



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 Castillia, 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

Stampato
su carta riciclata
con il contributo di



comieco

Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo
degli Imballaggi a base Cellulosica

Comieco è il Consorzio Nazionale senza scopo di lucro che garantisce il riciclo della carta raccolta dagli italiani. Promuove i comportamenti ambientalmente sostenibili: raccolta differenziata e riciclo ma anche mobilità sostenibile

**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
in bici per l'ambiente

1 **B**

buona 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

Indossa il casco quando opportuno: protegge la parte più preziosa di te stesso. È particolarmente raccomandato ai più piccoli.



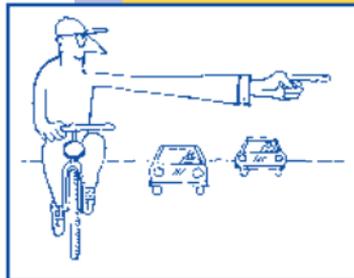
3

Controlla 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

Invia 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**ii 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

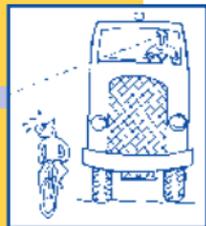
- C**erca di non percorrere strade disestate o molto trafficate: preferisci se possibile un percorso più lungo ma sicuro.

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.

