

## Checklist

# Pedalare sicuri nel traffico

Usare la bici come mezzo di trasporto presuppone una preparazione adeguata.



## Bicicletta e attrezzatura

- 1. Rapido check-up della bicicletta**  
Le viti e gli sganci rapidi sono ben stretti?  
Gli pneumatici sono abbastanza gonfi?  
I freni e l'impianto di illuminazione funzionano bene?
- 2. Mai senza casco**  
Assicurati che il casco di tuo figlio sia ben posizionato.
- 3. Regolare la bici in base alla corporatura**  
Le leve del freno e del cambio sono facilmente raggiungibili? L'altezza della sella consente a tuo figlio di toccare terra comodamente, con entrambi i piedi?
- 4. Visibile e udibile**  
Gli indumenti di colore chiaro, i catarifrangenti per indumenti, casco e bici e un campanello squillante aumentano la sicurezza in sella. Non dimenticare di accendere le luci quando è buio!

## Condotta degli adulti

- 1. Prudenza**  
Non tutti gli utenti della strada sono accorti o rispettano il codice della strada: preveni eventuali comportamenti scorretti.
- 2. Piste ciclabili**  
Se le dimensioni e le leggi locali lo consentono, puoi pedalare tranquillamente di fianco a tuo figlio.
- 3. Un accompagnatore**  
Tuo figlio può pedalare di fronte a te lungo gli itinerari già noti. Sui tratti di strada poco conosciuti e molto trafficati è meglio se vai avanti tu.
- 4. Due accompagnatori**  
Idealmente, tuo figlio si trova in mezzo, tra te e l'altra persona.
- 5. Pedalare affiancati**  
In alcuni Paesi, come l'Austria, bambino e accompagnatore sono autorizzati a pedalare affiancati su determinate strade. Questa modalità è ideale per proteggere e accompagnare tuo figlio. In tal caso, si posizionerà sul lato destro della strada, mentre tu pedalerai alla sua sinistra.

# Codice della strada e segnaletica

## 1. Principali segnali stradali

Tuo figlio dovrebbe conoscere i principali segnali stradali, ad esempio quello di stop o di dare precedenza. Discutetene insieme.

## 2. Strisce pedonali

I pedoni hanno sempre la precedenza, modera la velocità cosicché tuo figlio riesca a fermarsi in tempo.

## 3. Percorsi ciclopeditoni

In questo caso, si consiglia di mantenere una certa distanza dai pedoni e una velocità moderata e, se opportuno, superarli e schivarli.

# Imparare giocando

## 1. Frenare con precisione

Segna un punto sul terreno dove tuo figlio dovrà arrestarsi.

## 2. Condotta agli incroci

Tuo figlio dovrà fermarsi prima dell'incrocio e gridare: „Guardo a destra e guardo a sinistra!“

## 3. Guardarsi le spalle

Mostra a tuo figlio un numero con le dita mentre ti passa accanto in bicicletta, lui dovrà riconoscerlo e dirlo ad alta voce.

## 4. Scambio di ruoli

Assumi il ruolo di tuo figlio e lascia che sia lui a guardarti mentre pedali. Commetti volontariamente degli errori così che tuo figlio possa riconoscerli e farteli notare.

# Fonti di pericolo

## 1. Incroci

Ridurre la velocità e arrestarsi dietro la linea dello stop oppure immettersi nell'incrocio fintanto da riuscire a vedere chiaramente il traffico trasversale. Quindi fermarsi e attendere che i veicoli in arrivo dalla parte opposta e dai lati abbiano attraversato. Attenzione ai veicoli che svoltano a destra!

## 2. Ingressi e uscite

Ridurre la velocità per tempo e verificare se qualcuno vuole entrare o uscire da una strada. In tal caso, cercare il contatto visivo con il conducente ed eventualmente restare fermi.

## 3. Attenzione alle auto parcheggiate!

Tuo figlio dovrebbe mantenere una distanza di almeno 1-2 metri dalle auto parcheggiate per evitare incidenti causati dall'apertura improvvisa di una portiera.

## 4. Bordo del marciapiede

Assicurati che tuo figlio mantenga una distanza di circa un metro dal bordo del marciapiede per evitare che lo tocchi con il pedale destro.

## 5. Angolo morto

Non pedalate troppo vicini ai veicoli. Se vi trovate a un incrocio o a un semaforo, l'opzione più sicura per tuo figlio è aspettare dietro il veicolo mantenendo una distanza adeguata.

## 6. Binari del tram

Evita le strade in cui non è possibile mantenere la distanza tra il marciapiede o le auto parcheggiate e i binari del tram. Per attraversare i binari occorre intersecarli con un angolo tra 45 e 90 gradi.

woom®

Non dimenticarti mai che tuo figlio ti prende a modello, quindi assicurati di dare il buon esempio!

