



Pedalare in tutta sicurezza

Manuale per ciclisti



European Transport Safety Council



European Transport Safety Council

Il Consiglio europeo per la sicurezza dei trasporti è un'organizzazione non governativa fondata nel 1993 in risposta al numero ancora troppo elevato di vittime della strada in Europa, nonché alla preoccupazione pubblica in merito agli incidenti legati al trasporto individuale. Tale organizzazione unisce esperti di fama internazionale e rappresentanti di 48 organizzazioni nazionali e internazionali attive nel settore della sicurezza dei trasporti in tutta Europa con l'obiettivo di scambiare esperienze e conoscenze e allo stesso tempo identificare e promuovere i contributi della ricerca alla sicurezza dei trasporti. Il Consiglio europeo per la sicurezza dei trasporti offre un servizio di consulenza imparziale sui temi della sicurezza dei trasporti alla Commissione europea, al Parlamento europeo, ai governi nazionali e alle organizzazioni che si occupano di sicurezza in tutta Europa.



BIKE PAL è un progetto paneuropeo della durata di tre anni che intende mettere a disposizione dei ciclisti un pacchetto di informazioni, risorse ed esperienze di sensibilizzazione per aiutarli in modo efficace a migliorare la sicurezza in strada, diventando così un vero e proprio compagno di viaggio.

Questo manuale si rivolge a coloro che utilizzano la bicicletta su strade pubbliche e devono districarsi nel traffico.

BIKE PAL riceve il sostegno finanziario della Commissione europea, del Consiglio della sicurezza stradale tedesco (DVR) e della Fundación MAPFRE. I contenuti della pubblicazione sono di responsabilità esclusiva del Consiglio europeo per la sicurezza dei trasporti e non necessariamente riflettono le opinioni degli sponsor.



Rispettare le regole



🚲 Non andare in bici se si è stanchi o assonnati.

🚲 Servirsi delle apposite infrastrutture ciclabili, se disponibili.

🚲 Non attraversare se il semaforo è rosso.

🚲 Rispettare le strade a senso unico, salvo sia permesso il doppio senso per le bici.

🚲 Rispettare la segnaletica stradale sulla precedenza agli incroci.

🚲 Se un incrocio non prevede la precedenza, dare precedenza.

🚲 Non bere o assumere sostanze proibite o farmaci psicoattivi o droghe, e non salire in bici.

🚲 Fermarsi in un luogo sicuro e non montare la bici.

🚲 Per pedalare in sicurezza, usare l'equipaggiamento totale corretto.

del traffico



...enta indicazioni sulla precedenza,
...a al traffico da destra.

...stanze stupefacenti – sostanze
...soggetti a prescrizione – prima di
...e in sella.

...uro se si deve telefonare o scrivere
...messaggi.

...za servono entrambe le mani e la
...nconcentrazione!

🚲 Essere vigili in strada. I dispositivi multimediali portatili distolgono l'attenzione dalla strada e non vanno utilizzati!

🚲 Se si cambia di direzione avvertire in tempo gli altri utenti della strada con gli opportuni segnali manuali.

🚲 Evitare manovre impreviste e procedere in modo prevedibile per gli altri utenti della strada.

Rendersi visibili su



🚲 Mentre si pedala mettersi in una posizione visibile senza intralciare il flusso del traffico.

🚲 Ricordare che si è parte del traffico e non i padroni della strada!

🚲 Mantenere la distanza di sicurezza con i pedoni e i veicoli.

🚲 Indossare abiti chiari o riflettenti e utilizzare il gilet, i bracciali e le maniche riflettenti.

La strada



sicurezza dalle portiere dei veicoli checheggiati.

che risaltino nel traffico. Di notte ali e i fermapantaloni riflettenti.

🚲 Dotare la propria bici di luci anteriori e posteriori e assicurarsi che funzionino correttamente prima di mettersi in strada di notte.

🚲 Cercare di stabilire un contatto visivo con i conducenti, soprattutto agli incroci.

Sicurezza in bici ed equi



- 🚲 Assicurarsi che le gomme siano correttamente gonfiate.
- 🚲 Assicurarsi che i freni e la catena funzionino correttamente.

- 🚲 Controllare che la bici quanto riguarda le luci

paggiamento di protezione



letta rispetti i requisiti minimi per
e i dispositivi catarfrangenti.

🚲 Indossare il casco e assicurarsi che sia posizionato correttamente.

🚲 Se il casco ha subito un urto, va cambiato!

Prestare particolare att



🚲 Rendersi visibili ai conducenti dei mezzi pesanti in modo che siano consapevoli della presenza del ciclista sulla strada.

🚲 Non sorpassare a dei veicoli, soprattutto in

enzione ai mezzi pesanti



stra o mettersi di fronte agli altri
n prossimità degli incroci.


 Fare sempre molta attenzione alle manovre dei mezzi pesanti. Cercare di prevedere i loro movimenti e non avvicinarsi mai troppo..

Photo credits: German Road Safety Council (DVR), Think! UK, www.istockphoto.com.

European Transport Safety Council
Avenue des Celtes 20
B-1040 Brussels
tel: +32 2 230 41 06
fax: +32 2 230 42 15
e-mail: information@etsc.eu
website: www.etsc.eu



European Transport Safety Council