: Regola la Bici In Base alle tue Esigenze!	33
Titolo Dell'attività 2.2: Controlla la tua bicicletta! Usa il metodo “M”!	34
Titolo Dell'attività 2.3: Controlla la tua bici elettrica! (Metodo “M” +)	36

Capitolo #3	37
Suggerimenti per la manutenzione e nozioni di base	37
Kit per la manutenzione – cosa serve?	37
Come riparare una foratura?	38
Manutenzione della catena	41
Attività	
Titolo Dell'attività 3.1: Pulizia e manutenzione della bicicletta	48
Titolo Dell'attività 3.2: Rimetti a posto la catena	49
Titolo Dell'attività 3.3: Crea il tuo kit di emergenza personale!	50
Capitolo #4	51
Codice della strada per ciclisti	51
4.1. Dotazioni obbligatorie	51
4.2. Infrastrutture ciclistiche	52
4.3. Ciclisti e pedoni	53
4.4.2. Segnali di divieto	55
4.4.3. Segnali di precedenza	56
4.4.4. Segnali di pericolo	57
4.4.5. Segnali di indicazione	58
Segnali manuali	59
ATTIVITÀ	
Titolo Dell'attività 4.1: Controlla l'attrezzatura obbligatoria della tua bicicletta!	60
Titolo Dell'attività 4.2: Segnali manuali nella pratica	61
Titolo Dell'attività 4.3: Quiz sulle regole per i ciclisti	62
Capitolo #5	63
Consigli pratici per il ciclismo	63
Guidare sul ciglio della strada	63
Sorpassare un'auto parcheggiata	64

Contatto visivo	65
Come evitare i punti ciechi?	66
Bagagli da ciclismo: come trasportare oggetti?	67
Uso del telefono in bici	68
Applicazioni per la pianificazione di percorsi ciclabili	69

Attività

Titolo Dell'attività 5.1: Come pianificare un giro in bici?	72
Titolo Dell'attività 5.2: Cosa fare in caso di incidente?	74
Titolo Dell'attività 5.3: Come scegliere cosa portare per un viaggio in bici?	75

» Capitolo 1

Prepararsi per il ciclismo

Perché andare in bici? – Quadro generale: motivazione e fiducia nel ciclismo



Ciclista urbano che va al lavoro - [Source: Unsplash](#)

Salute e benessere: benefici fisici e mentali per il ciclismo

La scelta di molte persone di andare in bicicletta è legata ai diversi vantaggi che questo mezzo di trasporto offre. Il ciclismo è innanzitutto ottimo per la salute: la bici è uno strumento a basso impatto che aiuta a sviluppare la muscolatura e migliorare la forma fisica. Oltre ai numerosi benefici per la salute fisica, il ciclismo è anche un ottimo strumento per il benessere mentale, in quanto aiuta realmente a migliorare l'umore e ridurre i livelli di stress.

Per un miglioramento generale della salute sono sufficienti due o quattro ore di bicicletta a settimana. Il ciclismo è:¹

- A basso impatto: causa meno sforzo e lesioni rispetto alla maggior parte delle attività alternative.
- Un buon allenamento muscolare: per pedalare è necessario utilizzare tutti i principali gruppi muscolari.

- Facile: a differenza di altri sport, non richiede alti livelli di abilità fisica. La maggior parte delle persone sa andare in bicicletta - una volta imparato, non si dimentica.
- Ottimo per la forza e la resistenza: aumenta la resistenza, la forza e la forma fisica aerobica.
- A intensità regolabile: per cominciare, può essere praticato a intensità molto bassa, ad esempio in caso di convalescenza da infortunio o malattia, ma è possibile aumentare la difficoltà fino a raggiungere un allenamento fisico impegnativo.
- Un modo divertente per mettersi in forma: se provi un senso di avventura ed entusiasmo mentre costeggi le colline e guidi all'aperto, molto probabilmente preferirai andare in bici regolarmente invece di praticare altre attività fisiche a casa o che richiedono tempi/luoghi specifici.
- Efficiente in termini di tempo: come mezzo di trasporto, la bicicletta promuove il sano esercizio fisico al posto del tempo sedentario (stare seduti) trascorso alla guida di veicoli a motore o utilizzando tram, treni e autobus.

Il ciclismo è principalmente un'attività aerobica, il che significa che permette di allenare il cuore, i vasi sanguigni e i polmoni. Consente di respirare più profondamente, sudare e sperimentare un aumento della temperatura corporea, il che migliora il livello di forma fisica generale. I benefici per la salute del ciclismo regolare includono:

- aumento del fitness cardiovascolare
- aumento della forza muscolare e della flessibilità
- migliore mobilità articolare
- diminuzione dei livelli di stress
- migliore postura e coordinazione
- rafforzamento delle ossa
- diminuzione dei livelli di grasso corporeo
- prevenzione o gestione di malattie
- riduzione di ansia e depressione

Mobilità urbana

- congestioni del traffico
- sostenibilità
- restituzione degli spazi ai cittadini (ciclisti e pedoni)
- tendenze attive e micromobilità
- inquinamento dell'aria
- altro



[Ciclisti urbani che vanno al lavoro](#)

Ambiente, sostenibilità, basse emissioni di carbonio

A parte l'acquisto iniziale, la bicicletta ha costi praticamente nulli: la manutenzione è infatti molto meno costosa di quella di un'auto. Inoltre, effettuando dei controlli regolari, la bici continuerà ad essere un'affidabile compagna di viaggio per molti chilometri.

In secondo luogo, preferire la bici all'auto è una scelta significativamente migliore per l'ambiente, in quanto previene l'emissione di anidride carbonica e altri inquinanti. Si stima che in tutto il mondo ci siano circa un miliardo di biciclette che, in totale, permettono di **risparmiare oltre 238 milioni di galloni di carburante ogni anno**. Viaggiare in bicicletta invece che in auto – anche solo una o due volte alla settimana – è quindi un modo semplice per ridurre la propria impronta di carbonio. Oltre ai benefici fisici e mentali derivanti dall'esercizio fisico, l'uso della bicicletta genera anche un minore inquinamento acustico.



Esempio di effetto ambientale di bici e auto - [Source](#): Pexels

Abbigliamento

Nelle giornate fredde o umide, i ciclisti devono assicurarsi di indossare il giubbotto e i guanti, aggiungere uno o due strati in più e portare con sé un cambio. Nei giorni soleggiati, invece, dovrebbero proteggersi sin da subito con una buona dose di crema solare e bevendo molta acqua nel corso della giornata. Di seguito riportiamo altri importanti fattori da prendere in considerazione.

È innanzitutto necessario sottolineare che l'abbigliamento quotidiano per la bici è diverso da quello escursionistico o sportivo, poiché è ideale per viaggi di breve durata (come per andare al lavoro, a scuola, per negozi, ecc.). Questo tipo di abbigliamento presenta alcuni vincoli:

- Gli indumenti devono essere leggeri e larghi.
- Alcuni tipi di vestiti, come pantaloni larghi sul fondo, gonne lunghe e lacci, potrebbero impigliarsi nella catena, il che è pericoloso.
- È bene evitare di indossare sandali o scarpe con suola alta (potrebbe essere difficile sollevarli dai pedali) e scarpe con suola liscia (potrebbero scivolare dal pedale, ad esempio quando si poggia il piede a terra). Evitare anche scarpe col tacco e ciabatte.
- Evitare vestiti di colori scuri.
- Le giacche lunghe potrebbero impigliarsi nella sella.
- L'abbigliamento dev'essere adatto al clima vigente.

In compenso, ecco alcuni utili suggerimenti:

- Se indossi dei pantaloni, puoi fare dei risvoltini. Può essere utile anche indossare delle bande riflettenti per evitare che i pantaloni si inceppino nella catena e per avere maggiore visibilità.
- Nella stagione estiva l'indumento inferiore più comodo è il pantaloncino corto.
- Nella stagione invernale indossa sempre gli indumenti essenziali per controllare freni e marce.
- In inverno fai attenzione alle articolazioni: tienile sempre al caldo.
- Nelle giornate umide e per viaggi brevi, indossa una giacca impermeabile leggera e preferibilmente traspirante.

Se il viaggio in bici è di tipo escursionistico o sportivo, la scelta migliore è l'abbigliamento tecnico da ciclismo, poiché gli indumenti specificatamente pensati per la bici consentono una guida più comoda. Le maglie da ciclismo sono progettate per migliorare la performance assorbendo il sudore e mantenendo asciutto il ciclista. Gli accessori tecnici del ciclismo sono:

- Colletto rialzato per coprire il collo in estate.
- Cerniera frontale per la ventilazione in caso di aumento della temperatura.

- Taglio delle spalle più largo per portare le braccia in avanti.
- Maniche appositamente sagomate per inclinarsi in avanti.
- Tasche posteriori per facilitare l'accesso in movimento.
- Taglio più lungo sul retro per coprire la schiena durante la guida.
- Accessori catarifrangenti o luci per la guida notturna.

I pantaloncini da ciclismo sono diversi da quelli tradizionali: essendo più elastici, conferiscono una maggiore libertà di movimento e presentano un'imbottitura sul cavallo per ridurre l'attrito e assorbire l'umidità. Se possibile, provane diversi tipi per individuare lo stile d'imbottitura più adatto alla tua fisionomia.

Se il clima è umido ma non freddo (soprattutto d'estate), si consiglia di tenere una giacca impermeabile da ciclismo nello zaino o in tasca. In autunno o primavera è opportuno indossare vestiti più caldi e che siano variabili a seconda delle reali condizioni meteo: anche quando nel corso della giornata il clima è soleggiato e caldo e si registrano 20 gradi, di mattina e di sera potrebbe esserci molto freddo. Nella stagione invernale puoi indossare un abbigliamento da ciclismo traspirante, impermeabile e antivento. Non dimenticare di proteggere le articolazioni (specialmente le ginocchia) e di indossare guanti e berretto.



[normale Set abbigliamento estivo](#)

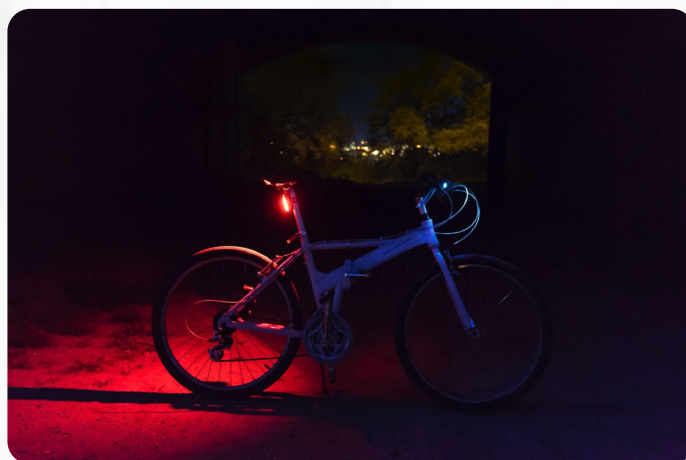


[Ciclista urbano con casco e abbigliamento](#)

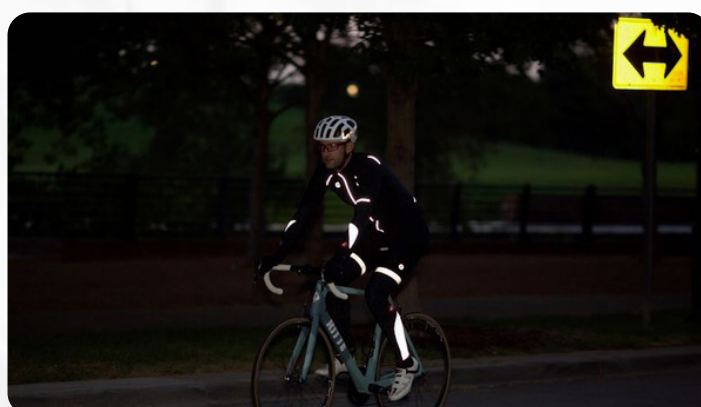
Visibilità

Il codice stradale regola la tipologia, il colore e il numero di luci necessarie e, in genere, anche alcune parti dell'abbigliamento. Ciononostante, oltre a rispettare le regole, un ciclista può fare molto di più per migliorare la propria visibilità sia di notte che di giorno:

- Prima di tutto, indossa sempre vestiti di colori chiari, ancora meglio se accesi o fluorescenti, poiché migliorano la visibilità sia di notte che di giorno.
- Aggiungi strisce riflettenti o altri elementi simili su vestiti, borse, scarpe, ecc.
- Indossa le bande riflettenti sulle caviglie: il movimento su e giù della pedalata attira l'attenzione degli automobilisti in modo più efficace rispetto ad una banda catarifrangente posta sul dorso, che dall'esterno potrebbe apparire immobile. Inoltre, le bande sulle caviglie aiutano ed evitare che i pantaloni si incastrino nella catena. Di notte, anche le strisce riflettenti sui polsi aiutano gli altri conducenti a capire se stai segnalando una svolta a sinistra o a destra.
- Può essere molto utile anche attaccare degli adesivi catarifrangenti sulla bici, in particolare sulla raggiera.



[Luci posteriori e frontali](#)



[Abbigliamento catarifrangente da ciclismo](#)

Casco

Il casco è uno strumento per la sicurezza passiva simile alle cinture di sicurezza nelle auto: non aiuta a prevenire un incidente, ma riduce la probabilità di gravi lesioni alla testa. È obbligatorio per i partecipanti del programma Safe4Cycle durante i corsi di ciclismo.

Come scegliere il casco giusto? Ne esistono diversi tipi sul mercato e scegliere il migliore può sembrare difficile. In realtà, il principio è molto semplice ed è simile a quello dell'acquisto di scarpe: basta trovare un casco che sia della taglia giusta e il più comodo possibile. Naturalmente, è bene prendere in considerazione anche altri fattori. Ad esempio, un casco dovrebbe:

- Adattarsi perfettamente alle dimensioni e alla forma della testa del ciclista.
- Proteggere la nuca, le tempie e la fronte.
- Permettere al ciclista di voltarsi in qualsiasi direzione, mangiare e bere.
- Essere realizzato in polistirolo espanso (EPS) e rivestito da una calotta in plastica sottile ma resistente.
- Avere diverse feritoie per la ventilazione. Più aperture ci sono, più il casco manterrà il ciclista al fresco.
- Essere dotato di una rete antinsetto.
- Essere certificato ed etichettato con il bollino della normativa europea CE EN 1078.

Come si regola un casco? È importante indossarlo correttamente in modo da proteggere adeguatamente il capo da eventuali infortuni. In sostanza, un casco dovrebbe vestire aderente e in posizione bassa e orizzontale. Vediamo innanzitutto quali sono i suoi componenti.

1. Calotta
2. Sistema di ritenzione posteriore (rotella di regolazione)
3. Cinturino posteriore
4. Cinturino anteriore
5. Regolatore
6. Sottomento
7. Fibbia



Step per la regolazione del casco

- **Taglia** | Per assicurarti che la taglia sia giusta, indossa il casco, chinati stringendo la rotella di regolazione e apri il sottomento. Se il casco resta ben fermo sul capo, significa che è della taglia giusta (tieniti pronta/o ad afferrarlo con le mani in caso di caduta). I caschi sono disponibili in diverse taglie, le quali sono generalmente segnalate sia all'esterno sulla scatola che all'interno del prodotto. Il sistema di taglie può essere identico a quello dell'abbigliamento (XS – XL) o espresso in centimetri (ad esempio 50-57 cm).

- **Montaggio** | Il casco dovrebbe coprire e proteggere la nuca, le tempie e la fronte. Se si inclina all'indietro e scopre la fronte, significa che non riuscirà a proteggerti. Dovrebbe essere poggiato in orizzontale sulla testa, con il bordo a circa due dita di distanza dagli occhi.

- **Rotella di regolazione** | Per una vestibilità stabile, è possibile regolare il casco con molta precisione tramite il sistema di ritenzione posteriore. La rotella di regolazione dovrebbe essere il più stretta e comoda possibile.

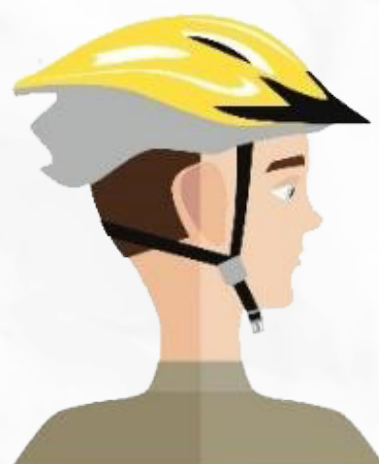


Rotella di regolazione

- **Regolazione delle cinghie** | Una volta allacciati, il sottomento e la fibbia dovrebbero essere posizionati vicino alla parte inferiore del mento e consentire l'apertura della bocca per mangiare o bere acqua dalla bottiglia. Tra il sottomento e il mento dovrebbe restare uno spazio di circa un dito. Per adattarsi perfettamente al capo, la parte superiore delle cinghie del casco deve formare una V al di sotto del lobo dell'orecchio. La cinghia anteriore e posteriore dovrebbe formare un triangolo intorno alle orecchie su entrambi i lati.



Corretto posizionamento del casco



Source: Vuelta SE

Ecco altri suggerimenti:

- Se indossi occhiali da vista o da sole, è necessario posizionare le aste sopra le cinghie: in questo modo gli occhiali restano liberi onde evitare eventuali lesioni agli occhi in caso di caduta.
- L'imbottitura rende il casco più comodo e aiuta ad assorbire il sudore. Molti caschi sono dotati di imbottitura removibile, il che permette il lavaggio e una migliore igiene.
- I caschi per donne sono disponibili con una misura interna inferiore.
- Controlla spesso il tuo casco. Le cinghie tendono ad allentarsi, quindi è opportuno fare un rapido controllo prima di ogni uscita. Se riesci a muovere il casco di 2-3 centimetri in qualsiasi direzione, stringi le cinghie.
- Un casco può proteggerti solo una volta – **dopo un grave incidente, acquistane uno nuovo**, anche se non rilevi alcun danno sulla calotta.
- I caschi dovrebbero essere generalmente sostituiti ogni 5-6 anni per evitarne l'usura.
- Non conservare il casco sotto la luce diretta del sole o in luoghi con alte temperature.
- Di solito è sufficiente pulire il casco con semplice acqua (o aggiungendo del sapone). Per qualsiasi altro tipo di detergente, consulta prima il manuale di utilizzo.

Ricorda sempre che un casco da bici non può prevenire alcun incidente! **Il casco non è altro che un sistema di protezione passiva** che aiuta a ridurre la possibilità di gravi lesioni alla testa.

ATTIVITÀ

Titolo Dell'attività 1.1: Calcola la tua impronta di carbonio

Risultati di apprendimento:

- Al termine di questa attività, il ciclista dovrebbe essere in grado di calcolare la propria impronta di carbonio e confrontarla con quelle di altri mezzi di trasporto

Durata: 5 minuti

Età target: (N/A)

Preparazione dell'attività (prima):

- Scegliere un calcolatore di impronta di carbonio, ad esempio:
- Calcolatore dell'impronta di carbonio, bici vs auto:
https://www.pawprint.eco/eco_blog/carbon-footprint-bicycle-vs-car
- Calcolatore OMNI <https://www.omnicalculator.com/ecology/car-vs-bike>

Consegna dell'attività:

- Pensa alla tua media settimanale (o giornaliera) e calcola la tua impronta di carbonio

Conclusione

- Rifletti sulla sostenibilità delle tue azioni di mobilità quotidiana e usa la bicicletta se è adatta ai tuoi viaggi 😊

Consigli e suggerimenti

Annota i percorsi che fai in bici (distanza percorsa, location, obiettivo) e utilizza questi dati per calcolare la tua impronta di carbonio.

Titolo Attività 1.2: Regolazione Del Casco

Risultati di apprendimento:

Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di:

- Scegliere un casco della propria taglia
- Montare il casco correttamente
- Regolare il casco in modo adeguato

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso

Preparazione dell'attività (prima):

- Se non hai un casco, scegline uno e acquistalo in un negozio di bici

Consegna dell'attività:

- Monta il casco: deve coprire e proteggere la pelle, le tempie e la fronte.
- Imposta la rotella di regolazione: usa il sistema di ritenzione posteriore per regolare il casco in modo preciso e conferire maggiore stabilità. La rotella di regolazione dovrebbe essere il più stretta e comoda possibile.
- Regola le cinghie: una volta allacciati, la fibbia e il sottomento devono adattarsi alla parte inferiore del mento. Al contempo, devono permettere l'apertura della bocca per mangiare o bere acqua dalla bottiglia. Il sottomento dovrebbe essere posizionato a circa un dito di distanza dal mento. Per adattare meglio il casco alla testa, la parte superiore delle cinghie deve formare una V appena sotto il lobo dell'orecchio. La cinghia anteriore e posteriore dovrebbe formare un triangolo intorno all'orecchio su entrambi i lati.

Conclusione

- In caso di caduta, il casco riesce a proteggere la testa solo se regolato correttamente.

Consigli e suggerimenti

Prima di tutto, se non hai un casco acquistane uno in un negozio di bici. Dopodiché, fai pratica a più non posso! Impara a regolare correttamente il tuo casco in pochi secondi seguendo gli step illustrati qui sopra.

Link utili: Art of Cycling Video 1 – Cosa serve per andare in bici

<https://www.youtube.com/watch?v=l36a09QPQak>

Titolo Attività 1.3: Prepararsi al ciclismo

Risultati di apprendimento

Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di prepararsi fisicamente per il ciclismo

Durata: 10 minuti

Età target: (N/A)

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Scegli uno degli esercizi di riscaldamento o stretching preliminari (oppure trova altri esercizi)

Consegna dell'attività:

- Top 5 esercizi di riscaldamento da svolgere prima di andare in bici (<https://www.diamondbackfitness.com/blogs/news/exercise-bike-top-5-warm-ups>).

o **Swing gambe:** dopo aver guidato per un po' di tempo, i fianchi potrebbero contrarsi. Per aiutare a prevenire la contrattura, includi i "[leg swing](#)" nella tua routine di riscaldamento. Questo esercizio aiuta non solo a prevenire la tensione, ma anche ad aumentare la mobilità generale del flessore dell'anca. Per eseguire gli swing, metti i piedi accanto alla bici e appoggia la mano al sellino per una migliore stabilità. Quindi, fai oscillare la gamba esterna in avanti e indietro, assicurandoti di mantenerla dritta e di estendere la lunghezza dell'oscillazione ad ogni ripetizione. Ripeti questo processo dieci volte prima di girarti verso la bici e fare oscillare la gamba da un lato all'altro. Assicurati di allungare i muscoli esterni dell'anca, della coscia e dell'inguine. Ripeti questa operazione dieci volte prima di cambiare lato e lavorare sull'altra gamba.

o **Camminata tacco-punta:** il ciclismo può essere un'attività impegnativa per i polpacci. Fare una [camminata sulle punte dei piedi](#) può aiutare a riscaldare i muscoli dei polpacci e aumentare la flessibilità delle caviglie. Per svolgere questo esercizio, fai un passo avanti e atterra sul tallone del piede destro. Rimani sul tallone e abbassa lievemente il busto in modo da posizionarlo sopra la gamba destra. Quindi, solleva il busto e trasferisci il peso al piede destro prima di passare dal tallone alla pianta del piede. Dopodiché, alzati sulla pianta del piede il più in alto possibile prima di abbassarti e fare un passo in avanti con la gamba sinistra e atterrare sul tallone. Continua l'esercizio per 30-60 secondi.

o **Stretching spalle:** spesso non ci rendiamo conto che il ciclismo ha un impatto anche sulle spalle. Per rilassarle, [fai un esercizio di stretching](#) prima di andare in bici: solleva le braccia sopra la testa e alza le spalle su e giù mentre sei in posizione eretta. I bicipiti dovrebbero stare vicino alle orecchie mentre le punte delle dita spingono verso l'alto.

o **Stretching gatto-mucca:** mentre si pedala, i glutei fungono da "motore" e hanno quindi bisogno di rimanere flessibili. Allo stesso modo, quando ci si incurva per guidare, anche la schiena può irrigidirsi, ed è quindi importante allungare e riscaldare i muscoli intorno alla colonna vertebrale. Esegui uno [stretching in posizione gatto-mucca](#) per 30 secondi: prima, mettiti a quattro zampe con le spalle sopra i polsi e le ginocchia sotto i fianchi. Poi, inarca lentamente la schiena mentre inspiri, permettendo alla pancia di scendere verso il pavimento e ai fianchi e alle spalle di sollevarsi. Mentre espiri, inverti la posizione rientrando il bacino e arrotondando la colonna vertebrale.

o **Allungamento del torace:** quando [usiamo una cyclette](#) e ci curviamo sul manubrio, i muscoli del torace possono contrarsi. In questo caso, gli [allungamenti dinamici del torace](#) possono aiutare a riscaldare questa parte del corpo insieme a gambe e schiena. Per eseguire l'esercizio, mettiti in piedi davanti al lato della bici con i piedi alla distanza dei fianchi. Afferra il tubo principale del telaio, la sella o il manubrio e piega il punto vita in avanti in modo che la schiena sia parallela al suolo. Spingi il petto verso terra per tre secondi e poi alzati in piedi prima di assumere nuovamente la posizione per cinque o dieci ripetizioni.

• 3 esercizi di stretching preliminari (<https://www.bicycling.com/training/a30504446/preride-warmup-exercises/>)

o **Affondo basso con torsione:** inizia l'esercizio in posizione di [high plank](#), posizionando le mani al di sotto delle spalle e tenendo l'addome ben contratto. Porta il piede sinistro alla mano sinistra e mantieni la posizione per uno o due secondi per allungare la parte anteriore dell'anca destra e l'interno coscia. Quindi ruota la parte superiore del corpo ed allunga la mano sinistra verso l'alto, concentrando la rotazione nella parte superiore della schiena e mantenendo il bacino dritto. Mantieni la posizione per tre secondi, poi ripeti l'esercizio dall'altro lato. Continua ad alternare per un minuto.

• **Talloni a terra in posizione supina:** sdraiati a faccia in su, piega entrambe le ginocchia e posizionale direttamente sopra i fianchi in modo che gli stinchi siano paralleli al pavimento. Abbassa lentamente un tallone per toccare il pavimento, quindi sollevalo di nuovo fino alla posizione di partenza e ripeti il movimento sull'altro lato. Tieni la zona lombare ben aderente al pavimento senza farla inarcare. Solleva e abbassa ogni gamba seguendo un ritmo lento e controllato di tre secondi. Esegui 10 ripetizioni e poi ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

• **Ponte glutei con fascia elastica:** sdraiati a faccia in su. Posiziona una piccola fascia elastica appena sopra le ginocchia e piega queste ultime in modo che i piedi aderiscano al pavimento. Assicurati che i piedi siano distanti l'uno dall'altro e che i talloni siano a circa 15 centimetri dai glutei. Contrai i glutei e spingi i fianchi verso l'alto. Mantieni la posizione per tre secondi continuando a contrarre attivamente i glutei; poi abbassati lentamente ritornando alla posizione di partenza. Continua l'esercizio per un minuto.

Conclusione

• Il riscaldamento pre-ciclismo può prevenire eventuali lesioni.

Consigli e suggerimenti

Ascolta sempre il tuo corpo, ma anche la tua bici. Una bicicletta che non è stata regolata correttamente potrebbe causare diversi problemi e rovinare un giro in bicicletta.

Link utili/Ulteriori letture: Art of Cycling Video 1 - Cosa serve per andare in bici

<https://www.youtube.com/watch?v=l36a09QPQak>

Le parti della bicicletta

2.1 Tipologie di bici

2.1.1 Come scegliere la bici giusta?

La prima regola è che una bicicletta dovrebbe sempre essere adatta a chi la guida. Ciò significa che un ciclista deve decidere dove e per quale motivo utilizzarla: sulla strada asfaltata o sterrata, in città per andare al lavoro o solo nei fine settimana per brevi giri, per sport o semplicemente per divertimento. A seconda dell'obiettivo, ognuno può trovare una bici che meglio si adatta alle proprie esigenze.

2.1.2 Tipologie più comuni

Bici da città | La bici da città (o city bike) è l'opzione migliore, ad esempio, per andare ogni giorno a lavoro. Esistono diversi tipi di city bike con caratteristiche simili e attribuzioni comuni. Queste biciclette sono progettate per brevi viaggi su strada e sono piuttosto comode poiché prevedono una posizione di guida eretta. Sono dotate di pneumatici sottili e/o (quasi) slick o semi-slick e, solitamente, un deragliatore posteriore (molte con cambio al mozzo) con 3-7 velocità. La bici da città include spesso un trasportino o cestino, particolarmente comodo per andare al lavoro o a scuola, fare shopping o girare per la città.



[Bici da città](#)

Bici da cicloturismo | Come indica il nome stesso, questa bici è progettata per i tour. Le bici da cicloturismo sono dotate di deragliatore anteriore e posteriore e gomme semi-slick o con poche scanature, il che consente di percorrere strade sia asfaltate che sterrate. Queste bici sono solitamente dotate di portapacchi posteriore e, a volte, anche anteriore. Inoltre, hanno spesso forcelle ammortizzate. Come nelle city bike, la posizione di guida è verticale e relativamente comoda. La bici da cicloturismo è quindi l'opzione migliore per tour di durata breve e lunga.



Touring bike; Source: Eco Logic

Mountain bike | La MTB è progettata per l'uso in strade sterrate; ha pneumatici larghi con numerose incalature, diverse marce, forcella ammortizzata e, spesso, un sistema di sospensione posteriore. La struttura delle mountain bike consente una posizione di guida sportiva ma non sempre confortevole; non è quindi la scelta migliore per il turismo o il pendolarismo urbano su distanze brevi o lunghe, ma offre un'eccellente manovrabilità, necessaria in circostanze cross-country. Le MTB dispongono sempre di almeno un deragliatore posteriore, mentre il numero di marce dipende dalla configurazione del sistema di guida. Le mountain bike con pneumatici più stretti slick o semi-slick possono essere utilizzate in città o in campagna (non sono tuttavia l'opzione migliore se si predilige il pendolarismo urbano).



Mountain bike; Source: Eco Logic

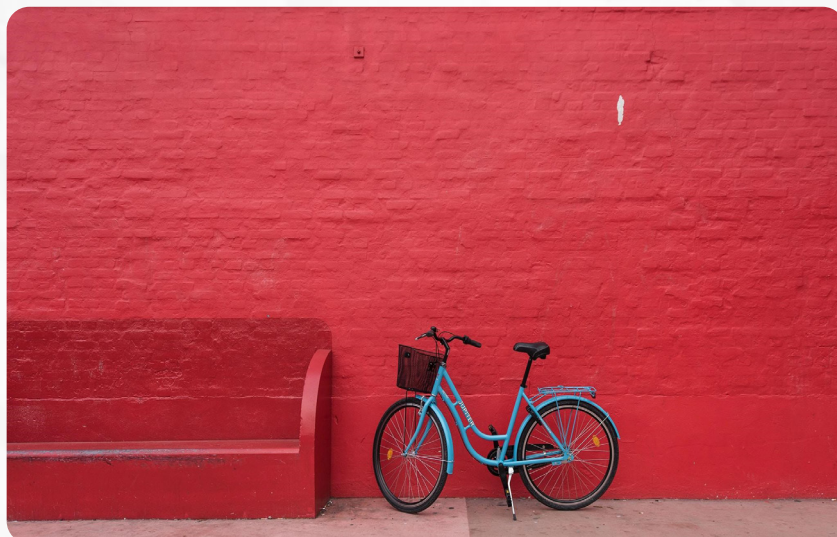
Bici da corsa | Le bici da corsa tradizionali sono progettate per viaggiare ad alta velocità su strade asfaltate. Sono comunemente caratterizzate da manubrio a goccia, peso leggero e numerose marce e sono caratterizzate da qualità tipiche come l'eccellente manovrabilità ed efficienza, pneumatici ad alta pressione e struttura molto sottile. Le bici da corsa sono riconoscibili da chiunque: chi non le ha mai viste in una trasmissione del Tour de France? Alcuni ciclisti le utilizzano per il pendolarismo urbano, il che può risultare impegnativo a causa della loro struttura geometrica e dei componenti specifici (nella maggior parte dei casi non sono adatte per le comuni infrastrutture ciclistiche urbane).



Road bike; Source: Eco Logic

2.1.3 Altri tipi di biciclette

Biciclette da donna | Tradizionalmente, le bici da donna presentano il tubo superiore abbassato per lasciare spazio ad abiti lunghi e consentire all'utente di attraversare direttamente il telaio invece di alzare una gamba sulla ruota posteriore per salire sulla bici. Questa tipologia di bici è generalmente disponibile in una selezione di dimensioni leggermente limitata e presenta alcune modifiche minori, come il sellino con il centro cavo. Tuttavia, purché la bici sia della misura giusta, non è necessario che una donna utilizzi una bicicletta con caratteristiche speciali rispetto a un uomo.



Womens bike; Source: Eco Logic

Bici ibride | Le bici ibride hanno caratteristiche miste, ma danno la sensazione di guidare una bici da corsa. Ne esistono diverse varianti: ibride per pendolari, bici da cross, bici da città e comfort bike. Sebbene si somiglino nel design del telaio, nelle ruote e nel manubrio, ogni variazione è leggermente modificata per un caso d'uso specifico. Le bici ibride sono generalmente costituite da telai leggeri, forcelle rigide o sospensioni per viaggi brevi, manubri dritti e deragliatori anteriori e posteriori.



[Bici ibrida](#)

Non vanno dimenticate la **bici elettrica** e la **bici a pedalata assistita**!

Bici elettrica | La bici elettrica presenta un motore elettrico integrato che può essere utilizzato per la propulsione. Non è necessario pedalare: i pedali e il motore sono indipendenti gli uni dall'altro, quindi è possibile guidare senza pedalare (solo tramite la potenza del motore) oppure pedalare usando l'acceleratore (pedalata ibrida e motore). Le bici elettriche sono regolate da diverse normative dai codici della strada nazionali (che di solito si riferiscono alla velocità massima e alla potenza massima del motore).



E-bike; Source: Eco Logic

Le bici elettriche e quelle a pedalata assistita stanno diventando sempre più comuni; possono essere utilizzate per il pendolarismo, nel tempo libero e anche per lo sport. Inoltre, sono inclusive - ad esempio, possono essere utilizzate anche da persone anziane che non presentano buone condizioni fisiche - e migliorano le performance dei ciclisti, i quali riescono a pedalare per più tempo. Le bici elettriche sono difficili da usare: guidare una mountain bike elettrica nei boschi in salita o su rocce, radici o buche può essere complicato per chiunque.



[Bici a pedalata assistita](#)

2.2 Come regolare la bici in base al ciclista?

È possibile regolare una bici appena acquistata oppure una vecchia bici che siamo disposti a modificare per migliorare l'efficienza di guida e aumentare il comfort. Consigliamo di prendere in prestito biciclette di vari tipi e dimensioni da parenti, amici, ecc. per avere un'idea più precisa della differenza tra due o più tipologie. In questo modo, puoi scegliere il tipo di bici più adatto e confortevole in base alle tue aspettative.

Una volta scelta la tipologia, è necessario individuare la misura giusta. I due indicatori principali delle dimensioni di una bicicletta sono le dimensioni del telaio e/o delle ruote.

Cominciamo dal telaio! La dimensione è di solito espressa in pollici (1"=2,54 cm) o in centimetri. Le dimensioni delle bici da corsa sono spesso espresse in centimetri e diversi produttori utilizzano il sistema di taglie dell'abbigliamento: XS, S, M, L, XL. La dimensione di un telaio indica la lunghezza del tubo della sella. Esistono diverse tabelle, grafici, ecc. che aiutano l'acquirente a selezionare la giusta dimensione. Ecco alcuni esempi.²

Tabella taglie: bici da città (anche bici per pendolare o ibride)

Altezza del ciclista		Interno gamba		Dimensioni telaio suggerite	
Piedi/pollici	Centimetri	Pollici	Centimetri	Pollici	Taglia
4`10"-5`1"	147-155 cm	24-29"	61-73 cm	14"	XS
5`5"-5`5`	155-165 cm	25-30"	63-76 cm	15"	S
5`5"-5`5`	165-175 cm	26-31"	66-78 cm	16"	M
5`5"-5`5`	175-183 cm	27`-32`	68-81 cm	17"	L
6`6"-6`6`	183-191 cm	28`-33`	71-83 cm	18"	XL
6`6"-6`6`	191-198 cm	29`-34`	73-86 cm	19"	X

Tabella taglie: mountain bike

Altezza del ciclista		Interno gamba		Dimensioni telaio suggerite	
Piedi/pollici	Centimetri	Pollici	Centimetri	Pollici	Taglia
4`10" -5`1"	148-158 cm	24-29"	61-73 cm	< 14"	XS
5`1"-5`5"	158-168 cm	25-30"	63-76 cm	15" / 16"	S
5`5"-5`9"	168-178 cm	26-31"	66-78 cm	16" / 17"	M
5`9"-5`0"	178-185 cm	27`-32`	68-81 cm	17" / 18"	L
6`0"-6`3"	185-193 cm	28`-33`	71-83 cm	18" / 19"	XL
6`1"-6`6"	193-198 cm	29`-34`	73-86 cm	19" +	XXL

Tabella taglie: bici da corsa

Altezza del ciclista		Dimensioni telaio suggerite	
Piedi/pollici	Centimetri	Centimetri	Taglia
4`10" -5`0"	148-152 cm	47-48 cm	XXS
5`0"-5`3"	152-160 cm	49-50 cm	XS
5`3"-5`6"	160-168 cm	51-52-53 cm	S
5`6"-5`9"	168-175 cm	54-55 cm	M
5`9"-5`0"	175-183 cm	56-57-58 cm	L
6`0"-6`3"	183-191 cm	58-59-60 cm	XL
6`3"-6`6"	191-198 cm	61-62-63 cm	XXL

Su Internet sono disponibili ulteriori grafici e tabelle. In ogni caso, l'opzione migliore è sicuramente quella di recarsi in un negozio di biciclette e farsi aiutare da professionisti a scegliere la taglia giusta. In alcuni negozi è anche consentito provare le biciclette, il che aiuta a fare la scelta migliore.

Per quanto riguarda le dimensioni, è importante sottolineare che le dimensioni delle biciclette per bambini dipendono dal diametro delle ruote.

Durante l'acquisto bisogna quindi prestare particolare attenzione alle dimensioni: dato che i bambini crescono velocemente, per un po' di tempo potrebbe essere necessario cambiare il mezzo una volta all'anno. Inoltre, è bene evitare di acquistare una bicicletta troppo grande basandosi sul fatto che la/il bambina/o crescerà. Guidare una bici troppo grande rispetto alla propria statura può infatti essere rischioso perché il conducente potrebbe non riuscire a controllare la bici correttamente. Allo stesso modo, una bici troppo piccola è altrettanto pericolosa: il piede potrebbe colpire la ruota anteriore o il ginocchio potrebbe colpire il manubrio, risulterebbe scomoda e inefficiente e affaricherebbe le ginocchia.

Kids Bike	Rider Age or Height		Size	
	Age	Feet and Inches	Centimetres	Wheel diameter
	2-4 yrs	2'10"-3'4"	85-100	12"
	3-5 yrs	3'1"-3'7"	95-110	14"
	5-7 yrs	3'7"-4'0"	110-120	16"
	6-8 yrs	3'8"-4'3"	115-130	18"
	7-9 yrs	4'0"-4'5"	120-135	20"
	9-11 yrs	4'3"-4'9"	135-145	24"
	11+ yrs	4'9"+	145+	26"

[Tabella delle taglie](#)

Se un ciclista possiede una bici adeguata, è bene che la regoli in base alle sue esigenze. Il modo più semplice per farlo è regolare l'altezza della sella sedendosi su di essa e posizionando il tallone sul pedale che si trova in posizione bassa. L'altezza della sella è giusta se la gamba è quasi completamente stesa.

Questa è la procedura principale per adattare una bici al suo ciclista.

Per assumere una posizione più comoda durante la pedalata è necessario impostare la sella in posizione orizzontale. È possibile regolare anche l'inclinazione della sella, l'altezza del manubrio e la leva del freno. Tuttavia, per quanto un mentore possa attirare l'attenzione dei ciclisti su questi aspetti nell'ambito di un corso di ciclismo, dovranno essere i ciclisti stessi a recarsi in un negozio di biciclette per regolare correttamente il loro mezzo.



Posizione corretta



Posizione scorretta

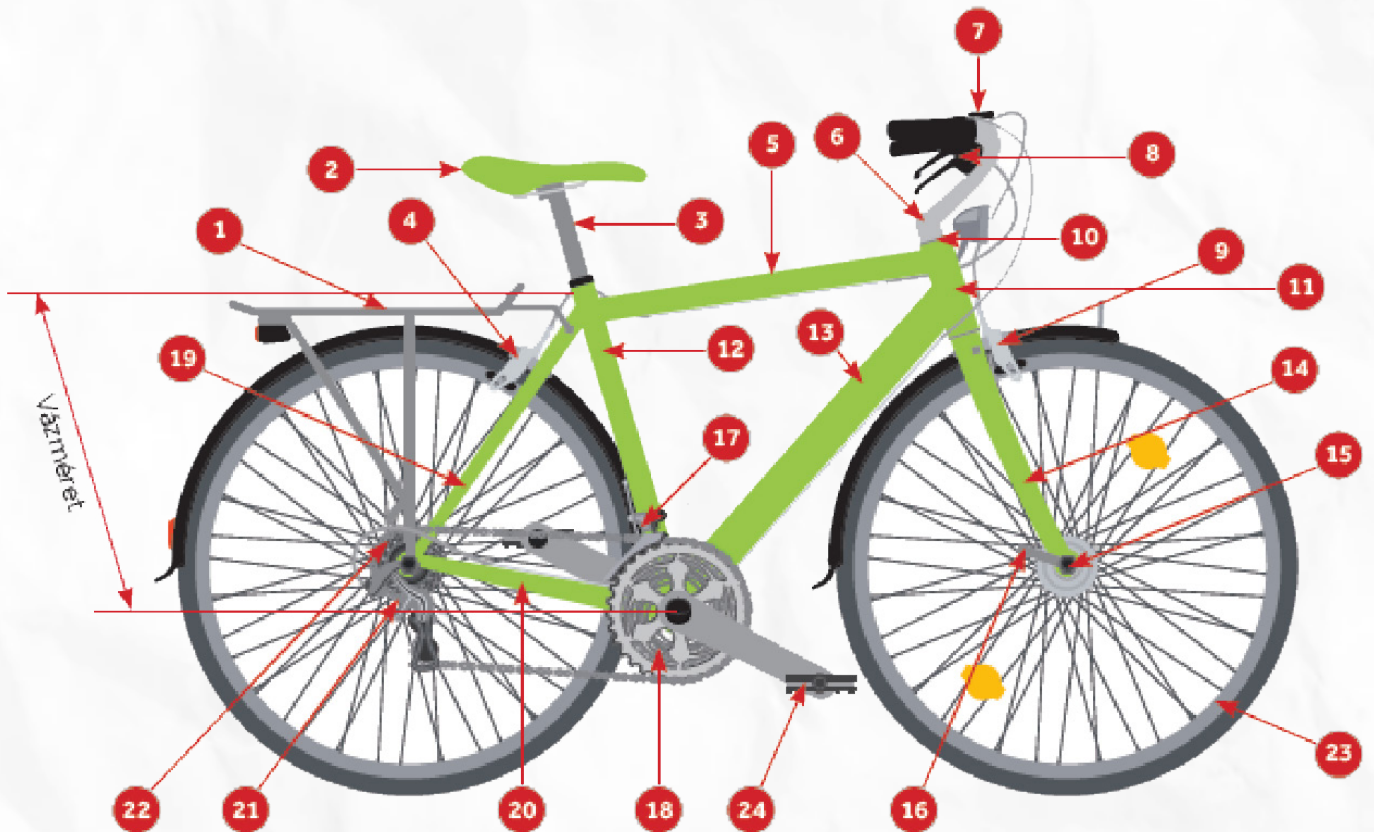
Source: Vuelta SE

Per riassumere l'importanza della corretta regolazione della bici: guidare una bici troppo grande o troppo piccola rispetto alla propria statura è pericoloso e scomodo. Può infatti causare lesioni o incidenti, o semplicemente far credere a chi guida in modo scorretto che il ciclismo non sia divertente, spingendolo a non volerci più provare.

Calcolatori delle dimensioni della bici:

- <https://www.bikeexchange.com/promo/bike-size-calculator>
- <https://www.omnicalculator.com/sports/bike-size>
- <https://www.ebicycles.com/bicycle-tools/frame-sizer/>

2.3. Identificare le parti della bicicletta



Parti della bicicletta

Source: Vuelta SE

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1 Portapacchi | 13 Tubo obliquo |
| 2 Sella | 14 Forcella |
| 3 Canotto reggisella | 15 Mozzo anteriore |
| 4 Freno posteriore | 16 Sgancio rapido |
| 5 Tubo principale del telaio | 17 Deragliatore anteriore |
| 6 Attacco manubrio | 18 Anello della catena e pedivella |
| 7 Manubrio | 19 Fodero verticale posteriore |
| 8 Leva freno | 20 Fodero orizzontale |
| 9 Freno anteriore | 21 Deragliatore posteriore |
| 10 Serie sterzo | 22 Mozzo posteriore |
| 11 Tubo sterzo | 23 Cerchione |
| 12 Tubo sella | 24 Pedale |

2.4. Stato tecnico di idoneità alla circolazione – Il controllo “M”



Controllo M

Source: Vuelta SE

Il “controllo M” consiste nell’esecuzione di un controllo di sicurezza di tutte le parti principali funzionanti della bici tracciando una forma a “M”. Con un po’ di pratica, non dovrebbe richiedere più di uno o due minuti.

Step 1: ruota anteriore

- **Ruote.** Controlla che lo sgancio rapido sia saldamente chiuso o che i dadi dell’assale siano completamente serrati.
- **Usura degli pneumatici.** Ispeziona visivamente che gli pneumatici non siano spaccati, sfregati o incrinati, poiché potrebbero rompersi facilmente.
- **Pressione degli pneumatici.** Gonfia gli pneumatici alla pressione raccomandata sulla parete dello pneumatico (di solito espressa come intervallo in BAR o PSI). Qual è la pressione adeguata? Dipende da diverse circostanze, come la temperatura, il clima, la superficie della strada, ecc. In genere, gli pneumatici più sottili richiedono una maggiore pressione dell’aria rispetto a quelli larghi. Inoltre, mentre gli pneumatici gonfiati correttamente si conformano agli urti e li assorbono, quelli gonfiati in modo eccessivo trasmettono gli impatti al ciclista. Uno pneumatico gonfiato poco equivale a una maggiore resistenza al rotolamento e a una buona manovrabilità, soprattutto in caso di sterzata.
- **Cerchioni e raggi.** La superficie del cerchione è piatta e non concava, senza crepe visibili sull’attaccatura? Scorri le dita sui raggi per assicurarti che siano ben saldi e fai girare la ruota per verificare che funzioni correttamente (non deve oscillare).

Step 2: freno anteriore

- **Freni.** Controlla l'angolazione delle leve dei freni e assicurati che sia possibile raggiungerle comodamente.
- **Pattini del freno.** Controlla che i freni siano posizionati correttamente sul cerchione e che non siano usurati oltre i limiti degli indicatori di usura.
- **Cavi del freno.** Controlla che i cavi non siano sfilacciati o fortemente corrosi e che funzionino senza intoppi.
- **Premi le leve dei freni e** spingi la bici in avanti per controllare che non si muova.

Step 3: attacco manubrio e serie sterzo

- **Allineamento dell'attacco manubrio.** Tieni lo pneumatico anteriore tra le ginocchia e ruotalo delicatamente per assicurarti che l'attacco del manubrio sia correttamente allineato con la ruota anteriore e ben saldo. Se le barre si muovono senza che la ruota si muova, stringi l'attacco.
- **Allineamento del manubrio.** Il manubrio deve essere centrato, correttamente allineato e fissato tramite l'attacco.
- **Hai applicato dei tappi di chiusura** all'estremità del manubrio? In caso negativo, applicali.

Step 4: esamina il telaio

- Fai attenzione alle crepe nelle giunzioni dell'attaccatura del telaio (particolarmente rilevanti per le bici in carbonio). Se hai una bicicletta di seconda mano, tocca la parte inferiore del tubo obliquo: se la vernice è piena di bolle, allora è probabile che la bici sia stata coinvolta in un incidente. Non andare mai in bicicletta se il telaio è rotto, indipendentemente dall'entità del danno: portala nell'apposito negozio per ulteriori consigli e per avere una seconda opinione.

Step 5: segui la "M" verso il movimento centrale (sistema di trasmissione)

- **Afferra saldamente le pedivelle** (bracci a cui si attaccano i pedali) e spostale da un lato all'altro: se si muovono, potrebbe essere necessario allentare i cuscinetti o stringere le pedivelle.
- **Fai girare i pedali** e controlla che siano in buone condizioni.
- **La catena è pulita e lubrificata**, non troppo arrugginita o lunga?
- **Controlla che i pignoni** della catena non siano eccessivamente usurati e che i denti non si siano appiattiti.

Step 6: sella

- Traccia la "M" partendo dal reggisella verso la sella. Tieni saldamente la sella e cerca di farla oscillare in direzioni diverse per verificare che sia ben ferma, assicurandoti visivamente che sia dritta e livellata. Il marchio di sicurezza sul reggisella non deve essere visibile.

Step 7: freno posteriore

- **Freni.** Controlla l'angolazione delle leve e assicurati che possano essere comodamente raggiunte.
- **Pattini del freno.** Controlla che i freni siano posizionati correttamente sul cerchione e che non siano usurati oltre i limiti degli indicatori di usura.
- **Cavi del freno.** Controlla che i cavi non siano sfilacciati o fortemente corrosi e funzionino senza intoppi.
- **Premi le leve dei freni e spingi la bici in avanti** per controllare che non si muova.

Step 8: ruota posteriore

- **Ruote.** Controlla che lo sgancio rapido sia ben chiuso o che i dadi dell'assale siano completamente serrati.
- **Usura degli pneumatici.** Ispeziona visivamente che gli pneumatici non siano spaccati, sfregati o incrinati, poiché potrebbero rompersi facilmente.
- **Pressione degli pneumatici.** Gonfia gli pneumatici alla pressione raccomandata sulla parete dello pneumatico (di solito espressa come intervallo in BAR o PSI).
- **Cerchioni e raggi.** La superficie del cerchione è piatta e non concava, senza crepe visibili sull'attaccatura? Scorri le dita sui raggi per assicurarti che siano ben fermi e fai girare la ruota per verificare che funzioni correttamente (non deve oscillare).

Step 9: deragliatore posteriore

- Vai verso la parte posteriore della bici e guarda in basso verso la trasmissione posteriore per assicurarti che il deragliatore posteriore sia dritto e non tocchi i raggi.

Step 10: elementi aggiuntivi

- Infine, controlla che tutti gli accessori aggiuntivi come luci, parafanghi, portapacchi e ciclo computer siano saldamente fissati e non intralcino le parti in movimento.

Il controllo "M" è una procedura di routine rapida, intuitiva e facile da ricordare. Garantisce che prima di ogni corsa la tua bici sia in buone condizioni e in sicurezza e contribuisce a familiarizzare con i diversi componenti e meccanismi.

ATTIVITÀ

Titolo Dell'attività 2.1: Regola la Bici In Base alle tue Esigenze!

Argomento: Adatta la bici alle tue esigenze! Controlla l'altezza della sella e la distanza di quest'ultima dal manubrio.

Risultati di apprendimento:

Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di:

- Controllare l'altezza della sella
- Regolare l'altezza della sella
- Regolare la distanza della sella dal manubrio

Durata: 5 minuti

Età target: (N/A)

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Guarda il video The Art of Cycling su questo argomento

Consegna dell'attività:

- Prima di tutto, controlla che le dimensioni della bicicletta siano adatte a te

Se le dimensioni sono corrette, controlla l'altezza della sella come segue:

- Siediti sulla sella
- Posiziona il tallone sul pedale che si trova in posizione bassa
- L'altezza della sella è giusta se la gamba sul pedale in posizione bassa è quasi completamente tesa
- Sistema la sella in posizione orizzontale per una maggiore comodità durante la pedalata

Conclusione

- Guidare una bici troppo grande o troppo piccola è pericoloso e scomodo
- Può causare lesioni o incidenti
- Grazie alla corretta regolazione della bici ti sentirai a tuo agio e ti divertirai

Consigli e suggerimenti

Link utili/Ulteriori letture: Art of Cycling Video 2 – Alzare la sella

<https://www.youtube.com/watch?v=jHXPYVbTdw>

Titolo Dell'attività 2.2: Controlla la tua bicicletta! Usa il metodo "M"!

Risultati di apprendimento:

Al termine di questa attività, il ciclista dovrebbe essere in grado di regolare autonomamente la bici prima di usarla

Durata: 10 minuti

Età target: (N/A)

Tipologia attività: Attività al chiuso/ Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Guarda il video Art of Cycling sul "controllo M"

Consegna dell'attività:

- Controlla le diverse parti della bicicletta come segue.

Step 1: ruota anteriore

- Ruote
- Usura pneumatici
- Pressione pneumatici
- Cerchioni e raggi

Step 2: freno anteriore

- Freni
- Pattini del freno
- Cavi del freno
- Premi le leve dei freni e spingi la bici in avanti

Step 3: attacco manubrio e serie sterzo

- Allineamento dell'attacco manubrio
- Allineamento del manubrio
- Tappi di chiusura del manubrio

Step 4: telaio

- Fai attenzione alle crepe nelle giunzioni dell'attaccatura del telaio (particolarmente rilevanti per le bici in carbonio)

Step 5: segui la "M" verso il movimento centrale (sistema di trasmissione)

- Afferra saldamente le pedivelle (bracci a cui si attaccano i pedali) e spostale da un lato all'altro.
- Fai girare i pedali e controlla che siano in buone condizioni.
- La catena è pulita e lubrificata?
- Controlla i pignoni

Step 6: sella

• Tieni saldamente la sella e cercare di farla oscillare in direzioni diverse per verificare che sia montata in modo stabile; assicurati visivamente che sia dritta e livellata.

Step 7: freno posteriore

- Freni
- Pattini del freno
- Cavi del freno
- Premi le leve dei freni e spingi la bici in avanti

Step 8: ruota posteriore

- Ruote
- Usura pneumatici
- Pressione pneumatici
- Cerchioni e raggi

Step 9: deragliatore posteriore

• Vai verso la parte posteriore della bici e guarda in basso verso la trasmissione posteriore per assicurarti che il deragliatore sia dritto e non tocchi i raggi.

Step 10: accessori aggiuntivi

• Infine, controlla che tutti gli accessori aggiuntivi come luci, parafanghi, portapacchi e ciclocomputer siano saldamente fissati e non intralcino le parti in movimento.

Conclusione

- Il regolare controllo della bicicletta garantisce adeguate condizioni meccaniche.
- Se individui dei problemi, recati al negozio di bici più vicino per risolverli.

Consigli e suggerimenti

Se desideri eseguire un controllo della bicicletta ancora più rapido, prova il controllo ABC nel seguente modo:

- Aria: la pressione degli pneumatici è adatta alla guida?
- Freni: funzionano correttamente?
- Catena: è lubrificata?

Non dimenticare di controllare regolarmente la tua bicicletta!

Link utili: Video Art of Cycling 3 – Controllo M

<https://www.youtube.com/watch?v=Ev435HR0w0k>

Titolo Dell'attività 2.3: Controlla la tua bici elettrica! (Medoto "M" +)

Risultati di apprendimento:

Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di controllare autonomamente la bici prima di usarla

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso/ Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Guarda il video Art of Cycling sul controllo M

Consegna dell'attività:

Prima di tutto, esegui il controllo M prestando molta attenzione ai seguenti aspetti:

- controlla frequentemente la pressione degli pneumatici: se gonfiati troppo poco, potrebbero sprecare energia e limitare l'efficienza della bici, il che equivale a un minore uso della carica della batteria.
- le catene per bici elettriche richiedono una lubrificazione più frequente rispetto a quelle per bici senza pedalata assistita.
- controlla che la batteria sia richiusa correttamente.

Ulteriori consigli:

- prima di guidare, controlla che la batteria sia carica
- non lasciare mai la batteria scarica per un lungo periodo
- mantieni la bici elettrica in uno spazio asciutto e pulito

Conclusione

- Il regolare controllo della bici garantisce adeguate condizioni meccaniche.
- Se individui dei problemi, recati al negozio di bici più vicino per risolverli.

» Capitolo #3

Suggerimenti per la manutenzione e nozioni di base

Kit per la manutenzione – cosa serve?

Il kit di strumenti essenziali per la manutenzione dipende dalla tipologia di bici. Innanzitutto, è necessario fare un controllo della bicicletta. Per la manutenzione di base, un ciclista ha bisogno dei seguenti attrezzi:

- Set chiavi esagonali (se necessario)
- Set di chiavi a forchetta doppia
- Chiavi a torx (se necessarie)
- Cacciaviti
- Spazzola per catena
- Lubrificante e detergente per catene
- Levagomme
- Tubi
- Kit toppe per tubi
- Pompa



[Kit per la manutenzione di base](#)

Come riparare una foratura?

Se la ruota della bici si buca non significa che il viaggio sia finito. Per poter riparare una foratura in qualsiasi momento, un ciclista deve sempre portare con sé i seguenti strumenti:

- Levagomme
- Kit toppe per tubi
- Pompa



[Kit per la riparazione di una foratura](#)

Gli step per riparare una foratura sono i seguenti³

• Rimuovi la ruota

- o Se la tua bici ha uno sgancio rapido, tira la leva per aprirlo. A questo punto rilascia i freni: se la bici ha freni a pinza, basta aprire lo sgancio rapido; se hai freni cantilever o a V, scollega il cavo del freno. Se invece hai freni a disco, basta aprire lo sgancio rapido o il perno passante per rimuovere la ruota dal telaio.
- o Alcune biciclette per pendolari usano i dadi delle ruote - se questo è il caso, prima di rimuovere la ruota dovrai allentare i dadi tramite una chiave in genere di 15 mm.
- o Se la ruota posteriore è forata, regola i [cambi](#) in modo che la catena si trovi sulla corona più piccola sulla guarnitura e la ruota dentata più piccola sui pignoni posteriori. Questa procedura renderà più facile la rimozione della ruota posteriore.

³ <https://www.cyclingweekly.com/news/product-news/fix-a-puncture-142674>

- **Rimuovi il tappo della valvola e il dado di fissaggio**

- o Rimuovi il tappo della valvola (il piccolo pezzo di plastica nera sopra la valvola) e, se c'è, svita il dado di fissaggio della valvola (l'anello rotondo situato contro il cerchione). Spingi l'estremità della valvola per sgonfiare completamente il tubo, se non è già vuoto d'aria.

- **Utilizza le leve dello pneumatico per allentarlo**

- o Inserisci delicatamente due leve dello pneumatico tra quest'ultimo e il cerchione, direttamente di fronte alla valvola (si può iniziare da qualsiasi punto, ma più ci si allontana dalla valvola, più la procedura sarà facile).

- o Allontana lo pneumatico dal cerchione utilizzando le leve, una alla volta. Se hai tre leve, aggancia le prime due sotto i raggi e rimuovi un altro po' lo pneumatico con la terza leva.

- o A questo punto, lo pneumatico dovrebbe essere abbastanza allentato per poter passare una leva attorno al cerchione e rimuovere il resto dello pneumatico. Con un po' di pratica, potresti aver bisogno di una sola leva.

- **Rimuovi lo pneumatico**

- o Non è necessario rimuovere completamente lo pneumatico: è sufficiente toglierlo solo su un lato del cerchione.

- o Estrai la camera d'aria.

- **Individua la foratura⁴**

- o A questo punto è possibile individuare la foratura. Se non è visibile, immergi il tubo gonfiato in acqua e osserva la risalita di bolle – è probabile che ci sia solo un piccolo foro stenopeico.

- o Una volta individuato il foro, segnalo con una penna a sfera.

- o Controlla la presenza di detriti nello pneumatico: scorri attentamente le dita al suo interno per verificare che non vi sia nulla. Se trovi qualcosa (piccoli pezzi di vetro, spine, ghiaia), rimuovilo. Se salti questo passaggio, potrebbe formarsi la temuta doppia foratura. Di solito è possibile eseguire al contempo un controllo visivo dello pneumatico.

- **Irruvidisci la camera d'aria attorno al foro**

- o Usa la carta vetrata del kit di foratura. L'area da irruvidire dovrebbe essere più grande della toppa. In questo modo, il segno della penna sparirà, mentre i bordi esterni saranno ancora visibili.

⁴ <https://www.cyclescheme.co.uk/community/how-to/how-to-fix-a-puncture-2>

- **Applica un film sottile di soluzione vulcanizzante**

- o Distribuisci la colla su un'area più ampia della toppa e lasciala asciugare per almeno cinque minuti. Aspetta che la colla si sia asciugata completamente, altrimenti non riuscirai a riparare la foratura.

- **Stacca il supporto in lamina**

- o Dopo aver staccato il supporto in lamina, applica la toppa assicurandoti di centrare bene il foro. Premi con decisione per un minuto, quindi rimuovi il supporto, facendo attenzione a non sollevare i bordi della toppa.

- **Gonfia il tubo**

- o Gonfia il tubo (leggermente, in modo che diventi di forma rotonda) per controllare se anche la toppa si estende. Se dovesse esserci un foro sotto un bordo della toppa, rimuovilo e ricomincia. Dovrai irruvidire il tubo a fondo e lasciare asciugare la soluzione vulcanizzante per un po' di tempo.

- o Per evitare che la camera d'aria si attacchi all'interno dello pneumatico, spolvera la colla attorno al bordo della toppa (polvere di gesso o talco).

- **Inserisci il tubo e rimonta lo pneumatico**

- o Quando la camera d'aria è piena, ruota lo pneumatico in posizione partendo dalla valvola. Prova a fermarti direttamente davanti alla valvola dove lo pneumatico sarà più allentato. Se hai difficoltà, sgonfia leggermente la camera d'aria. Controlla che non ci siano rigonfiamenti e che il tubo non resti schiacciato sotto il tallone dello pneumatico.

- o Per aiutarti nell'ultima sezione, dove il pneumatico è più stretto, puoi usare le leve; tuttavia, se possibile, evita questo passaggio, in quanto potresti schiacciare il tubo e dover ricominciare tutto da capo.

- o Rigonfia completamente il tubo.

Questa procedura è un ottimo modo per riparare la foratura. Tuttavia, se ti trovi per strada, sarebbe più opportuno cambiare la gomma a terra. In questo caso, i passaggi sono molto simili a quelli riportati sopra:

- Rimuovi la ruota
- Rimuovi il tappo della valvola e il dado di fissaggio
- Utilizza le leve dello pneumatico per allentarlo
- Rimuovi lo pneumatico
- Rimuovi la camera d'aria
- Inserisci una nuova camera d'aria
- Reinserisci lo pneumatico e gonfia completamente il tubo

Manutenzione della catena

Perché è necessario fare regolarmente il “lavoro sporco”? La catena e la trasmissione sono in genere i componenti più sporchi della bicicletta; la pulizia è fondamentale per ridurre l'usura e migliorare le prestazioni. Mantenere la catena pulita aiuterà infatti a ottimizzare il funzionamento della bici, guidare più tranquillamente e prolungare la durata del mezzo.

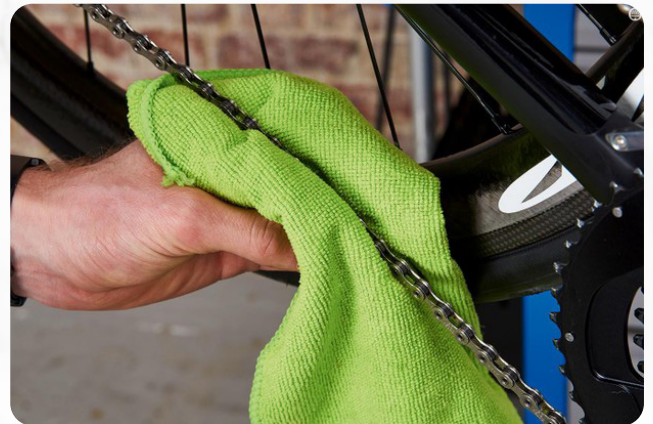
Esistono diversi metodi per pulire la catena. Ecco quello più semplice.⁵

- Avvolgi la catena con un panno pulito, privo di lanugine, e poi riavvolgi la trasmissione attraverso la catena per eliminare il fango esterno. Ripeti il processo fino a quando lo straccio rimane per lo più pulito. Puoi usare lo straccio per raschiare le ruote della puleggia del deragliatore e le corone.
- Una volta che la catena è abbastanza pulita, riapplica il lubrificante secondo necessità. I lubrificanti a base di olio aiutano anche a far galleggiare i contaminanti sulla superficie della catena, quindi puoi ripetere il processo di pulizia un paio di volte fino a quando l'esterno della catena non sembra pulito.

Quanto spesso va pulita la catena? Dipende da dove, come e quanto spesso viene utilizzata la bicicletta, nonché dal tipo di lubrificante, dalle condizioni di guida e dal chilometraggio.



[Lubrificazione della catena](#)



[Pulizia della catena con un panno](#)

5 <https://cyclingtips.com/2018/05/chain-cleaning-and-maintenance-how-to/>

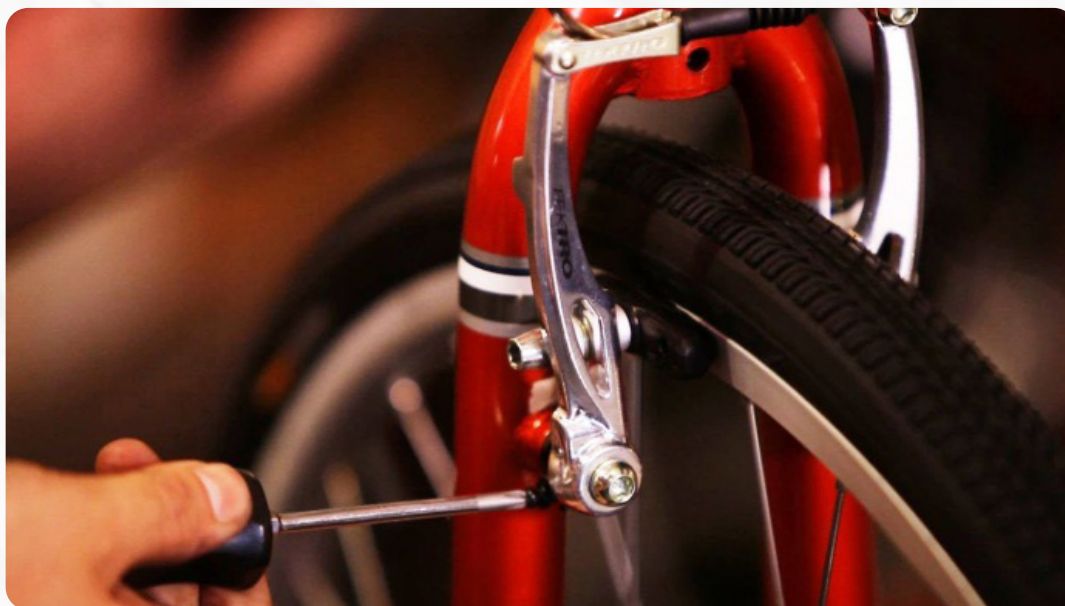
Freni e marce: consigli per la sicurezza (come riconoscere se freni e marce sono difettosi?)

Prima di tutto, ricorda il controllo M (Capitolo #2) e controlla i freni come segue:

- **Freni.** Controlla l'angolazione delle leve e assicurati che siano comodamente raggiungibili.
- **Pattini del freno.** Controlla che i freni siano posizionati correttamente sul cerchione e che non siano usurati oltre i limiti degli indicatori di usura.
- **Cavi del freno.** Controlla che i cavi non siano sfilacciati o estremamente corrosi e che funzionino senza intoppi.
- **Premi le leve dei freni** e spingi la bici in avanti per controllare che non si muova.

Se i freni non funzionano correttamente, porta la bicicletta in un negozio di riparazione.

Il funzionamento più o meno corretto dei freni è spesso ricollegabile al loro cigolio, che può essere dovuto a una serie di motivi. Questo rumore sgradevole spesso deriva da una contaminazione nel colpire i fissaggi: potrebbe essere causato dalla presenza di olio o grasso sul cerchione della ruota, sulla pastiglia del freno o sul rotore o da un disallineamento tra le superfici frenanti, oppure dalle pastiglie nuove che ancora devono usarsi. Anche l'erroneo montaggio dei freni può causare vibrazioni e lo stridio della spia.⁶



Regolazione del freno

⁶ <https://www.cycleguard.co.uk/fixing-squeaky-bike-brakes>

Breve riepilogo sul cambio ⁷

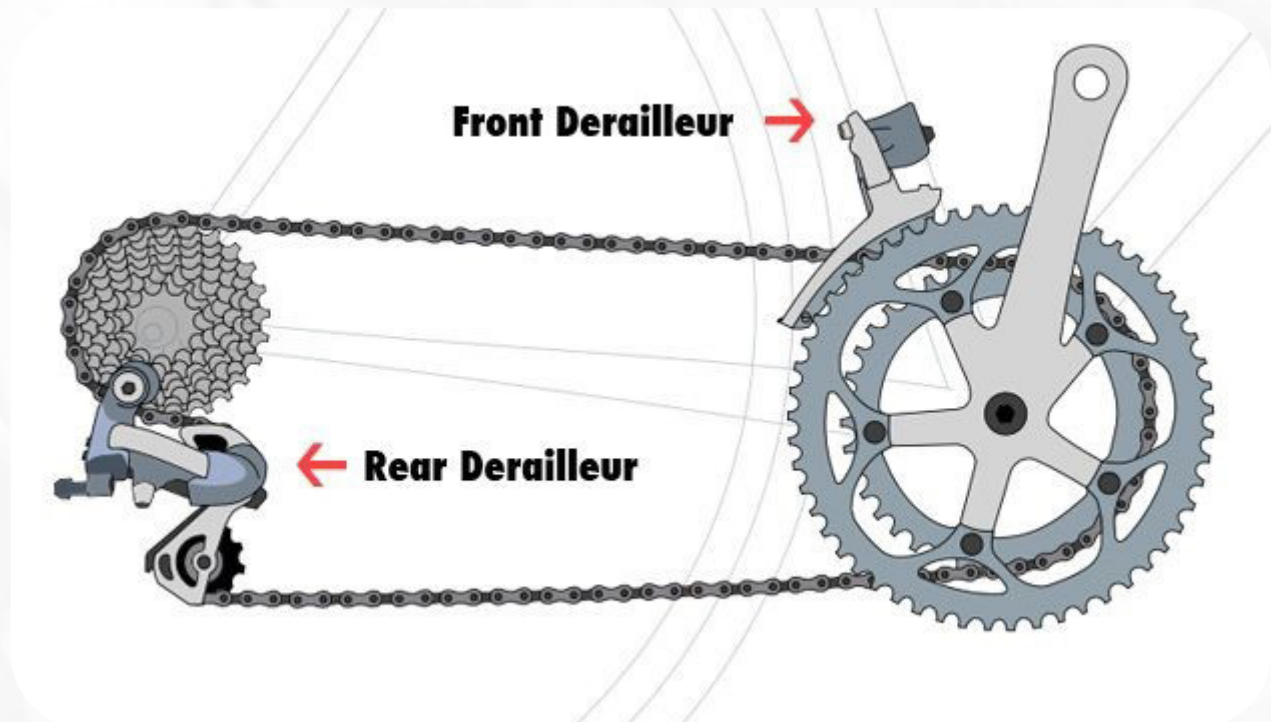
1. Per spostarsi su una diversa corona/marcia anteriore, utilizza il cambio sinistro.
2. Per cambiare una delle marce posteriori (come avviene più spesso), usa il cambio destro.
3. Per uno spostamento più fluido, pedala leggermente mentre utilizzi il cambio. Non fare marcia indietro.
4. Se stai pedalando troppo velocemente e non c'è abbastanza resistenza, passa a una marcia più dura. Questo ti permetterà anche di andare più veloce.
5. Se pedali troppo lentamente e hai difficoltà a girare i pedali, non temere di passare a una marcia più bassa. È sempre [meglio guidare a una cadenza più efficiente](#).
6. Per vederla da un'altra prospettiva: sia nella parte anteriore che in quella posteriore, "avvicinare la catena alla bici facilita la pedalata, mentre allontanarla permette di andare più veloce", come riportato da uno dei nostri lettori, fcchambers.
7. Sbagliando s'impara: sperimenta l'uso del cambio per capire come ti senti a guidare con diverse marce.

Che tipo di problemi si possono avere con le marce?

- Problema: le marce non si spostano perfettamente verso l'alto o verso il basso con un clic.
 - Soluzione: la causa è generalmente l'allungamento dei cavi delle marce, le quali dovranno essere reindicizzate.
- Problema: le marce sono ben indicizzate, ma la catena continua a cadere da entrambe le estremità della cassetta o delle corone.
 - Soluzione: questo problema è generalmente causato da un'errata regolazione delle viti L e H del deragliatore, le quali potrebbero dover essere sistemate, oppure da un forcellino storto.
- Problema: le marce posteriori sono correttamente indicizzate, ma la catena si sposta troppo verso una direzione.
 - Soluzione: se la catena non scorre verso il fondo della cassetta e si sposta sopra l'ingranaggio più grande nei raggi (o viceversa), potrebbe essere necessario raddrizzare o sostituire un gancio del deragliatore posteriore piegato. Se hai fatto un incidente o hai in qualche modo danneggiato la bici, è altamente probabile che la causa sia questa. È anche possibile, ma meno probabile, che il problema sia causato dalle viti L e H.

⁷ <https://www.bicycling.com/training/a20004265/how-to-shift/>

- Problema: il cambio per scalare la marcia funziona, ma quello per aumentarla è lento o poco scorrevole.
 - Soluzione: quando è stata l'ultima volta che hai sostituito i cavi? Un cambio lento o impreciso potrebbe derivare dalla presenza di sporcizia su cavi e guaine.
- Problema: la catena slitta, salta o in generale funziona male.
 - Soluzione: ispeziona la cassetta, la catena e le corone per verificare eventuali usure. I denti del pignone o le corone sono appuntiti e a forma di pinna di squalo? Potrebbe essere necessario [sostituire la catena, la cassetta e le corone.](#)



[Trasmissione bici](#) (deragliatore posteriore, deragliatore anteriore, guarnitura, catena, cassetta)

Kit di emergenza per la bici – cosa portare?

La risposta dipende dall'obiettivo, dalla lunghezza e dal luogo del viaggio in bici.

- **Ciclismo urbano** | Per andare in bici in città è sufficiente portare con sé un kit di attrezzi di base che includa una pompa, un levagomme e un kit di toppe per tubi.
- **Ciclismo per il tempo libero, brevi tour in bicicletta** | Oltre al kit di strumenti di base, si consiglia di procurarsi anche un kit multiutensile e una camera d'aria.
- **Ciclismo sportivo** | Oltre al kit di base, si consiglia di portare anche un kit multiutensile e una camera d'aria.
- **Tour più lunghi** | Oltre al kit di base, al kit multiuso e alla/e camera/e d'aria, potrebbe essere necessario aggiungere ulteriori attrezzi a seconda delle circostanze, della lunghezza del tour, del tipo di percorso (densità del percorso, ovvero la frequenza con cui un ciclista si imbatte in un negozio di biciclette), ecc.



[Kit di riparazione pneumatici](#)

Attività

Crea il tuo kit di emergenza! Ripara una foratura (con una specie di colla)

Recati in un negozio di biciclette, acquista tutti gli strumenti necessari per riparare una foratura (levagomme, kit di toppe per tubi, pompa) e un kit multiutensile. Una volta a casa, prova a riparare una foratura nel seguente modo:

- Rimuovi la ruota
- Rimuovi il tappo della valvola e il dado di fissaggio
- Utilizza le leve dello pneumatico per allentarlo
- Rimuovi lo pneumatico
- Individua la foratura
- Irruvidisci la camera d'aria attorno al foro
- Applica un film sottile di soluzione vulcanizzante
- Stacca il supporto in lamina
- Gonfia il tubo
- Inserisci il tubo e rimonta lo pneumatico
- Rigonfia completamente il tubo

Rimetti a posto la catena ⁸

- Per prima cosa, prova a usare la leva del cambio per spostare il deragliatore anteriore nella posizione del grande anello (mentre sei ancora in movimento). Con un po' di fortuna potresti riuscire a riavvolgere la catena.
- Se questo metodo non funziona, scendi dalla bici e usa le leve del cambio per muovere i deragliatori sulle posizioni della ruota dentata posteriore e della corona anteriore più piccole.
- Spingi il deragliatore posteriore in avanti con la mano sinistra, lasciando un po' di spazio alla catena. Quest'ultima dev'essere il più allentata possibile in modo da non farti male alle dita.
- Usando la mano destra, solleva la parte superiore della catena in modo che si trovi sulla piccola corona.
- Lasciando andare il deragliatore posteriore la catena dovrebbe rimettersi a posto.

⁸ <https://www.cyclingweekly.com/cycling-weekly/toolbox-tips-getting-chain-back-132820>

Pulizia e manutenzione della bicicletta

- Cosa serve per pulire una bicicletta a casa?
- Spazzole
- Panni puliti o vecchie magliette
- Spugnette
- Acqua
- Sapone/detergente generico
- Sgrassatore

Come pulire la bicicletta?

- **Telaio** | Utilizza un secchio di acqua calda con del sapone e una spazzola per rimuovere delicatamente fango e sporcizia. Pulisci dall'alto verso il basso nel seguente ordine: manubrio, cuffia, tubo principale, reggisella, foderi posteriori verticali, forcella anteriore e freni. Insapona il telaio dal fronte al retro e risciacqua. Se hai dei freni a disco, cerca di evitare che il sapone finisca sui rotori e sulle pastiglie dei freni.
- **Catena e trasmissione** | Utilizza un dispositivo per la pulizia della catena, se disponibile. In caso contrario, dovrai semplicemente applicare lo sgrassatore e utilizzare un pennello (ti consigliamo di utilizzare uno sgrassatore specifico per bici e uno scovolino o spazzolino per entrare nelle fessure intorno a denti, pulegge e anelli). Per pulire la cassetta e il/i deragliatore/i avrai bisogno del pennello. Dopo che lo sgrassatore si è asciugato, applica lentamente delle gocce di lubrificante sulla catena, facendone cadere un po' su ogni anello. Pulisci e lubrifica frequentemente la catena per rallentarne l'usura.
- **Ruote** | Si consiglia di utilizzare spazzole più morbide e grandi per pneumatici e cerchioni in modo da poter raggiungere ogni angolo e fessura con il minimo sforzo. Partendo dalla valvola, strofina tutto intorno alla ruota fino ai raggi e al mozzo; gira la ruota per pulire il lato opposto. Ripeti l'operazione sull'altra ruota e risciacqua.

ATTIVITÀ

Titolo Dell'attività 3.1: Pulizia e manutenzione della bicicletta

Risultati di apprendimento: Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di pulire autonomamente la bici in modo corretto

Durata: 20 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

•Prepara i seguenti strumenti:

- o Acqua
- o Piano di lavoro (opzionale, ma indubbiamente utile)
- o Spazzole
- o Dispositivo per la pulizia della catena o uno spazzolino specifico a setole rigide
- o Sgrassatore
- o Liquido per il lavaggio delle biciclette (preferibilmente ecologico)
- o Lubrificante catena
- o Carta assorbente o straccio
- o Pelle scamosciata

Consegna dell'attività: <https://www.bikeradar.com/features/clean-your-bike-in-7-simple-steps/>

- Pulisci la trasmissione: per pulire la catena, utilizza un dispositivo specifico, se disponibile. In alternativa, dovrai semplicemente applicare lo sgrassatore e usare un pennello. Per pulire la cassetta e il/i deragliatore/i dovrai usare un pennello.
- Pulizia dei dischi o della superficie frenante
- Risciacquo e applicazione del detergente: utilizza un idrante, oppure secchio e spugna, per bagnare la bici e rimuovere la maggior parte del fango e della sporcizia accumulati.
- Spazzola: presta attenzione alle parti in movimento e utilizza una spazzola più piccola per gli spazi più stretti. Le spazzole combinate con il detergente aiuteranno ad ammorbidire e rimuovere la maggior parte dello sporco rimanente. Ricorda di soffermarti anche sui punti interni e più scomodi.
- Risciacquo: utilizza acqua dolce per risciacquare la bici.
- Asciugatura: utilizza un vecchio panno o pelle scamosciata per asciugare la bici.
- Lubrificante: applica [il lubrificante sulla catena](#) mentre ruoti i pedali.

Conclusione

• Dopo aver pulito la bici più volte, svilupperai il tuo metodo personale – da davanti a dietro o dall'alto verso il basso 😊

Consigli e suggerimenti

Pulisci regolarmente la bici per mantenerla pulita e in grado di circolare su strada!

Link utili/Ulteriori letture: <https://www.youtube.com/watch?v=jl1TEU5yxV0>

Titolo Dell'attività 3.2: Rimetti a posto la catena

Risultati di apprendimento: Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di rimettere a posto la catena autonomamente

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Guarda il video The Art of Cycling su questo argomento

Consegna dell'attività:

- Se la tua bici ha un deragliatore anteriore (il punto più comune in cui una catena da bici scivola via è dalla più piccola delle corone), mentre pedali lentamente, sposta il deragliatore anteriore nella posizione della corona più grande (la marcia più dura).
- Se non funziona, spingi il deragliatore posteriore in avanti:
- cambia marcia per spostare i deragliatori nella posizione della corona più piccola e del pignone più piccolo della cassetta.
- Con la mano sinistra, spingi il deragliatore posteriore in avanti per allentare la catena. Questo ti permetterà di rimettere a posto la catena con maggiore facilità, invece di sollevare la catena allentata sulla corona più piccola.
- Cosa fare se la catena si inceppa? A volte la catena può bloccarsi tra il pignone posteriore e il telaio; in tal caso, allenta lo sgancio rapido sulla ruota posteriore e svita il dado della ruota per distaccare la ruota posteriore dalla catena. Dopo aver sufficientemente allentato la ruota posteriore, tira fuori la catena.
- Se non ci sono deragliatori, il modo più semplice per riparare una catena allentata è agganciarla al pignone posteriore e il più a fondo possibile nel pignone anteriore e ruotare delicatamente il pedale all'indietro.

Conclusione

- Cerca di acquisire una certa esperienza a casa in modo da riuscire a svolgere questa operazione con facilità anche per strada

Consigli e suggerimenti

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a un ciclista esperto di mostrarti come rimettere a posto la catena; la seconda volta sarà molto più facile farlo da sola/o.

Link utili/Ulteriori letture:

- <https://www.youtube.com/watch?v=M-viV5DZ2mo>
- Video #3

Titolo Dell'attività 3.3: Crea il tuo kit di emergenza personale!

Risultati di apprendimento: Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di riparare autonomamente una foratura

Durata: 30 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Guarda il video Art of Cycling sulla riparazione di una foratura.
- Acquista tutti gli strumenti necessari per la riparazione di una foratura (levagomme, kit toppe per tubo, pompa) e un kit multiutensile.

Consegna dell'attività:

- Provare a riparare una foratura nel seguente modo:
 - o Rimuovi la ruota
 - o Rimuovi il tappo della valvola e il dado di fissaggio
 - o Utilizza le leve dello pneumatico per allentarlo
 - o Rimuovi lo pneumatico
 - o Individua la foratura
 - o Irruvidisci la camera d'aria attorno al foro
 - o Applica un film sottile di soluzione vulcanizzante
 - o Stacca il supporto in lamina
 - o Gonfia il tubo
 - o Inserisci il tubo e rimonta lo pneumatico
 - o Rigonfia completamente il tubo

Conclusione

- La prima volta ci vorranno almeno 30 minuti per riparare una foratura, ma con un po' di esperienza riuscirai a farlo in 10 minuti anche fuori casa.

Consigli e suggerimenti

Organizza tutti gli attrezzi prima di iniziare l'attività. La prima volta prova a riparare una foratura a casa, non per strada!

Link utili/Ulteriori letture:

- Video Art of Cycling 5 – Riparare una foratura

<https://studio.youtube.com/video/gW3mRqPgSCQ/edit>

Codice della strada per ciclisti

4.1. Dotazioni obbligatorie

La bicicletta **deve** essere equipaggiata a norma di legge come segue:

- **Luce anteriore** | Luce bianca o gialla visibile al buio da almeno 150 metri
- **Luce posteriore** | Luce rossa visibile al buio da almeno 150 metri
- Le luci possono essere installate anche sul corpo del ciclista e possono lampeggiare
- **Catarifrangente anteriore (bianco)**
- **Catarifrangente posteriore (rosso)**
- **Catarifrangenti sui raggi** | Almeno uno sulla ruota anteriore e due arancioni sugli pneumatici che possono essere sostituiti da una striscia rotonda catarifrangente bianca
- **Freni** | Due freni funzionanti in modo indipendente per le due ruote
- **Manubrio** | Un manubrio correttamente funzionante



Bicicletta e accessori aggiuntivi - Source: Vuelta SE

4.2. Infrastrutture ciclistiche

I ciclisti sono tenuti a usufruire delle infrastrutture ciclistiche (pista ciclabile, pista o area pedonale e ciclabile, corsia ciclabile), se disponibili. In caso contrario, sono autorizzati a pedalare sul lato destro della strada, in fila uno dietro l'altro.

Le infrastrutture ciclistiche sono sempre segnalate dai seguenti cartelli e segnali stradali.

<p>Pista ciclabile</p> <ul style="list-style-type: none"> • separata dalla strada • velocità massima: 30 km/h (Ungheria e Italia), 25 km/h (Macedonia del Nord) • i ciclisti sono obbligati a usarla (a meno che non ci siano corsie ciclabili sulla strada) • i pedoni sono autorizzati a usarla fuori dalle città e nel caso in cui non ci sia un marciapiede vicino alla strada 	
<p>Percorso pedonale e ciclabile</p> <ul style="list-style-type: none"> • separato dalla strada • velocità massima: 20 km/h • i ciclisti sono obbligati a usarlo (a meno che non ci siano corsie ciclabili sulla strada) 	
<p>Pista ciclabile</p> <ul style="list-style-type: none"> • fa parte della strada • i ciclisti devono usarla • nessun altro veicolo è autorizzato ad utilizzarla 	

4.3. Ciclisti e pedoni

In Ungheria, pedalare sui marciapiedi è vietato, con le seguenti eccezioni:

- I bambini sotto i 12 anni non sono autorizzati a guidare sulle strade principali – in questo caso sono autorizzati a guidare sul marciapiede.
- Se la strada non è percorribile in bicicletta, è consentito pedalare sul marciapiede.

Il limite di velocità è di 10 km/h in entrambi i casi; tuttavia, dato che i pedoni camminano a 4-5 km/h, i ciclisti dovrebbero considerare la sostanziale differenza di velocità.

In Italia non ci sono limiti di età per andare in bicicletta senza l'accompagnamento di adulti, né limiti di velocità per i bambini.




In Macedonia i bambini sono autorizzati a guidare da soli dall'età di 10 anni. In molte parti del Paese, sia i pedoni che i ciclisti condividono la strada.

Anche quando è consentito, andare in bici sui marciapiedi può causare alcuni conflitti tra ciclisti e pedoni. È importante tenere a mente che i marciapiedi sono costruiti appositamente per i pedoni: i ciclisti non sono altro che ospiti e, in quanto tali, devono avere cura dei pedoni.

4.4. Segnaletica e codice stradale

4.4.1. Segnali d'obbligo

I segnali con cerchi blu danno per lo più istruzioni positive.

Nome del segnale stradale	Immagine	Descrizione
Direzione obbligatoria dritto		
Direzione obbligatoria a sinistra		<p>Nell'incrocio è obbligatorio andare dritto/svoltare a sinistra/svoltare a destra.</p>
Direzione obbligatoria a destra		
Passaggio obbligatorio a sinistra Passaggio obbligatorio a destra	 	


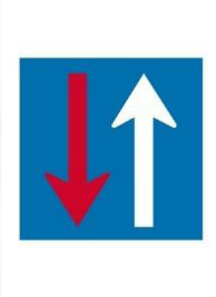
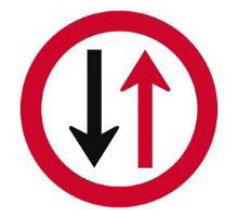
4.4.2. Segnali di divieto

I segnali con cerchi rossi indicano per lo più un divieto.

Nome del segnale stradale	Immagine	Descrizione
Velocità massima		È consentito guidare a una velocità massima di 40 km/h.
Divieto di transito ai velocipedi		Il ciclismo non è consentito, tranne se il ciclista prosegue a piedi spingendo manualmente la bici (valgono le regole dei pedoni).
Senso vietato		Divieto di accesso per qualsiasi tipo di traffico, tranne se i ciclisti proseguono a piedi spingendo manualmente la bicicletta (valgono le regole per i pedoni)
Divieto di svolta a destra Divieto di svolta a sinistra		Divieto di svolta a destra/sinistra per qualsiasi tipo di traffico, tranne se i ciclisti proseguono a piedi spingendo manualmente la bicicletta (valgono le regole per i pedoni)

4.4.3. Segnali di precedenza

I segnali stradali di precedenza hanno una forma speciale che li rende riconoscibili anche dal retro.

Nome del segnale stradale	Immagine	Descrizione
Fermarsi e dare precedenza (stop)		Segnale di stop per qualsiasi tipo di traffico.
Dare precedenza		Significa che, prima di attraversare la strada principale davanti a te, devi fermarti e dare la precedenza.
Diritto di precedenza nei sensi unici alternati		Significa che nel percorso davanti a te non c'è sufficiente spazio per entrambe le corsie e uno dei due veicoli deve passare per primo; in questo caso, sei tu ad avere la precedenza.
Dare precedenza nei sensi unici alternati		Significa che nel percorso davanti a te non c'è sufficiente spazio per entrambe le corsie e uno dei due veicoli deve passare per primo; in questo caso devi dare la precedenza.

4.4.4. Segnali di pericolo






I segnali di pericolo sono per lo più triangolari.

Nome del segnale stradale	Immagine	Descrizione
Intersezione con diritto di precedenza		Indica la presenza di un incrocio nella strada principale su entrambi i lati.
Doppia curva, la prima a sinistra/destra		Indica la presenza di una curva a sinistra/destra davanti; è necessario fare molta attenzione.
Curva pericolosa a sinistra/destra		Il segnale suggerisce di fare molta attenzione e indica la presenza di una curva a sinistra/destra, per la quale è necessario regolare la velocità.
Preavviso di circolazione rotatoria		<p>Indica la presenza di una rotatoria e la necessità di seguire le relative regole.</p> <p>Prima di immettersi nella rotatoria bisogna lasciar passare i veicoli all'interno.</p>

[Source](#): Eco Logic

4.4.5. Segnali di indicazione

Anche se tutti i segnali di indicazione sono di forma rettangolare, ne esistono diverse categorie: cartelli che danno informazioni sulle strutture vicino alla strada, cartelli che danno informazioni sulle attrazioni turistiche, cartelli stradali, ecc.

Nome del segnale stradale	Immagine	Опис на патниот знак
Senso unico frontale		Per qualsiasi tipo di traffico - i ciclisti sono autorizzati a pedalare dalla direzione opposta solo se è presente un segnale aggiuntivo.
Ospedale		Indica la presenza di un ospedale.
Strada senza uscita		Indica che la strada è un vicolo cieco.
Ristorante		Indica la presenza di un ristorante.
Segnali di direzione		Questi segnali mostrano la strada da percorrere per arrivare in una determinata destinazione. Alcuni cartelli mostrano anche la distanza dalla destinazione.

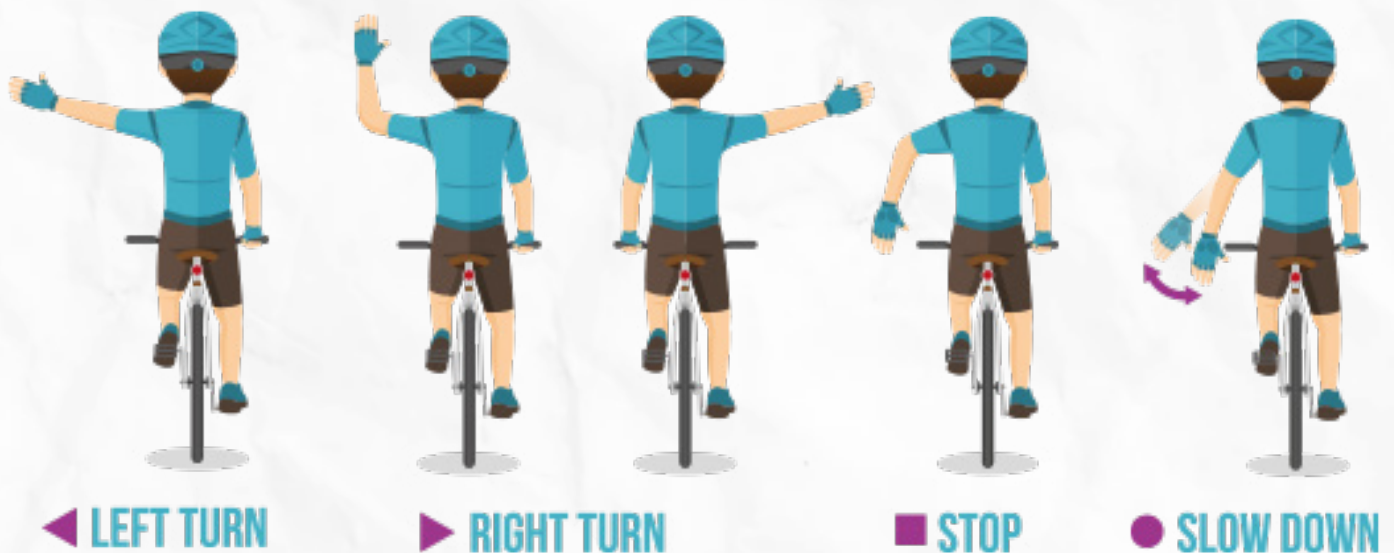
Source: Eco Logic

Segnali manuali

La comunicazione con gli altri utenti della strada è una chiave essenziale per la guida sicura: un ciclista dovrebbe sempre rendere chiare le sue intenzioni agli altri: la segnalazione manuale è il modo migliore (e obbligatorio) per farlo. In Ungheria, i ciclisti sono tenuti a segnalare tutte le loro manovre in qualsiasi momento tramite i segnali manuali.

- Prima di segnalare una manovra, i ciclisti dovrebbero guardare dietro la propria spalla sinistra (per osservare il traffico e valutare i possibili rischi).
- I segnali manuali dovrebbero essere molto chiari: braccio completamente esteso verso un lato – quello destro in caso di svolta a destra, quello sinistro in caso di svolta a sinistra.
- Secondo la legge, in Ungheria i ciclisti devono anche fare un segnale prima di partire e fermarsi o sorpassare un'auto parcheggiata.

Prima di un qualsiasi movimento (ad esempio svolta a sinistra/destra), invece di usare una sola mano per fare la manovra e l'altra per segnalarla, i ciclisti devono sempre afferrare il manubrio con entrambe le mani (per avere maggiore stabilità).



Segnali manuali - Source: Eco Logic

ATTIVITÀ

Titolo Dell'attività 4.1: Controlla l'attrezzatura obbligatoria della tua bicicletta!

Risultati di apprendimento: al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di controllare l'attrezzatura obbligatoria della bici

Durata: 5 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Prepara la bicicletta
- Studia le regole relative all'attrezzatura obbligatoria della bici nel tuo Paese

Consegna dell'attività:

- **Controlla l'attrezzatura obbligatoria come segue:**
 - o Luce anteriore | Luce bianca o gialla visibile al buio da almeno 150 metri
 - o Luce posteriore | Luce rossa visibile al buio da almeno 150 metri
 - o Le luci possono essere installate anche sul corpo dei ciclisti e possono lampeggiare
- Catarifrangente anteriore (bianco)
- Catarifrangente posteriore (rosso)
- Catarifrangenti sui raggi | Almeno uno sulla ruota anteriore e due arancioni sugli pneumatici che possono essere sostituiti da una striscia rotonda catarifrangente bianca
- Freni | Due freni funzionanti in modo indipendente per le due ruote
- Manubrio | Un manubrio correttamente funzionante

Conclusione

- Avere l'attrezzatura obbligatoria al completo è fondamentale per poter guidare la bici in modo sicuro.

Consigli e suggerimenti

Se manca una delle dotazioni obbligatorie, vai nel negozio di biciclette più vicino e acquistala

Titolo Dell'attività 4.2: Segnali manuali nella pratica

Risultati di apprendimento: al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di comunicare con altri utenti della strada tramite segnali manuali

Durata: 5 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso/Attività all'aperto

Preparazione dell'attività (prima):

- Preparati per il ciclismo
- Guarda il video di Art of Cycling sull'argomento

Consegna dell'attività:

- In Ungheria, i ciclisti sono tenuti a segnalare tutte le manovre in qualsiasi momento tramite segnali manuali.
- Prima della segnalazione, guarda sempre dietro la tua spalla sinistra (osserva il traffico e valuta i possibili rischi)
- I segnali manuali devono essere molto chiari: estendi completamente il braccio – quello destro in caso di svolta a destra, quello sinistro in caso di svolta a sinistra.
- Secondo la legge, in Ungheria i ciclisti devono fare un segnale anche prima di partire e fermarsi o per sorpassare un'auto parcheggiata.

Prima di un qualsiasi movimento (ad esempio svolta a sinistra o a destra), invece di usare una sola mano per fare la manovra e l'altra per segnalarla, i ciclisti devono sempre afferrare il manubrio con entrambe le mani (per avere maggiore stabilità).

Conclusione

- Comunicare le proprie intenzioni è sempre fondamentale per guidare la bici in modo sicuro.

Consigli e suggerimenti

Se ti senti insicura/o quando guidi la bici con una sola mano, esercitati prima in un ambiente privo di traffico.

Link utili/Ulteriori letture: <https://www.youtube.com/watch?v=KSEN978ITK0>

Titolo Dell'attività 4.3: Quiz sulle regole per i ciclisti

Risultati di apprendimento: al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di conoscere le regole della strada più importanti

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso

Preparazione dell'attività (prima):

- Guarda il video The Art of Cycling su questo argomento

Consegna dell'attività:

- Rispondi alle domande del quiz. Fai del tuo meglio!

Conclusione

- Per una guida sicura, è fondamentale che ogni ciclista conosca le regole di base del ciclismo

» Capitolo #5

Consigli pratici per il ciclismo

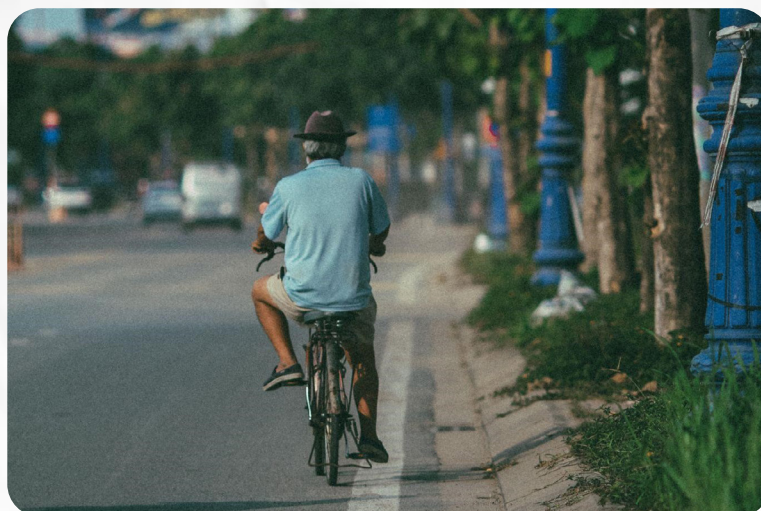
Guidare correttamente la bici non significa solo seguire le regole. Una guida sicura dipende da molto più che obbedire alle regole: avere una routine quotidiana, osservare l'ambiente, valutare i rischi, prendere decisioni, ecc. Questo capitolo ti aiuterà ad andare oltre le regole e assimilare alcuni consigli pratici per un "buon" ciclismo.

Guidare sul ciglio della strada

Anche se probabilmente le regole per il ciclismo differiscono da Paese a Paese, tutti i codici autostradali dovrebbero definire la posizione dei ciclisti sulla strada, in particolare sul lato destro (ad eccezione dei Paesi con cambio di corsia). Per quanto riguarda le questioni pratiche, oltre a rispettare le regole, per guidare in modo sicuro un ciclista dovrebbe considerare alcuni (o tutti) i seguenti aspetti:

- **Visibilità** | Se un ciclista pedala troppo vicino al marciapiede (o sul ciglio della strada), sarà meno visibile per gli altri conducenti (quelli dietro e quelli provenienti da strade laterali).
- **Evitare gli ostacoli** | Se un ciclista non si avvicina troppo al ciglio della strada, avrà più spazio per evitare qualsiasi tipo di ostacolo, ad esempio buche, frammenti di vetro, spazzatura, ecc.
- **Qualità del manto stradale** | Se il manto stradale è in cattive condizioni, generalmente il lato destro della strada è nelle condizioni peggiori. Si raccomanda di evitare di guidare la bici nei punti in cui sono presenti crepe, buche o fango.
- **Mantenere la posizione di guida** | I ciclisti devono mantenere una posizione di guida che sia prevedibile per tutti gli utenti della strada.

In genere, è bene che un ciclista scelga la propria posizione sulla strada in modo da avere abbastanza spazio per qualsiasi manovra in qualsiasi momento.



[Guida della bici sul ciglio della strada](#)

Sorpassare un'auto parcheggiata

Il sorpasso di un'auto parcheggiata è una manovra non troppo impegnativa, ma per la quale è necessario prendere in considerazione diversi aspetti prima, durante e dopo il movimento. In particolare, i ciclisti dovrebbero:

- Mantenere una posizione di guida costante e potenzialmente prevedibile dagli altri utenti della strada mentre si avvicinano all'auto parcheggiata.
- Controllare che la strada davanti e dietro sia libera nella direzione del movimento previsto ben prima di raggiungere l'auto parcheggiata.
- Segnalare l'intenzione di superare l'auto parcheggiata (segnalazione a mano).
- Dopo un ultimo controllo dietro la spalla sinistra e ben prima di raggiungere l'auto parcheggiata, muoversi in modo fluido e tenersi a una distanza dall'auto parcheggiata che sia maggiore di una portiera aperta.
- Se devono sorpassare più di un veicolo, mantenere una posizione di guida costante durante il sorpasso di tutti i veicoli e degli spazi vuoti.
- Dopo aver superato l'auto parcheggiata, eseguire un controllo finale a sinistra davanti all'ultimo veicolo prima di spostarsi a sinistra nella posizione di guida più appropriata per continuare il viaggio.

Inizialmente questa procedura può sembrare molto complicata, ma in realtà non lo è: se riflettessimo autonomamente sugli step da seguire per sorpassare un'auto parcheggiata, penseremmo sicuramente agli step riportati sopra. Si tratta di procedure che dovrebbero far parte della routine quotidiana di un ciclista: guardare indietro, segnalare i movimenti, spostarsi senza intoppi, mantenersi a una distanza maggiore di una portiera aperta dall'auto parcheggiata e tornare sul lato destro della strada.



[Ciclista colpito da uno sportello](#)

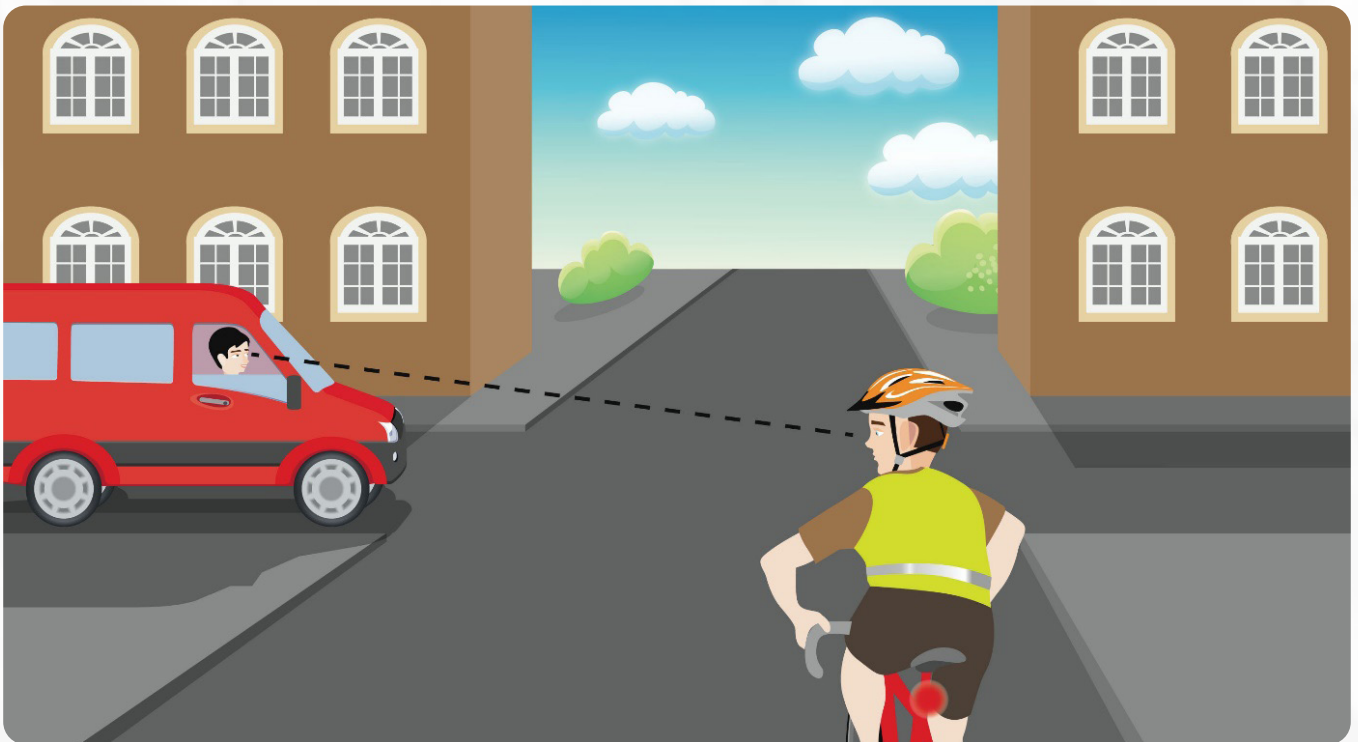


[Ciclista colpito da uno sportello](#)

Contatto visivo

La comunicazione nel traffico è fondamentale per qualsiasi utente della strada, compresi i ciclisti. Il contatto visivo può facilitare la comunicazione delle proprie intenzioni o, quantomeno, il riconoscimento della presenza di altri utenti in diverse situazioni di traffico. Per esempio, autisti, ciclisti e pedoni potrebbero cercare il contatto visivo per assicurarsi di essere stati visti. Per i ciclisti, il contatto visivo può essere utile quando la pista ciclabile si interseca con una strada, oppure negli incroci, ovvero in quei punti in cui, anche se la precedenza è evidente, è bene assicurarsi che tutti gli utenti della strada la riconoscano.

Fai attenzione: solo perché qualcuno guarda dalla tua parte, o addirittura sembra guardarti dritto negli occhi, non significa che ti abbia visto, né tantomeno che abbia riconosciuto la tua presenza o il tuo diritto di precedenza. Allo stesso tempo, è bene sapere che se qualcuno non ti ha guardato, puoi giustamente presumere che non ti abbia visto, e faresti bene ad agire di conseguenza.



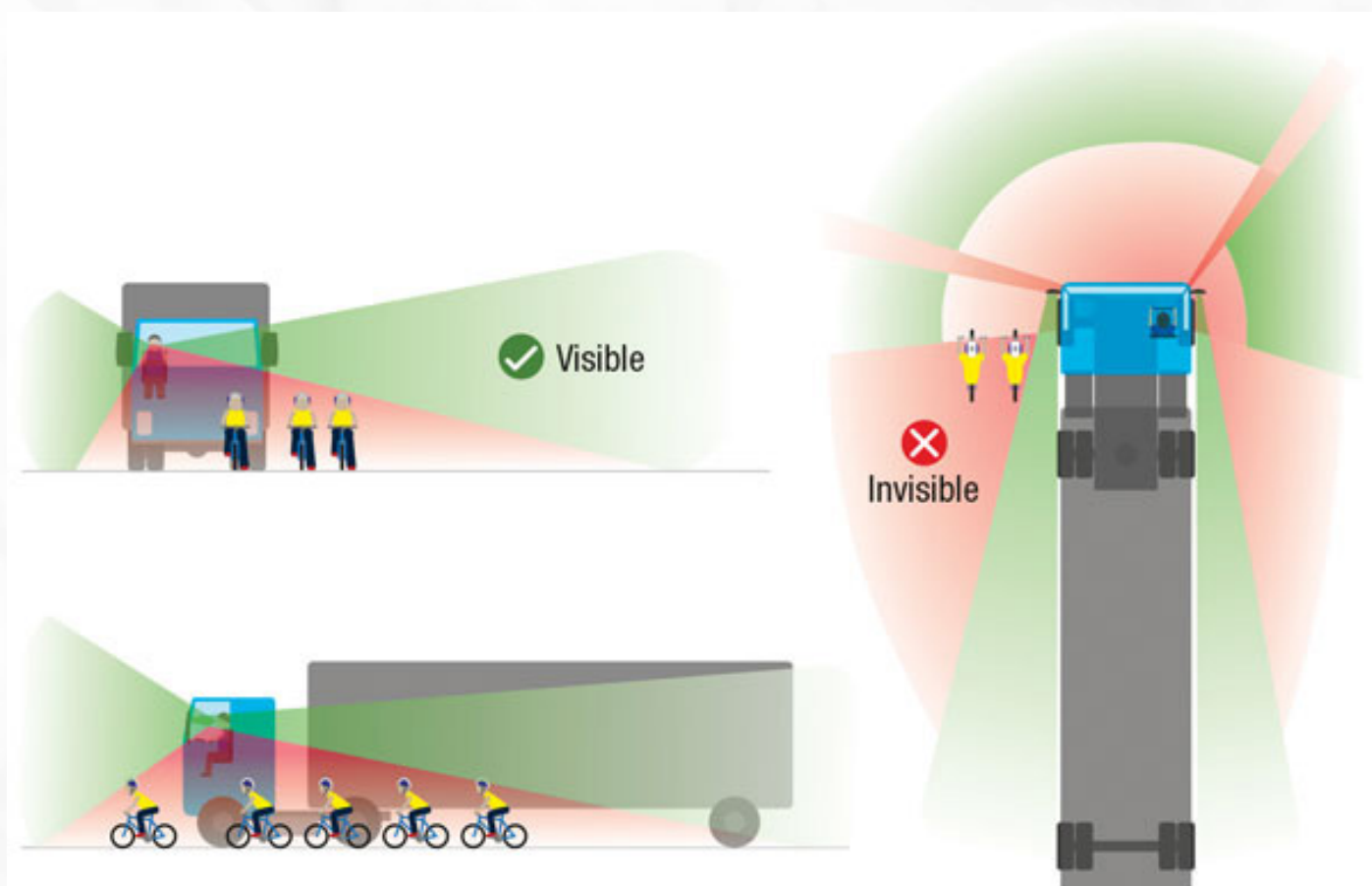
Stabilire il contatto visivo - Source: Vuelta SE

Come evitare i punti ciechi?

Prima di tutto, cosa sono i punti ciechi? Si tratta di aree che il conducente di un veicolo non può vedere utilizzando uno specchio e, in alcuni casi, nemmeno guardando in modo diretto. In genere, i veicoli più piccoli hanno punti ciechi più piccoli rispetto ai veicoli più grandi (come furgoni, camion, autobus, ecc.), ma si tratta comunque di aree presenti in quasi tutti i tipi di veicoli. Per un ciclista, potrebbe essere molto pericoloso trovarsi nell'area del punto cieco, specialmente mentre un veicolo di grandi dimensioni svolta a destra o a sinistra, poiché, pur disponendo di specchi grandi, il conducente potrebbe non vederlo.

Come evitare i punti ciechi?

- I ciclisti non dovrebbero mai guidare o fermarsi davanti/dietro/accanto a veicoli più grandi (autocarri, furgoni, autobus, ecc.).
- Cerca in tutti i modi di stabilire un contatto visivo con l'autista.
- Mentre guidi la bici mantieni le distanze e fai attenzione ai punti ciechi.



[Punto cieco di un camion](#)

Bagagli da ciclismo: come trasportare oggetti?

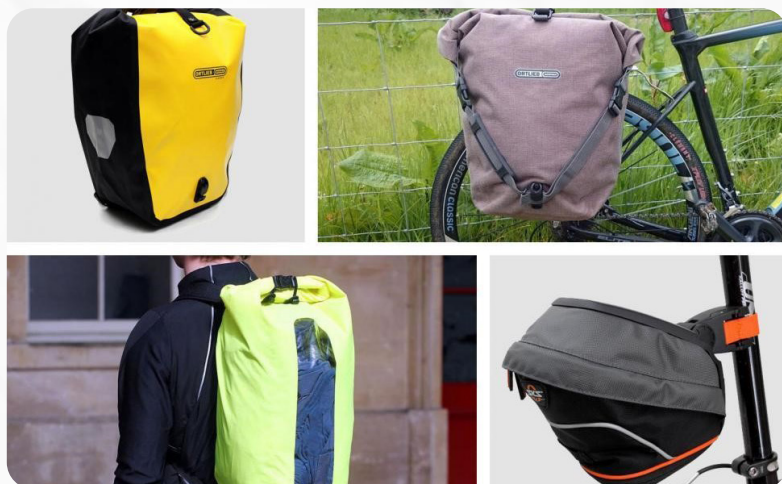
La prima domanda da porsi riguarda l'obiettivo del giro in bici. Le risposte possono essere molteplici: shopping, pendolarismo, tempo libero, cicloturismo (dai viaggi brevi ai tour a lunga distanza). Ciascun obiettivo comporta una diversa soluzione per quanto riguarda il trasporto di bagagli.

- **Viaggi brevi** | Per brevi viaggi in città non sono necessari bagagli speciali per biciclette. Un comodo zaino o un cestino correttamente montato sul portapacchi o sulla parte anteriore della bicicletta sono più che sufficienti. In ogni caso, la soluzione più comoda e sicura è mettere i propri bagagli su un portapacchi sul retro della bici.
- **Ciclismo nel tempo libero** | Per i viaggi più lunghi è bene avere almeno uno zaino specifico per il ciclismo. Tuttavia, anche in questo caso, la soluzione più comoda è fissare un bagaglio da ciclismo sul portapacchi.
- **Tour in bici** | Il trasporto di bagagli in bici è comodo e adatto per viaggi sia brevi che più lunghi: è possibile scegliere tra zaini piccoli o ampie borse con spazio sufficiente per un kit da campeggio di una settimana.
- **Mountain bike** | In questo caso, lo zaino tecnico per MTB è l'opzione migliore: include molte tasche per trasportare attrezzi, cibo, kit di riparazione delle forature e zaino idrico.

Esistono moltissime altre soluzioni per il trasporto di bagagli: tasche di una maglia da ciclismo, borse da sella, borse manubrio e altri tipi di borse bikepacking. In ogni caso, l'importante è identificare l'obiettivo del giro in bici prima di acquistare qualsiasi tipo di bagaglio da ciclismo. Il fissaggio del bagaglio sulla bici è uno step molto importante, poiché un bagaglio montato male potrebbe essere molto pericoloso.



[Cestino per bicicletta](#)



[Bagagli da ciclismo](#)

Uso del telefono in bici

Dato che un ciclista ha normalmente bisogno di entrambe le mani per controllare la bici, usare il cellulare mentre si guida è estremamente pericoloso (in alcuni Paesi è addirittura vietato). Usare i freni, cambiare marcia e sterzare con una sola mano è molto più difficile e rischioso, soprattutto per un ciclista medio.

La soluzione è tuttavia molto semplice: basta utilizzare cuffie, auricolari, dispositivi bluetooth o simili per tenere il manubrio con entrambe le mani. In questo modo, il problema della gestione della bici è risolto, ma è probabile che tutti questi dispositivi limiteranno l'udito del ciclista. Trattandosi del secondo senso più importante dopo la vista, avere un udito limitato può essere un problema. Un ciclista, infatti, dovrebbe sempre ascoltare l'ambiente circostante, come la vicinanza di veicoli o le istruzioni di un compagno di bici.

Inoltre, i conducenti che usano il telefono mentre guidano hanno maggiori possibilità di essere coinvolti in un incidente rispetto ad altri utenti più concentrati, indipendentemente dal fatto che utilizzino un sistema portatile o vivavoce. I conducenti distratti impiegano infatti più tempo a [reagire ai pericoli](#), oppure potrebbero non accorgersene completamente, o prendere decisioni sbagliate sulla velocità e sulla distanza da altri utenti della strada. La ricerca ha anche dimostrato che il tipo di conversazione che un conducente porta avanti mentre guida, insieme alla difficoltà legata ad una situazione specifica, può influenzare ulteriormente le prestazioni.



[Auricolari adatti all'uso ciclistico](#)

Applicazioni per la pianificazione di percorsi ciclabili

Esistono molte applicazioni per la pianificazione del percorso, ma è importante scegliere quella giusta, poiché non tutti i pianificatori sono specificatamente progettati per pianificare viaggi in bicicletta. La scelta migliore è un vero e proprio pianificatore di percorsi ciclabili che prenda in considerazione l'infrastruttura ciclabile (corsie ciclabili, piste ciclabili, zone pedonali e ciclabili, ecc.), zone di traffico, strade dove non è consentito pedalare, ecc.

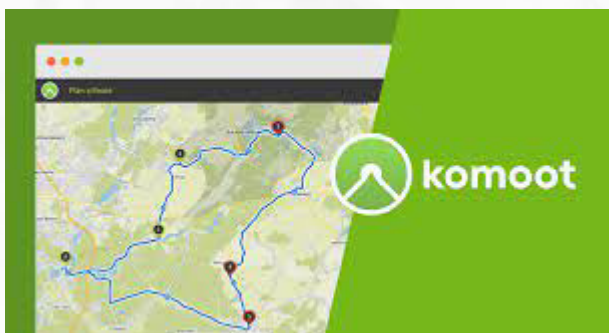
- **Google Maps** | Google Map è una delle mappe online più conosciute e anche un pianificatore di percorsi, che va tuttavia usata con attenzione. L'impostazione predefinita è più adatta alle auto e tende a progettare percorsi, ad esempio, su autostrade, che non sono adatti per il ciclismo. Mentre in alcuni Paesi è possibile scegliere il pianificatore del percorso ciclabile, nella maggior parte dei Paesi questa opzione non è disponibile. In questo caso, è possibile selezionare il pianificatore del percorso pedonale come opzione alternativa anche per i viaggi in bici. (<https://maps.google.com/>)

- **Bikemap** | Bikemap è una mappa progettata per la pianificazione di percorsi ciclabili. Presenta alcune limitazioni, quindi è sempre bene controllare il percorso progettato. Gli utenti possono impostare diversi livelli (OpenStreetMap, Google Maps, ecc.) e trovare percorsi creati dagli utenti registrati in aree geografiche diverse, il che è particolarmente utile se qualcuno non ha molta familiarità con una data area. (www.bikemap.net)

- **mapy.cz**

Esistono anche diverse app che possono aiutare un ciclista nella pianificazione e nell'orientamento del percorso. In questo caso, l'aspetto più importante da prendere in considerazione è la disponibilità dell'app offline.

- Locus Map
- Komoot
- Strava
- Mapy.cz
- Természetjáró (Ungheria)



[Applicazione Komoot](#)



[Applicazione Strava](#)

Attività:

Cosa fare in caso di incidente?

- Controlla se hai delle lesioni
- Verifica lo stato di salute delle altre persone coinvolte nell'incidente
- Raggiungi un luogo sicuro (se possibile)
- Chiama l'ambulanza e comunica:
 - o il tuo nome
 - o il tuo numero di telefono
 - o il luogo dell'incidente
 - o il numero di persone coinvolte nell'incidente
 - o la gravità delle lesioni
- Resta in attesa dei soccorsi
- Crea il tuo kit di primo soccorso!
 - o Salviette antisettiche
 - o Bende assortite
 - o Garze di varie dimensioni
 - o Nastro medico
 - o Farmaci antidolorifici a seconda delle preferenze
 - o Trattamento per puntura d'insetto
 - o Dischetti antiaderenti
 - o Pinzette

Cosa portare con sé per un giro in bici?

- o Il viaggio avverrà:
 - o In città, da casa al posto di lavoro
 - o Da casa, per fare la spesa
 - o Nel weekend, come attività nel tempo libero
- o Cosa porteresti con te? Che tipo di bagaglio useresti?

Come pianificare un giro in bici

- o Esistono diverse app e siti web di pianificazione del percorso. Scegline uno e impara a usarlo!
- o Cerca di trovare i migliori percorsi per andare in bicicletta, ad esempio da casa al tuo posto di lavoro, dal tuo posto di lavoro a casa di un amico, da casa tua ai negozi del quartiere per fare shopping.
- o Se ti interessa, prova a trovare percorsi per andare in bici nel tempo libero, ad esempio partendo da casa tua, oppure in una destinazione popolare per un giro turistico.

ATTIVITÀ

Titolo Dell'attività 5.1: Come pianificare un giro in bici?

Risultati di apprendimento:

Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di:

- Scegliere un'applicazione o un sito web appropriato per la pianificazione del percorso
- Pianificare il percorso con l'aiuto dell'applicazione o del sito web

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso

Preparazione dell'attività (prima):

- Scegli l'applicazione più adatta ai tuoi obiettivi, ad esempio:
 - o www.bikemap.net
 - o www.mapy.cz
 - o www.maps.google.com
 - o Locus app
 - o Komoot app
 - o Altro

Consegna dell'attività:

- Pensa al tuo prossimo viaggio e pianifica il percorso. Per prima cosa, testa l'applicazione selezionando un percorso che conosci bene.
- La scelta migliore sarebbe un vero e proprio pianificatore di percorsi ciclabili che prenda in considerazione l'infrastruttura ciclabile (corsie ciclabili, piste ciclabili, zone pedonali e ciclabili, ecc.), zone di traffico, strade dove non è consentito pedalare, ecc.
- Google Maps | Google Map è una delle mappe online più conosciute e anche un pianificatore di percorsi, che va tuttavia usata con attenzione. L'impostazione predefinita è più adatta alle auto e tende a progettare percorsi, ad esempio, su autostrade, che non sono adatti per il ciclismo. Mentre in alcuni Paesi è possibile scegliere il pianificatore del percorso ciclabile, nella maggior parte dei Paesi questa opzione non è disponibile. In questo caso, è possibile selezionare il pianificatore del percorso pedonale come opzione alternativa anche per la pianificazione di viaggi in bicicletta. (<https://maps.google.com/>)

- Bikemap | Bikemap è una mappa progettata per la pianificazione di percorsi ciclabili. Presenta alcune limitazioni e, quindi, è sempre bene controllare il percorso progettato. Gli utenti possono impostare diversi livelli (OpenStreetMap, Google Maps, ecc.) e trovare percorsi creati dagli utenti registrati in diverse aree geografiche, il che è particolarmente utile se qualcuno non ha molta familiarità con una data area. (www.bikemap.net)

- Mapy.cz | Mapy.cz è una mappa progettata per la pianificazione del percorso per pedoni, ciclisti, ecc. Prima di tutto, seleziona la bicicletta come mezzo di trasporto; poi, scegli il tipo di bicicletta (bici da strada/MTB). Se scegli una mappa outdoor, potrai studiare anche sentieri escursionistici o ciclabili segnalati e infrastrutture ciclabili e percorsi segnalati per tour in bicicletta – ma con alcune limitazioni.

Conclusione

- Pianifica sempre il tuo percorso tramite l'applicazione più adatta.

Consigli e suggerimenti

- Scegliendo l'opzione pedonale su Google Maps troverai molti più percorsi adatti anche alla bicicletta.
- Se usi questo trucco, fai attenzione al percorso e prova a verificarlo anche su altre mappe.

Link utili/Ulteriori letture:

<https://www.youtube.com/watch?v=GCE-RiehX8k>

Titolo Dell'attività 5.2: Cosa fare in caso di incidente?

Al termine di questa **attività**: il ciclista dovrebbe essere in grado di chiamare un'ambulanza e creare il proprio kit di primo soccorso

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso

Preparazione dell'attività (prima):

- Crea il tuo kit di primo soccorso: pensa agli strumenti necessari

Consegna dell'attività:

Crea il tuo kit di primo soccorso acquistando i seguenti strumenti necessari:

- o Salviette antisettiche
- o Bende assortite
- o Garze di varie dimensioni
- o Nastro medico
- o Farmaci antidolorifici a seconda delle preferenze
- o Trattamento per puntura d'insetto
- o Dischetti antiaderenti
- o Pinzette

Pensa a uno scenario di incidente (si spera che non avrai mai bisogno di questa sezione nel tuo percorso da ciclista): come ti comporti?

- o Controlla se hai delle lesioni
- o Verifica lo stato di salute delle altre persone coinvolte nell'incidente
- o Raggiungi un luogo sicuro (se possibile)
- o Chiama il 112 e comunica:
 - o il tuo nome
 - o il tuo numero di telefono
 - o il luogo dell'incidente
 - o il numero di persone coinvolte nell'incidente
 - o la gravità delle lesioni
- o resta in attesa dei soccorsi

Conclusione

- Tieniti sempre pronto per lo scenario peggiore e ricorda cosa bisogna fare in caso di incidente.

Link utili/Ulteriori letture

<https://www.youtube.com/watch?v=mmwso1sK-Ww>

Titolo Dell'attività 5.3: Come scegliere cosa portare per un viaggio in bici?

Risultati di apprendimento: Al termine di questa **attività**, il ciclista dovrebbe essere in grado di pensa agli oggetti da portare e raccogli tutto il necessario in base tipo di attività ciclistica.

Durata: 10 minuti

Età target: N/A

Tipologia attività: Attività al chiuso

Preparazione dell'attività (prima):

•Pensa agli oggetti che vorresti portare con te e trova un borsone adatto per il trasporto.

Consegna dell'attività:

Pensa al tuo prossimo viaggio. Sarà:

- o in città, da casa al posto di lavoro
- o da casa, per fare la spesa
- o in un weekend nel tempo libero

Cosa porteresti con te?

- o in città, da casa al posto di lavoro
- o non hai bisogno di nessun oggetto particolare. Scegli semplicemente una borsa appropriata per trasportare una piccola pompa e un set di riparazione forature.
- o da casa per fare la spesa
- o Pensa prima alla lista degli acquisti e, poi, scegli la borsa più adatta. A seconda della quantità di prodotti da acquistare, puoi scegliere uno zaino, una borsa da bicicletta o un cestino da montare sulla bici.

in un weekend, nel tempo libero

Prima di tutto pensa al tipo di viaggio: quanto ti allontanerai? Quanto è lungo il percorso che hai pianificato? Quanti giorni trascorrerai in bicicletta? Per viaggi più lunghi porta sempre con te:

- o abbastanza acqua
- o del cibo
- o una pompa
- o un set di riparazione per forature
- o un kit multiutensile
- o un kit di primo soccorso
- o un telefono cellulare carico

Che tipo di bagaglio useresti?

- **Viaggi brevi** | Per brevi viaggi in città non sono necessari bagagli speciali per biciclette. Un comodo zaino o un cestino correttamente montato sul trasportino o sulla parte anteriore della bicicletta sono più che sufficienti. In ogni caso, la soluzione più comoda e sicura è quella di fissare i propri bagagli sul portapacchi sul retro della bici.
- **Ciclismo per il tempo libero** | Per i viaggi più lunghi è bene avere almeno uno zaino specifico per il ciclismo. Tuttavia, anche in questo caso, la soluzione più comoda è fissare un bagaglio da ciclismo sul portapacchi.
- **Tour in bicicletta** | Il trasporto di bagagli in bici è comodo e adatto per viaggi sia brevi che lunghi: puoi scegliere zaini piccoli o borse più ampie in cui poter inserire anche un kit da campeggio di una settimana.

Conclusione

- Preparati sempre in modo adeguato a seconda del tipo di viaggio che vuoi fare.

Consigli e suggerimenti

Pensa innanzitutto alla destinazione, all'obiettivo del giro in bici e alle condizioni meteorologiche; in base a questo, scegli i vestiti più adatti.

Link utili/Ulteriori letture

<https://www.youtube.com/watch?v=LP2Dz0jAOek>



