FIAB

CICLOCITTA'
FIAB VARESE

BICICLETTA
&
SICUREZZA

Con il patrocinio e la collaborazione di

COMUNE DI
VARESE

PRESENTAZIONE

La sicurezza di chi pedala dipende, è vero, dalle infrastrutture stradali e dalla correttezza degli altri utenti della strada.

Ma dipende anche dalla propria abilità di guida, intesa come conoscenza teorica delle regole del Codice della Strada, da un lato, e delle dinamiche di fatto del traffico, dall'altro.

In attesa di un Nuovo Codice della Strada che - nelle città - dia priorità agli utenti "vulnerabili", è soprattutto la pratica quotidiana del pedalare che migliora la nostra capacità di godere i tanti benefici dell' andare in bici - a scuola, a lavoro, a fare acquisti, evitando i rischi.

La mancanza di abitudine all'uso della bici, invece, aumenta la percezione di pericolo oltre il rischio reale. Soprattutto dove manca una effettiva "massa critica": le statistiche ci dicono infatti che più ciclisti sono presenti nel traffico, minore è la percentuale di incidenti seri.

Questo opuscolo vuole essere un piccolo aiuto ai cittadini di Varese per essere ciclisti urbani nel rispetto della propria ed altrui sicurezza.

E complimenti a chi sceglie il mezzo di trasporto più salutare per sé e per la propria città!

Ciclocittà
Leonardo Savelli

Comune di Varese
Andrea Civati
Dino De Simone

La presente guida costituisce un libero adattamento, a cura dell'associazione Fiab Ciclocittà,del materiale contenuto nel sito internet http://www.bicyclesafe.com, il cui autore è Michael Bluejay, tradotto e rielaborato dal Comune di Reggio Emilia e dal Comune di Milano.

Ulteriori indicazioni sulla pubblicazione 2-Roues: Attention aux angles morts des camions.

Ciclocittà - Fiab Varese, Associazione di Promozione Sociale, Via Rainoldi 14 21100 Varese
Tel. 0332.231.999 - Email: ciclocitta.varese@gmail.com – Web: www.fiabciclocittavarese

SUGGERIMENTI GENERALI 5

Collisione N° 1 7 L'INCROCIO A DESTRA

Collisione N° 2 9 LA PORTIERA APERTA

Collisione N° 3 10 IL SEMAFORO ROSSO

Collisione N° 4 12 IL GANCIO A DESTRA (1° tipo)

Collisione N° 5 13 IL GANCIO A DESTRA (2° tipo)

Collisione N° 6 14 L'INCROCIO A SINISTRA

Collisione N° 7 15 L'IMPATTO POSTERIORE (1°tipo)

Collisione N° 8 16 L'IMPATTO POSTERIORE (2°tipo)

Collisione N° 9 17 IN BICI SUI PASSAGGI PEDONALI

Collisione N°10 18 LO SCONTRO FRONTALE CONTROMANO

Collisione N°11 19 LO SCONTRO NELLE ROTATORIE

20 APPROFONDIMENTI

21 IL CODICE DELLA STRADA 18

SUGGERIMENTI GENERALI

1) Evitare strade trafficate e possibilmente, scegliere itinerari provvisti di piste ciclabili.

Uno degli errori più frequenti che le persone commettono quando iniziano a muoversi in bicicletta è percorrere esattamente le stesse strade di quando si muovono in auto.
In generale **è meglio scegliere strade con meno auto e dove il traffico è più lento**. Studiando bene il percorso, si scopriranno molte strade secondarie, più tranquille, che permettono di raggiungere ugualmente la meta.
Bisogna ricordarsi inoltre che, **se ci sono piste ciclabili i ciclisti sono OBBLIGATI ad usarle.** L'obbligo non sussiste, tuttavia, per marciapiedi e percorsi ciclopedonali.

Nella città di Varese le biciclette possono circolare oltre che nella maggior parte delle aree pedonali (disposizione generale del Codice della Strada) anche nelle corsie riservate ai bus (vedere segnali verticali).

2) Rendersi visibili. Troppo ovvio? Bene, se è così, allora perché molti ciclisti viaggiano senza fanali e catarifrangenti alla sera o di notte?

Luci e catadiottri, anche su ruote e pedali, non sono optional, ma elementi fondamentali ed obbligatori per la sicurezza del ciclista. Oltre ai tradizionali fanali che funzionano con la dinamo, in commercio si trovano diverse soluzioni a batteria o meglio ancora **ad induzione magnetica** (non si scaricano le batterie e non si producono rifiuti pericolosi e difficili da smaltire). È inoltre utile indossare una pettorina rifrangente di colore giallo o arancione e abbigliamento non scuro.
ATTENZIONE: Il Codice della Strada (art. 182, c.9 bis) prevede l'obbligo per i ciclisti di indossare giubbotto o bretelle retroriflettenti in galleria e, al di fuori dei centri abitati, nelle ore serali e notturne.

3) Segnare la propria presenza suonando il campanello

Anche il campanello è un dispositivo obbligatorio, è bene operare una scelta accurata preferendo modelli che siano ben udibili anche a distanza e nel caos del traffico, per segnalare la propria presenza in situazioni di possibile pericolo.

4) Guardarsi alle spalle

Usare uno specchietto retrovisore. Ce ne sono di diverso tipo, da applicare al manubrio, al caschetto o agli occhiali. Anche se non si tratta di un accessorio indispensabile può essere molto utile per tenere sotto controllo il traffico anche alle spalle.

5) Rispettare le norme

Conoscere e rispettare norme e segnaletica stradale è un modo per partecipare consapevolmente alla propria sicurezza, condizione necessaria anche se non sufficiente.

6) Cercare il contatto visivo con i conducenti degli altri veicoli

Molto utile è guardare negli occhi chi guida per rendersi conto se ci ha visto o se è distratto. Nel caso, richiamare la sua attenzione è importante per tutti e due!

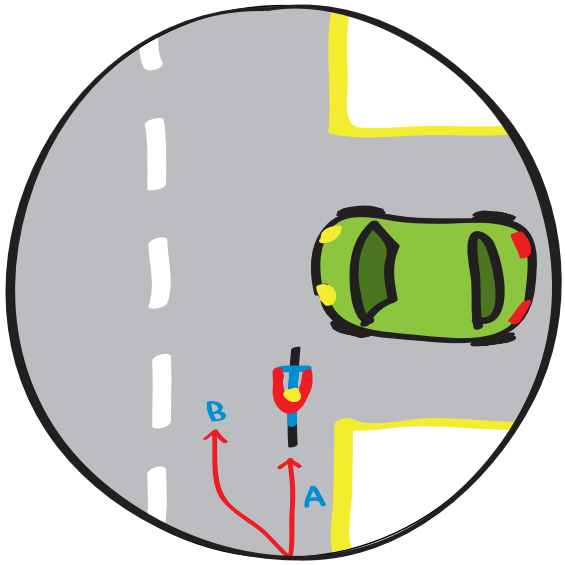
7) Segnalare con le braccia l'intenzione di svoltare a destra/sinistra o di spostarsi al centro della carreggiata

Per permettere agli altri utenti della strada di capire dove andremo in modo che possano comportarsi di conseguenza. Nella complessità della mobilità cittadina, il ciclista deve attenersi al Codice della Strada; prima di tutto perché in caso di incidente con altri mezzi di trasporto non abbia la peggio anche sotto il profilo di responsabilità civile e, conseguentemente, assicurativo.

COLLISIONE N° 1

L'INCROCIO A DESTRA

Questa è una delle situazioni più frequenti: un automobilista che esce da una strada laterale, da un parcheggio o da un passo carraio sulla destra non sempre presta attenzione a chi sopraggiunge in bicicletta.



COME EVITARE QUESTA MANOVRA

1. Suonare il campanello. E importante procurarsi un campanello e USARLO ogni volta che si vede un'auto avvicinarsi (o sostare) davanti o alla propria destra.

2. Rallentare. Se il ciclista non riesce a farsi notare dal guidatore (incontrandone lo sguardo) deve rallentare tanto da poter essere in grado di fermarsi completamente, se necessario.

3. Procurarsi fanali e abiti catarifrangenti. Se si pedala dopo il tramonto e in condizione di scarsa visibilità bisogna usare sempre un fanale anteriore, uno posteriore e dotare le ruote e i pedali di catarifrangenti. E previsto anche dal Codice della Strada. Non faranno male anche giubbetto o bretelle con strisce catarifrangenti che sono obbligatorie fuori

dai centri abitati di notte e in città nelle gallerie.

4. Consiglio pratico. Si è soliti pedalare molto vicino al bordo del marciapiede per evitare di essere investiti alle spalle (vedi linea "A" nella figura). Quando però un automobilista sopraggiunge da una laterale destra, tende a guardare al centro della strada, non sempre in prossimità del marciapiede. Pertanto se si pedale un po' più a sinistra (posizione "B"), è più probabile che l'autista veda, ma è bene ricordare che spostarsi troppo a sinistra è sempre pericoloso dato che non si riesce a controllare il traffico che viene da dietro. Conviene quindi sempre rallentare in queste situazioni, per potersi fermare nel caso in cui l'automobilista non ci abbia visto.

Pedalare all'estrema destra può rendere il ciclista invisibile alle auto provenienti da una strada laterale, pedalare più a sinistra può renderlo vulnerabile nei confronti delle auto provenienti alle proprie spalle.

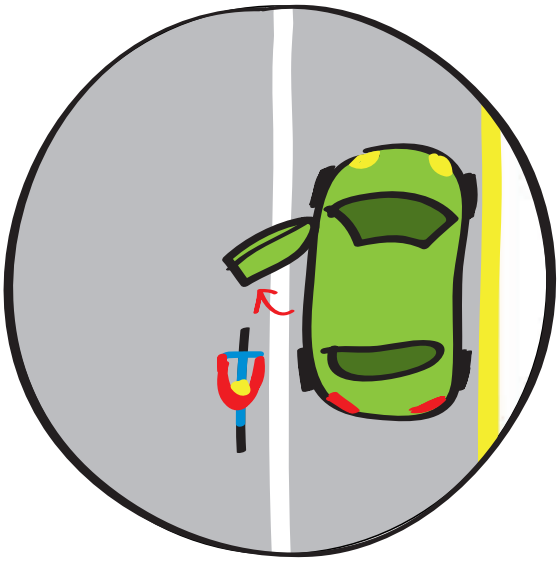
Cosa scegliere?

Bisogna valutare in base al tipo di strada e di traffico, la soluzione più sicura:
sulle strade a scorrimento veloce sarà meglio stare più a destra, mentre su strade a scorrimento lento, con molte traverse sarà più prudente stare un po' più sulla sinistra.

COLLISIONE N° 2

LA PORTIERA APERTA

Un altro tipo di incidente si può verificare quando un'auto parcheggiata apre improvvisamente la portiera proprio davanti a un ciclista. Se la distanza è ridotta e i riflessi non sono pronti, l'impatto è quasi inevitabile.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

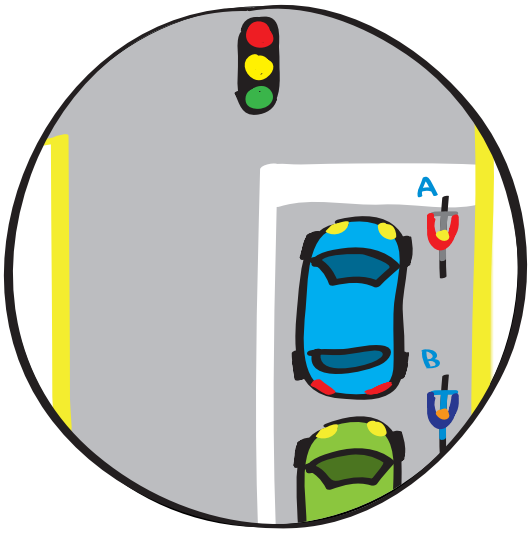
1. Tenere d'occhio le auto parcheggiate. Per quanto possibile, osservare gli eventuali occupanti e cercare di anticipare un'apertura improvvisa della portiera, magari suonando il campanello, è meglio usarlo una volta in più che una in meno!

2. Consiglio pratico. In presenza di veicoli in sosta spostarsi leggermente a sinistra in modo da avere un margine di movimento in caso di apertura improvvisa di una portiera, compatibilmente con il resto del traffico, in particolare quello che sopraggiunge alle proprie spalle.

COLLISIONE N° 3

IL SEMAFORO ROSSO

Quando ci si ferma ad un semaforo rosso (o ad uno stop) immediatamente a destra di un'automobile nella stessa corsia, se l'auto deve girare a destra e il ciclista deve proseguire dritto, può presentarsi una situazione di pericolo, qualora l'automobilista non veda il ciclista. La situazione è ancora più pericolosa quando si è fermi accanto ad un autobus o ad un camion anche perché i mezzi pesanti hanno molti "angoli o zone cieche" (blind corner), che presentano rischi mortali (vedere pagine degli approfondimenti).



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

1. Fermarsi in un punto in cui si è ben visibili. È bene fermarsi davanti e a destra dell'auto (vedi punto "A" nella figura) e non di fianco, in modo da essere ben visibili e non farsi tagliare la strada, al verde è bene liberare rapidamente l'incrocio; oppure, se non ci si trova in prossimità del semaforo ma fra due auto incolonnate, è bene fermarsi davanti alla seconda auto per permettere a quest'ultima di vederci chiaramente (punto "B"). In questo caso, al verde, è bene non superare da destra il veicolo che precede perché potrebbe svoltare improvvisamente a destra e tagliare la strada.

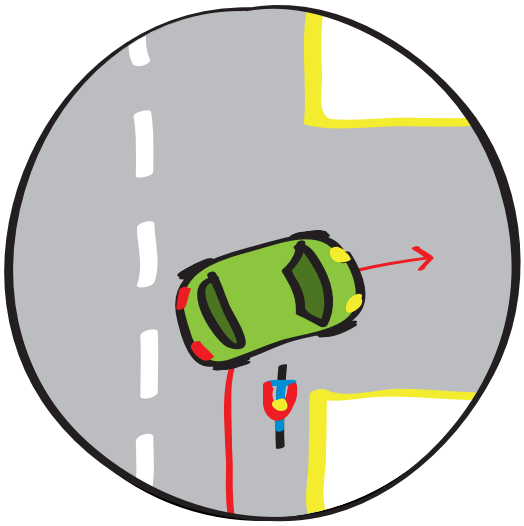
2. Non confidare che tutti gli automobilisti utilizzino sempre e in modo corretto gli indicatori di direzione. Quello della freccia (art.154, comma 1 CdS) spesso non viene rispettato. Soprattutto agli incroci è fondamentale essere sempre vigile e comportarsi come se l'auto di fianco possa svoltare all'improvviso senza segnalarlo.

3. Attenzione nel superare veicoli fermi in prossimità di un semaforo. La portiera destra potrebbe essere aperta improvvisamente per la discesa del passeggero o l'auto potrebbe inaspettatamente affiancarsi al margine destro della carreggiata o entrare in un parcheggio.

COLLISIONE N° 4

IL GANCIO A DESTRA (1° TIPO)

Quando un'auto supera un ciclista in prossimità di un incrocio, potrebbe dover svoltare a destra, tagliando la strada al ciclista, una manovra che si verifica spesso nelle rotatorie da parte dei veicoli in uscita. Questo tipo di incidente è molto difficile da evitare perché non ci si rende conto di cosa sta accadendo fino all'ultimo momento.



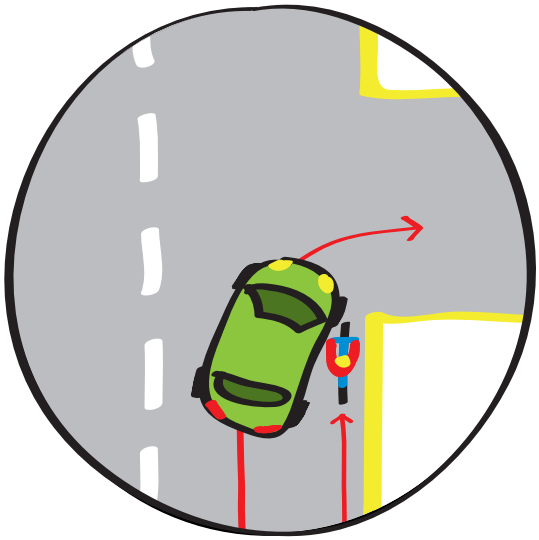
COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

1. Manovra di emergenza. Compatibilmente con il tipo di traffico sulla strada, è bene che il ciclista si sposti un poco verso sinistra: in questo modo sarà più facile per le auto vederlo.
2. Gettare uno sguardo dietro di sé o guardare lo specchietto retrovisore. Guardando dietro prima di arrivare all'intersezione si riesce a capire se l'auto che sta sopraggiungendo ha intenzione di superare. In ogni caso è sempre bene rallentare, in modo da potersi fermare in caso di improvvisa svolta a destra dell'automobilista che ci ha superato. È molto utile montare uno specchietto retrovisore sul manubrio della propria bici.
3. Consiglio pratico: all'interno delle piazze a circolazione rotatoria, all'avvicinarsi degli assi stradali in uscita, tenere il braccio sinistro teso verso l'interno della rotonda per segnalare che la direzione prosegue dentro la piazza.

COLLISIONE N° 5

IL GANCIO A DESTRA (2° TIPO)

Quando un'auto o un'altra bici procedono lentamente, il ciclista può avere la tentazione di superarla a destra, ma può succedere che durante il sorpasso il veicolo svolti a destra in una laterale, un parcheggio, un passo carraio e vada addosso al ciclista.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

1. Mai superare a destra. Questo tipo di collisione è molto facile da evitare: semplicemente non bisogna superare alcun veicolo a destra.

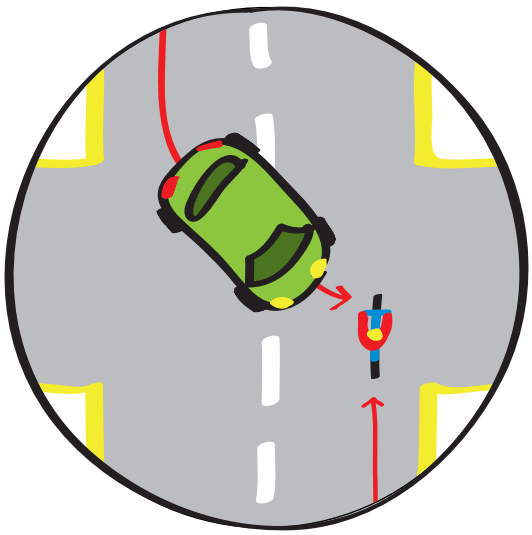
2. Pedalare dietro. Quando si è in corsa e il veicolo che ci precede si muove lentamente è necessario pedalargli dietro, non alla sua destra (cioè non nella sua "zona cieca"). È inoltre fondamentale tenere una distanza di sicurezza dal veicolo che ci precede sufficiente a garantirci la possibilità di frenare in tempo. Ricordare che si sorpassa solo a sinistra e una volta verificate le condizioni di sicurezza! E' anche possibile segnalare la propria manovra di sorpasso con il campanello.

3. Guardarsi alle spalle prima di svoltare a destra per evitare di entrare nella traiettoria di chi, imprudentemente, supera da destra.

COLLISIONE N° 6

L'INCROCIO A SINISTRA

Un'auto proveniente dalla direzione opposta, nella manovra di svolta a sinistra potrebbe investire il ciclista qualora non notasse la sua presenza.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

1. Rendersi visibile. In condizioni di scarsa visibilità accendere il fanale anteriore e posteriore. Indossare abiti dai colori sgargianti e accessori rifrangenti.

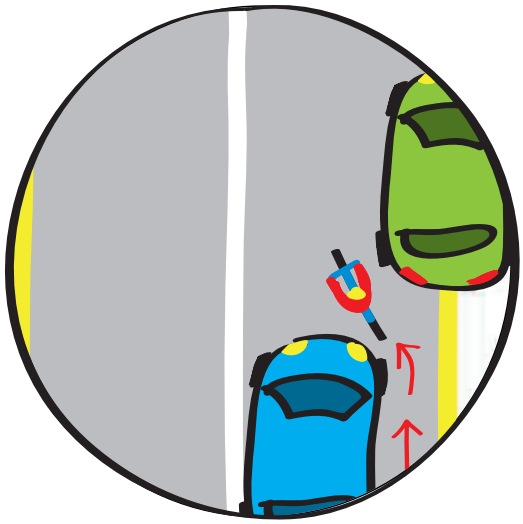
2. Rallentare. Cercare il contatto visivo con il guidatore del mezzo e se non ci si riesce, rallentare in modo da essere in grado di fermarsi, se necessario.

3. Non superare a destra.

COLLISIONE N° 7

L'IMPATTO POSTERIORE (1° TIPO)

Per evitare un'auto parcheggiata o un altro ostacolo sulla strada, al ciclista può succedere di sbandare leggermente a sinistra, rischiando così di essere urtato da un'auto che sopraggiunge alle sue spalle.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

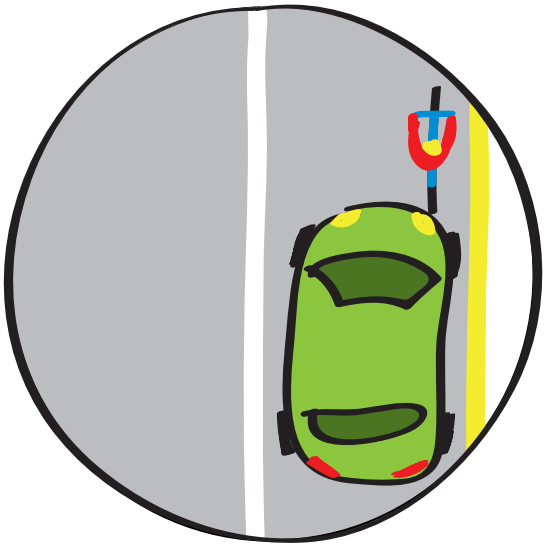
1. Non spostarsi mai a sinistra senza aver controllato di poterlo fare in sicurezza. Alcuni automobilisti superano i ciclisti sfiorandoli appena, pertanto spostandosi anche solo di poco a sinistra ci si può mettere nella traiettoria di un'auto. E' sempre meglio avere l'abitudine a una guida rettilinea. Piuttosto è meglio fermarsi e controllare chi sopraggiunge o verificare se c'è un passaggio alternativo.

2. Usare uno specchietto retrovisore.

COLLISIONE N° 8

L'IMPATTO POSTERIORE (2° TIPO)

Questo tipo di incidente è molto temuto dai ciclisti, ma non è molto comune tranne che nei casi di guida notturna o su strade a lunga percorrenza fuori città. In ogni caso è una delle collisioni più difficili da evitare, poiché generalmente quando si pedala non si guarda dietro.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

1. Pedalare su piste ciclabili, se esistente

2. Rendersi visibili. Se si pedala al buio, bisogna assolutamente dotare la bicicletta di un fanale rosso posteriore, di catarifrangenti ai pedali e possibilmente vestire le fasce rifrangenti reperibili anche nei negozi che vendono articoli per la sicurezza sul lavoro

.

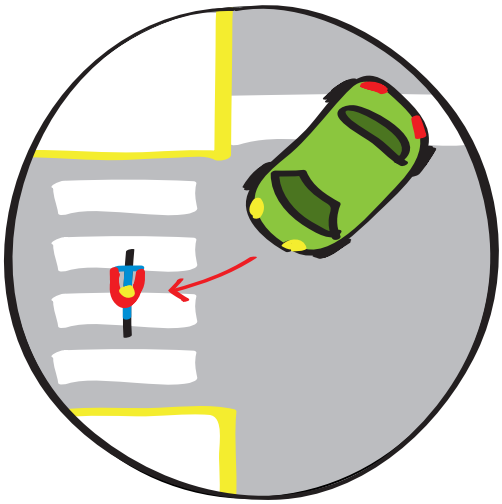
3. Quando è possibile scegliere strade ampie. Per gli spostamenti, cercare di scegliere strade provviste di una corsia esterna sufficientemente ampia da garantire una distanza di sicurezza dalle auto.

4. Quando è possibile scegliere strade con traffico lento. Più il traffico è a scorrimento lento, più gli automobilisti hanno il tempo di vedere i ciclisti. Per questo è preferibile usare strade secondarie o residenziali e/o dotate di pubblica illuminazione.

COLLISIONE N° 9

IN BICI SUI PASSAGGI PEDONALI

Gli automobilisti non si aspettano di trovare biciclette sugli attraversamenti riservati ai pedoni, pertanto, quando si attraversano le strisce pedonali fra due marciapiedi prestare attenzione alle auto che svoltano.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

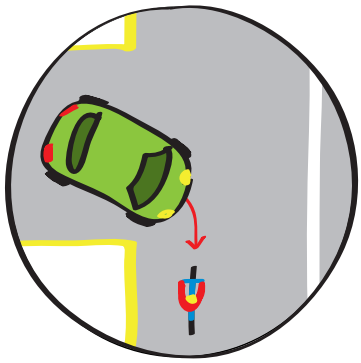
1. Ricordarsi che la bici è un veicolo. È bene rimanere sulla strada, usando le normali regole della circolazione veicolare. Se si preferisce usare comunque l'attraversamento pedonale (magari per attraversare una strada particolarmente trafficata), bisogna comportarsi come un pedone (scendere dalla bicicletta). I ciclisti possono rimanere in sella alla propria bici quando ci sono gli attraversamenti ciclabili (i cosiddetti "quadrotti" di 50 x 50 cm).

2. Non pedalare sui marciapiedi non adibiti anche a pista ciclabile e non mettere a disagio o in pericolo i pedoni. Inoltre occorre sempre prestare attenzione ai passi carrai e agli angoli ciechi che possono creare situazioni di rischio.

COLLISIONE N° 10

LO SCONTRO FRONTALE CONTROMANO

Pedalando contromano sul lato sinistro della strada si corrono molti rischi: un'automobilista che svolta a destra da una strada laterale, da un passo carraio o da un parcheggio controlla di solito solo il traffico proveniente dalla sua sinistra e può non vedere chi proviene da destra. Inoltre chi percorre la strada nella direzione consentita, non si aspetta di vedere marciare in senso contrario una bici e potrebbe avere tempi di reazione più lenti. Inoltre in questo caso l'urto è anche più violento perché le velocità si sommano.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

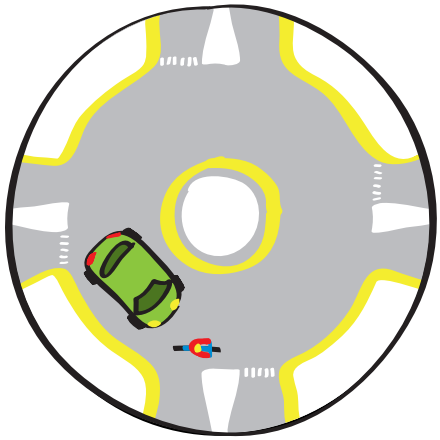
1. Guidare nella direzione del traffico, cioè, non pedalare contromano. Pedalare contromano potrebbe sembrare una buona idea perché si riescono a vedere le auto che sorpassano, ma non lo è.

- pedalare contro mano è espressamente vietato dal Codice della Strada e si può essere multati per questo;
- le auto che seguono la direzione di marcia o che si immettono nel traffico da strade laterali o parcheggi e attraversano la strada (di fronte e a sinistra) non si aspettano traffico proveniente dalla direzione sbagliata;
- le auto si avvicineranno a una velocità più elevata. Se un ciclista procede a 15 km all'ora, un'auto che sorpassa da dietro a 50 km/h, si avvicina alla velocità di 35 km/h (50-15), ma se si procede nel senso opposto le velocità si sommano (50+15). Poiché l'auto si avvicina ad una velocità superiore, sia ciclista che automobilista avranno quindi molto meno tempo per reagire, e in caso di collisione, le conseguenze saranno peggiori.

COLLISIONE N° 11

LO SCONTRO NELLE ROTATORIE

Il pericolo nasce quando all'interno di una rotatoria auto e bici non devono prendere la stessa uscita: se la bici deve continuare a percorrere la rotonda e l'auto deve invece uscire, il ciclista corre il rischio di vedersi tagliare la strada.



COME EVITARE QUESTA COLLISIONE

1. **La situazione ha molte analogie con la collisione n.4** (1° tipo); immettersi nella rotatoria **tenendo la destra** e **controllando il traffico** che si ha alle spalle e che sopraggiunge nella rotatoria.

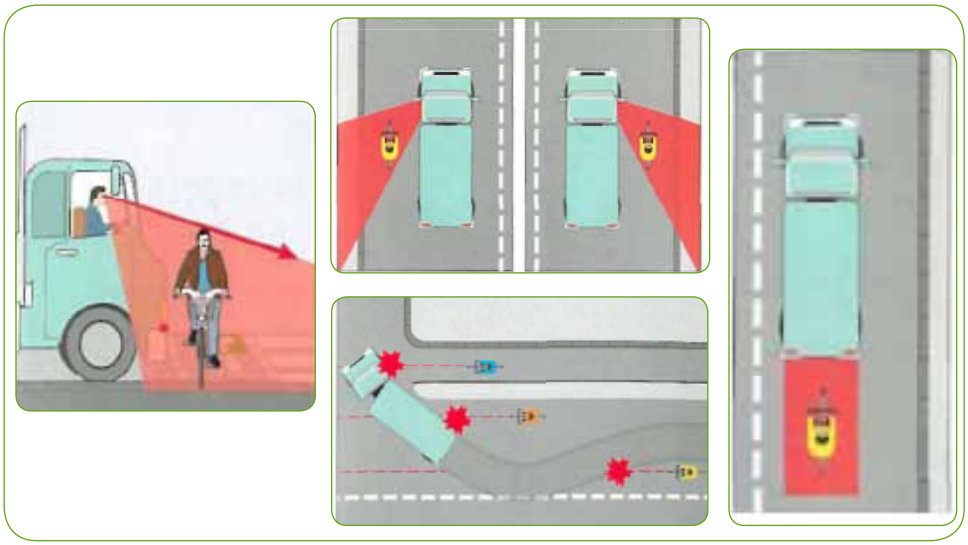
2. **Proseguire spostandosi un poco sulla sinistra** e segnalando chiaramente con il braccio la direzione che si vuol prendere, anche quando si resta in rotatoria.

3. **Usare gli attraversamenti ciclabili (dove esistenti).** Sugli attraversamenti ciclabili e ciclopedonali a "quadrotti" i ciclisti hanno la precedenza. Bisogna comunque fare molta attenzione, dato che non tutti rispettano quest'obbligo.

APPROFONDIMENTI

L'angolo cieco, una trappola da evitare

L'angolo cieco (o angolo morto, detto anche blind corner) è uno spazio situato attorno a un veicolo, che non risulta visibile dal posto di guida. Esistono molti punti ciechi: davanti, sui fianchi, dietro e sopra il veicolo. In questi spazi di non visibilità il conducente non può vedere gli altri utenti della strada e ciò ha come effetto di aumentare considerevolmente il rischio di incidente. Prevedere gli "angoli ciechi" è un primo passo per evitare incidenti, anche mortali.



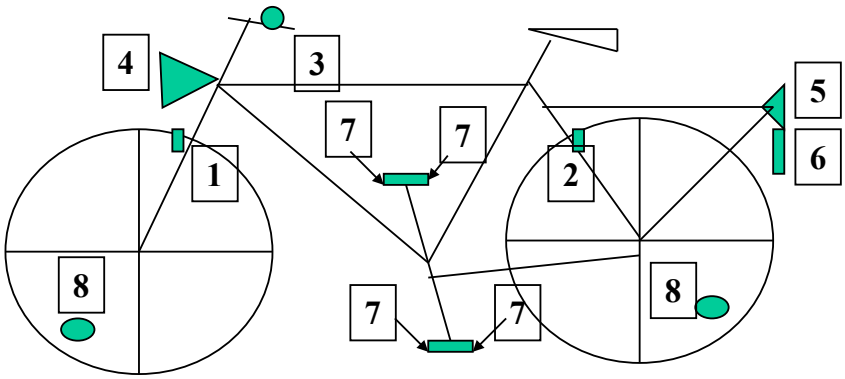
LE 5 REGOLE FONDAMENTALI

1. Mantieni il contatto visivo: se puoi vedere gli occhi del conducente nel suo retrovisore, anche lui può vedere te.
2. Non sostare mai sotto i retrovisori del veicolo pesante o in loro corrispondenza.
3. Non oltrepassare mai un veicolo pesante a destra.
4. Non cercare di superare un camion in manovra, né da destra né da sinistra, specialmente in prossimità di un incrocio.
5. Renditi ben visibile alla sera e quando fa scuro: luce bianca davanti, rossa dietro e dispositivi catarifrangenti. Indossa un giubbino rifrangente.

IL CODICE DELLA STRADA

Le disposizioni del Codice della strada per i velocipedi.

a) Massimo ingombro: larghezza: 1,30 m - lunghezza: 3 m - Altezza: 2,20 m
b) Dotazioni obbligatorie



1e2: Due freni indipendenti, uno per ogni asse, agenti sulle ruote, con comando a mano o pedale
3: Campanello per segnalazione acustica (il suono deve poter esser percepito a 30 m)
4: Luce anteriore, bianca o gialla, con altezza da terra tra 30 e 100 cm. L'asse ottico deve incontrare terra a non più di 20 m
5: Luce rossa posteriore, a non più di 100 cm da terra
6: Catadiottro posteriore a luce riflessa rossa, a non più di 90 cm da terra
7: Dispositivi catadiottrici a luce riflessa gialla, sui due fianchetti di ogni pedale
8: Dispositivi catadiottrici laterali a luce riflessa gialla, sui due lati di ogni ruota
Nota: i dispositivi ottici di segnalazione (luce anteriore e posteriore) devono essere presenti sul veicolo e essere accesi da mezz'ora dopo il tramonto a mezz'ora prima del sorgere del sole. Inoltre devono essere presenti e accesi anche nei centri abitati: nelle gallerie, con pioggia, nebbia, neve o scarsa visibilità;

c) sono consentiti i rimorchi per velocipedi purché la lunghezza del velocipede, compreso il rimorchio, non superi i 3 m di lunghezza. La larghezza massima totale del rimorchio non deve essere superiore a 75 cm e l'altezza massima, compreso il carico, non deve essere superiore a 1 m. La massa trasportabile non deve essere superiore a 50 kg. Per la circolazione notturna il rimorchio deve essere equipaggiato con i dispositivi di segnalazione visiva posteriore (luce rossa) e laterale (catadiottri);
d) è consentito al conducente maggiorenne il trasporto di un bambino fino a otto anni di età con l'uso di apposito seggiolino descritto agli art. 225 e 377 del Reg. del C.d.S.
e) sono considerati velocipedi anche le biciclette a pedalata assistita, dotate di motore ausiliario elettrico con potenza massima di 0,25 kw la cui alimentazione viene interrotta quando il veicolo raggiunge i 25 km/h o prima se il ciclista smette di pedalare. Se questi parametri vengono superati il veicolo è da considerarsi ciclomotore e pertanto per poter circolare in pubblica via necessita di immatricolazione, targa, certificato di circolazione e copertura assicurativa r.c.