

Ricorda che...



- ✓ Usare la bicicletta come mezzo di trasporto ti rende grande
- ✓ Essere grandi significa anche essere capaci di comprendere e prevedere i pericoli
- ✓ I pericoli spesso derivano dalla distrazione, quindi devi essere sempre concentrato per controllare la situazione intorno a te



Regole principali



- ✓ Prima di partire controlla gomme, freni e luci
- ✓ Sulla strada presta sempre attenzione e tieni d'occhio ciò che accade intorno a te
- ✓ Renditi visibile e segnala le tue intenzioni
- ✓ Segui le regole della strada:
STESSA STRADA - STESSE REGOLE
- ✓ Niente telefono e musica mentre vai in bicicletta sulla strada: le tue orecchie ti devono aiutare a percepire i possibili pericoli

Per ulteriori informazioni: www.aci.it



Questa brochure è stata realizzata e prodotta dall'Automobile Club d'Italia

2 ruote sicure

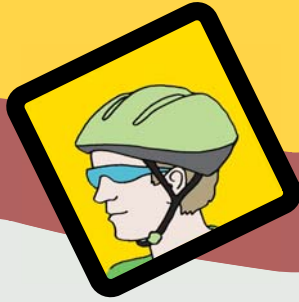


Consigli per l'uso responsabile della bicicletta sulle strade

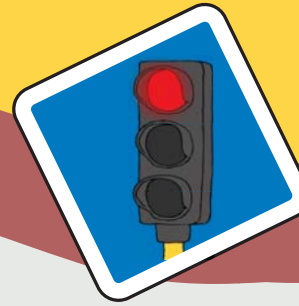


Automobile Club d'Italia

Vestiti correttamente



Impara le regole della strada



Renditi visibile



Indossa sempre il casco!



- ✓ Non legare nulla alla vita, potrebbe finire nella ruota e farti cadere.
- ✓ Indossa scarpe adatte e infila sempre i lacci dentro la scarpa.
- ✓ Vestiti con colori vivaci cercando di renderti visibile e se è buio ricorda di indossare il gilet retroriflettente.



- ✓ Rispetta i segnali stradali e fai sempre attenzione ai semafori.
- ✓ Vai sempre nella stessa direzione del traffico facendo attenzione a quello che accade intorno a te.
- ✓ Segnala sempre le tue svolte e aspetta che gli altri ti capiscano e ti diano la possibilità di muoverti in sicurezza.
- ✓ Scegli una posizione evidente sulla corsia e non andare mai a zig-zag.
- ✓ Se girare a sinistra è difficile accosta, scendi dalla bici e attraversa a piedi sulle strisce pedonali seguendo le regole dei pedoni.
- ✓ Mantieni la distanza di sicurezza: se davanti a te frenano avrai bisogno di spazio anche tu.

- ✓ Se è buio accendi le luci, anteriore bianca e posteriore rossa.
- ✓ Di notte indossa sempre un gilet catari-frangente e segnalatori lampeggianti anteriori e posteriori.
- ✓ Segnala con chiarezza le tue intenzioni agli automobilisti per muoverti in sicurezza.
- ✓ Se un automobilista ti dà la precedenza accertati che non ci sia un altro pronto al sorpasso. Altri veicoli in marcia possono non averti visto perché sei fuori dalla loro visuale.
- ✓ Quando è buio scegli sempre percorsi sicuri anche se fossero più lunghi.

RENDITI VISIBILE!

