



FIAB onlus
Federazione Italiana
Amici della Bicicletta

Via Borsieri 4/E - 20159 Milano
telefono e fax: 02-69.31.16.24

Come raggiungerci:

Metropolitana Linea 2 (Verde)

Fermata **Garibaldi**: sottopasso interno Stazione
per binario 20 e via Pepe.

Fermata **Gioia**: uscire per via Sasseti, in fondo
a via De Castilla, a destra.

Bus: 41 - 43 - 51 - 70 - 82 - 83

Tram: 3 - 4 - 11 - 33 - 29 - 30

e-mail: info@fiab-onlus.it

sito web: www.fiab-onlus.it

Associazione Fiab

realizzato
con la
collaborazione
di



Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo
degli Imballaggi a base Cellulosica



Museo della Bicicletta
degli Aregai
lungomare D'Albertis 8
Marina degli Aregai
18010 Santo Stefano al Mare (IM).

Stampato su carta riciclata

In Italia, ogni giorno,
sempre più persone usano la bici
per i propri spostamenti.

Il solo rispetto del Codice della strada
non garantisce l'incolumità di chi usa la bicicletta.
Prudenza e buon senso aiutano ad evitare i pericoli
presenti sulle strade.

FIAB Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta
ti suggerisce

10 consigli
per pedalare
più sicuri

Anche tu
puoi fare
qualcosa
per la tua
sicurezza



Federazione
Italiana
Amici della
Bicicletta

1 **B**uona norma è considerarsi alla pari di tutti gli altri mezzi circolanti. Hai gli stessi diritti e doveri. Evita incertezze, soggezioni e senso di inferiorità: sono causa di manovre incomprensibili agli altri veicoli perciò a volte pericolose.



2 **I**ndossa il casco quando opportuno: protegge la parte più preziosa di te stesso. È particolarmente raccomandato ai più piccoli.

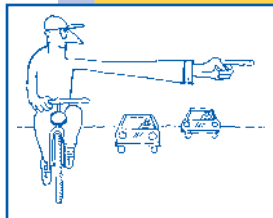
3 **C**ontrolla costantemente il perfetto funzionamento dei freni, delle luci (anteriori e posteriori), dei catadiottri (posteriori e laterali su ruote e pedali), del campanello e dei pneumatici della tua bicicletta.



4 **I**nvia segnali precisi e con buon anticipo agli altri utenti della strada:

- **usa il braccio teso** per segnalare una svolta, ma soprattutto quando ti sposti al centro della strada per superare auto parcheggiate.

- **usa il campanello**: sceglينه uno molto rumoroso che possa essere udibile a distanza.



5 **S**i sempre vigile nel traffico:

- cerca di prevenire le manovre degli altri veicoli stabilendo un contatto visivo con i guidatori e assicurandoti che ti abbiano visto.
- tieni sotto controllo, con la “coda dell'occhio” o con l'udito, anche **ciò che avviene alle tue spalle**.
- **non distrarti** con cuffie, iPod, cellulare.



6 **I**n un incrocio semaforizzato “difficile” puoi svoltare a sinistra anche **in due tempi**: attraversa l'incrocio stando sulla destra, attendi il verde nell'altra direzione e prosegui. Non passare **mai** con il semaforo rosso.

7 **C**erca di non percorrere strade dissestate o molto trafficate: preferisci se possibile un percorso più lungo ma sicuro.

8 **U**sa i marciapiedi solo se sono larghi a sufficienza, educatamente, andando piano e fermandoti tutte le volte che è necessario: **sei un ospite**. Ogni volta che condividi degli spazi con i pedoni non dimenticare che anche loro, proprio come te, sono *utenti deboli* della strada: presta loro attenzione e non spaventarli.

9 **R**enditi ben visibile anche quando l'illuminazione è scarsa, magari indossando qualcosa di fluorescente. **Tieniti a distanza** dai mezzi pesanti come furgoni, autocarri, autobus: spesso non ti vedono.



10 **A**ttenzione!

- **alle rotaie**: la tua ruota può incastrarsi dentro e farti cadere. Passaci sopra di traverso, con un angolo di almeno 30 gradi, senza frenare bruscamente quando piove.



- **ai veicoli parcheggiati con qualcuno alla guida** il quale potrebbe aprire la portiera o muoversi in quel momento.

- **agli scooter e motorini**, che spesso superano a destra.