



Questo manuale è rivolta a tutti i ciclisti urbani per aiutarli ad affrontare il traffico a Genova in modo piacevole, responsabile e sicuro. Vuole essere, inoltre, un contributo per rendere la nostra città più civile e vivibile per tutti.

PERCHÈ UNA GUIDA PER CHI PEDALA IN CITTÀ

Il ciclismo urbano a Genova, fino a qualche anno fa, sembrava una cosa per pochi eccentrici.

Per la verità bici ce n'erano molte, ma venivano usate solo il sabato e la domenica per svago, rimanendo in cantina il resto della settimana.

Poi, a poco a poco, come una rivoluzione silenziosa e civile, nelle strade si sono incominciate a vedere persone che, era chiaro dall'abbigliamento, in bici ci andavano non per sport, ma per l'esigenza di spostarsi per studio o per lavoro. Come pure sono aumentate le bici legate ad ogni possibile paletto o ringhiera, per non parlare dei pochi ciclopsteggi che sono sempre affollati.

Insomma, la sensazione che le bici si siano ricavate uno spazio tra i mezzi di spostamento urbano è ormai confermata dalla realtà.

Per queste ragioni abbiamo pensato fosse il momento giusto per realizzare un piccolo manuale, finanziato con i fondi del 5 per mille donati al nostro Circolo da chi crede nelle nostre battaglie, con il quale dare consigli, suggerimenti e informazioni a chi usa o vorrebbe usare la bicicletta in città.

Siamo consapevoli che la strada per rendere sicuro e confortevole l'andare in bici a Genova è ancora lunga; ma basterà iniziare con piccoli interventi di moderazione del traffico, a vantaggio anche dei pedoni e dei mezzi pubblici, perchè la bici possa trovare presto nuovi spazi.

Romolo Solari

presidente AdB Genova

vice presidente nazionale FIAB

**LA BICICLETTA
MIGLIORA
LA QUALITÀ
DELLA VITA**



Dieci buoni motivi per usare la bicicletta

Per chi la usa...

- 1** è facile da usare, è sempre pronta, si arriva dappertutto e ci si ferma dove si vuole;
- 2** pedalare è più veloce che camminare o attendere i mezzi pubblici, non si perde tempo a trovare parcheggio e sei sicuro dei tempi di percorrenza;
- 3** è economica, sia nell'acquisto che nella manutenzione, ed elimina i costi dell'auto (benzina, parcheggio, ecc.);
- 4** aiuta a mantenersi in forma e a controllare il peso, migliora l'umore e aumenta il piacere di vivere la città;
- 5** consente a persone di tutte le età di essere autonome negli spostamenti cittadini.

... e per la collettività

- 6** non inquina ed è silenziosa, riduce il traffico sulle strade aiutando il servizio pubblico ad essere più puntuale e veloce;
- 7** riduce la dipendenza energetica e risparmia risorse non rinnovabili;
- 8** non rovina la rete stradale riducendone i costi di manutenzione, preserva dai danni dell'inquinamento centri storici e monumenti;
- 9** la moderazione del traffico e l'aumento della mobilità ciclabile riduce i rischi non solo per i ciclisti ma, in generale, per tutti gli utenti della strada;
- 10** rende più attrattivo e accessibile il centro città favorendo il piccolo commercio e la vita sociale.

Cosa dice il **Codice della strada** (c.s.)

Osservare il Codice della strada (c.s.) e il suo Regolamento di esecuzione (reg.) è un dovere per tutti, ed è il presupposto per veder riconosciuti i propri diritti in caso di incidente. La bicicletta deve seguire le norme generali per i veicoli e, se condotta a mano, quelle per i pedoni.

DEFINIZIONE DI BICICLETTA (VELOCIPEDE)

I velocipedi sono i veicoli con due o più ruote funzionanti a propulsione esclusivamente muscolare, per mezzo di pedali o di analoghi dispositivi, azionati dalle persone che si trovano sul veicolo; sono considerati velocipedi anche le biciclette a pedalata assistita, dotate di un motore ausiliario elettrico per una velocità massima di 25 km/h (art. 50 c.s.).

CARATTERISTICHE TECNICHE

I velocipedi non possono superare 1,30 mt di larghezza, 3 mt di lunghezza e 2,20 mt di altezza (art. 50 c.s.).

Devono essere muniti di pneumatici, di un dispositivo per la frenatura su ciascuna ruota, di un campanello, di luci bianche o gialle davanti, di luci rosse e di catadiottri rossi dietro, di catadiottri gialli sui pedali e su entrambi i lati di ciascuna ruota (art. 68 c.s.).

L'uso delle luci è obbligatorio da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere e di giorno in ogni circostanza di scarsa visibilità, gallerie comprese (art. 152 c.s.).

COMPORAMENTO IN BICICLETTA

I ciclisti devono procedere su un'unica fila in tutti i casi in cui le condizioni della circolazione lo richiedono e, comunque, mai affiancati in numero superiore a due; quando circolano fuori dai centri abitati devono sempre procedere su un'unica fila, salvo che uno di essi sia minore di anni dieci e proceda sulla destra dell'altro (art. 182 c.s.)

Si devono inoltre evitare improvvisi scarti, ovvero movimenti a zig-zag, che possono essere di intralcio o pericolo per i veicoli che seguono.

**ANDIAMO
IN BICI,
SEGUAMO
LE REGOLE**



Andando in bici si devono avere braccia e mani libere e reggere il manubrio almeno con una mano; si deve essere in grado, in ogni momento, di vedere liberamente davanti e di lato e compiere con la massima prontezza e facilità le manovre necessarie (art. 377 reg.).

In ogni caso, i ciclisti devono segnalare tempestivamente la manovra di svolta a sinistra e a destra alzando il braccio teso nella direzione scelta; l'intenzione di fermarsi si comunica alzando verticalmente il braccio (art. 225 e 154 c.s.).

I ciclisti non possono trainare altri veicoli (salvo nei casi consentiti), condurre animali e farsi trainare (art. 182 c.s.).

PRECEDENZE

Le bici su piste ciclabili hanno precedenza sugli altri veicoli solo se è presente un attraversamento ciclabile segnalato con tratteggio sull'asfalto (art. 40 c.s.) caso previsto per garantire continuità ad una pista.



*Attraversamento
ciclabile su strada
urbana ed
extraurbana*



*Localizza un
attraversamento
della carreggiata
da parte di una
pista ciclabile*

Negli sbocchi su strada delle ciclabili i ciclisti devono sempre dare la precedenza (art. 145 c.s.).

Ove le piste ciclabili si interrompano, immettendosi nelle carreggiate a traffico veloce o attraversino le carreggiate stesse, i ciclisti sono tenuti ad effettuare le manovre con la massima cautela e prudenza.(art. 377 c.s.).



*Cartello di pericolo
per attraversamento
ciclabile in strade
extraurbane o urbane*



*Divieto
di transito
alle biciclette*

LE BICI NELLE AREE PEDONALI

Nelle aree pedonali identificate con il simbolo del pedone in campo azzurro le bici possono circolare a una velocità tale da evitare situazioni di pericolo. In casi particolari i Comuni possono vietarne la circolazione con apposita segnaletica (art. 3 c.s.).



Nelle aree pedonali, contraddistinte da questo segnale, le biciclette possono circolare salvo esplicito divieto (art.3 c.s.)



Segnali di inizio e fine di una pista ciclabile



Segnali di inizio e fine di una pista ciclabile contigua al marciapiede



Segnali di inizio e fine di un percorso pedonale e ciclabile

BICI A MANO

È obbligatorio portare la bici a mano se:

- si percorrono marciapiedi e portici adibiti solo per la circolazione dei pedoni o aree pedonali con cartello esplicito di divieto (art. 3 c.s.);
- viste le condizioni della circolazione ci sia intralcio o pericolo per i pedoni. In tal caso i ciclisti sono assimilati ai pedoni e devono usare la comune diligenza e prudenza (art. 182 c.s.);
- nel caso di attraversamento di carreggiate a traffico particolarmente intenso e, in generale, dove le circostanze lo richiedano (art. 377 reg.);
- negli attraversamenti su strisce pedonali non affiancate dal tratteggio che segnala continuità di pista ciclabile (art.41 c.s.);
- di notte o in caso di scarsa visibilità se si è sprovvisti di illuminazione (art. 377 c.s.).

BICI E SEMAFORI

Agli incroci fra strada e pista ciclabile, unico caso in cui è previsto un semaforo speciale per bici, ci si comporterà come un veicolo seguendo la traiettoria indicata dal semaforo. In assenza di semaforo ci si comporterà come i pedoni (art. 41 c.s.).



In corrispondenza di normali incroci stradali i ciclisti possono affiancarsi agli altri veicoli e seguire le stesse indicazioni semaforiche (art. 144 c.s.).

BAMBINI IN BICI

E' consentito il trasporto di un bambino fino a otto anni di età (art. 182 c.s.) con apposito sellino omologato con sistema di fissaggio e sicurezza (art. 225 reg.).

Il seggiolino può anche essere posizionato anteriormente, tra manubrio e conducente; in questo caso il bambino non deve pesare più di 15 kg.

Il seggiolino non deve superare la sagoma della bici e deve essere installato in modo da non intralciare la visuale e la possibilità di manovra del conducente (art. 68 c.s.).

Il montaggio dell'attrezzatura deve rispondere a una verifica di solidità e stabilità delle parti interessate della bicicletta (art. 377 reg.).



IL GIUBBOTTO RIFLETTENTE: quando usarlo

In base all'art. 182 bis del Codice della strada (rev. 12/10/2010) i ciclisti devono indossare giubbotto o bretelle retroriflettenti ad alta visibilità nei seguenti casi:

- ◆ fuori dai centri abitati da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere;
- ◆ nelle gallerie sia fuori che dentro i centri abitati.

FIAB ne consiglia comunque l'uso, anche in città, in tutte le situazioni di poca visibilità.



IL CASCO: quando usarlo

Anche dopo i recenti aggiornamenti del Codice della Strada, l'uso del casco non è obbligatorio in nessun caso e a nessuna età.

FIAB è favorevole e promuove l'uso del casco, ma è contraria alla sua obbligatorietà. Infatti il casco protegge negli impatti che avvengono fino a 25 km orari circa, ma è influente negli investimenti da mezzi motorizzati, che rappresentano la quasi totalità degli incidenti gravi e mortali.

Poiché nei paesi in cui l'uso del casco è diventato obbligatorio si è riscontrata una riduzione dei ciclisti, e poiché tutti gli studi confermano che la prima misura di sicurezza per chi va in bici è la presenza di un alto numero di ciclisti nel traffico, la conseguenza del provvedimento di obbligatorietà aumenterebbe, paradossalmente, il rischio per i ciclisti ancora in strada.

É POSSIBILE ANDARE IN BICICLETTA A GENOVA?

L'aumento costante del numero di persone che circolano in bicicletta a Genova, fa sperare che anche da noi si sviluppi questo modo civile di muoversi.

Anche la nostra città offre, infatti, degli elementi positivi per la bici:

- ◆ 30 km di territorio lungo il mare da Nervi a Prà quasi del tutto pianeggiante;
- ◆ altri 30 km in piano lungo le valli del Bisagno e del Polcevera;
- ◆ la localizzazione in zone pianeggianti dei maggiori siti di interesse (aree produttive, portuali e direzionali, i poli universitari, fieristici e congressuali, le principali attrattive turistiche);
- ◆ la presenza di ascensori e funicolari che permettono di salire in quota e vivere i percorsi, di molte delle zone collinari, come delle comode discese;
- ◆ lo sviluppo della rete ferroviaria metropolitana che, congiuntamente all'uso della bici, permette di spostarsi agevolmente tra punti anche lontani della città;
- ◆ ...e un clima generalmente mite che permette l'uso della bici tutto l'anno!



Il vero problema? il traffico

Molte persone vorrebbero usare la bici per spostarsi in città, ma hanno, giustamente, paura del traffico.

Purtroppo, per carenze tecniche e culturali di tutte le Amministrazioni comunali, a Genova, ad oggi, mancano quasi del tutto dei veri percorsi ciclabili, che garantiscano una percorrenza facile, sicura e veloce per chi va in bici.



Occorre allora sfruttare le risorse che ci sono:

- le zone pedonali nelle quali, salvo espliciti divieti, si può circolare in bici; molte aree del centro storico, tutto il Porto Antico e alcune zone dei Municipi storici (come Sestri, Prà o Bolzaneto) sono ormai pedonalizzate;
- i marciapiedi nei casi (pochi per la verità) in cui siano classificati come percorsi promiscui ciclabili e pedonali;
- le strade meno trafficate che spesso affiancano la viabilità principale e a cui, talvolta, non si pensa in quanto abituati a percorsi di tipo automobilistico.

Spesso, ragionando sul percorso da seguire, si riesce a collegare partenza e arrivo con un itinerario “sicuro”, sfruttando le tre tipologie di percorso di cui sopra.

Ma se si deve per forza affrontare una strada molto trafficata, seguiamo le buone abitudini riportate più avanti nella pagina “**Visibili, prevedibili, attenti**”.

Due problemi superabili: **il dislivello...**

Spesso le salite sono ritenute un problema insuperabile. Ma, utilizzando la bici sugli ascensori e sulle funicolari presenti in molte delle zone collinari, si può agevolmente salire di quota per poi scendere verso la propria destinazione.

Quali sono le regole

Dal regolamento AMT:

“sulle funicolari Zecca-Righi e Sant’Anna e su tutti gli ascensori, escluso quello di Castelletto Levante (Piazza Portello - Spianata Castelletto), è consentito il trasporto di biciclette, purché in salita. Il costo di tale servizio è, per bicicletta, di un biglietto alla tariffa in atto. Le biciclette dovranno essere sistemate in modo da non recare intralcio o danno agli altri viaggiatori del veicolo”.

Rimane quindi ancora in vigore l’obbligo di pagare un secondo biglietto per la bicicletta, nonostante i ciclisti genovesi ne chiedano da anni l’abolizione, come già avvenuto per il biglietto del treno.

Il trasporto delle bici è invece vietato sulla Funicolare Principe - Granarolo.

...e la distanza

Per quanto riguarda la velocità di spostamento, la bicicletta, fino alla distanza di circa 5 km, è competitiva con qualunque altro mezzo di trasporto.



Foto: AMT Genova

Per distanze maggiori è utile l'uso combinato della bici con i mezzi pubblici: arrivando con la propria bici alla stazione e portandola con sé in treno, per poi riutilizzarla alla stazione di arrivo, si riescono ad unire la velocità e la sicurezza della ferrovia con l'elevata capacità di penetrazione nel territorio garantita dalla bicicletta.



Viaggiare in treno: quali sono le regole

Si può portare con sé la bicicletta sui treni regionali ed interregionali contraddistinti, in orario, dall'apposito pittogramma della bici.

Sui treni regionali del comparto ligure le biciclette viaggiano gratis.

Su tutti gli altri treni si paga un supplemento di 3,50 euro valido 24 ore. Nel caso in cui la tariffa del biglietto viaggiatore sia inferiore ai 3,50 si acquista un secondo biglietto viaggiatore per la bicicletta.

In mancanza dell'apposito vano portabici, le biciclette possono essere posizionate altrove, purchè non siano d'intralcio.

Inoltre, su tutti i treni nazionali è ammesso il trasporto gratuito della bici smontata e riposta in un'apposita sacca della dimensione 80x110x40. (Per maggiori informazioni vedi il sito www.adbgenova.it alla sezione "intermodalità"). Sui treni Eurostar e ad Alta Velocità è ammessa la bicicletta nella sacca, purchè questa venga collocata nei vani per il trasporto dei bagagli previsti nei vestiboli delle vetture.

In mancanza di posto, si può posizionarla altrove, purché non sia d'intralcio o fastidio per gli altri viaggiatori o per il personale di bordo.

Il **"trenino" Genova - Casella** rappresenta un'importante via di collegamento del centro con le valli Bisagno, Polcevera e Scrivia. Il trasporto di biciclette è consentito pagando il biglietto alla tariffa in vigore per la tratta percorsa. Per i gruppi con biciclette al seguito è disponibile il servizio di carro-bici, che ha una capacità massima di 18 biciclette.

A Genova, al momento, non è possibile il trasporto di biciclette in metropolitana e sugli autobus, mentre è consentito sul Navebus pagando un secondo biglietto di corsa semplice.

Bici pieghevole: regole più semplici

Nel caso si utilizzi una bicicletta pieghevole, se questa ripiegata non supera le dimensioni di cm 25X30X50, allora viaggia gratis su tutti mezzi pubblici ed è soggetta solo alla disciplina del trasporto bagagli.



E' consentito il carico delle bici sugli ascensori di:

- 1) Monte Galletto (via Balbi - Castello D'Albertis)
- 2) Castelletto Ponente (galleria Garibaldi - Castelletto)
- 3) Ponte Monumentale (via XX Settembre - corso Podestà)
- 4) Piazza Manin (corso Armellini - via Contardo)
- 5) Via Crocco (corso Magenta - via Crocco)
- 6) Via Montello (via Ponterotto - via Montello)
- 7) Mura degli Angeli (via Dino Col - via Mura degli Angeli)
- 8) Via Imperia (Borgo Incrociati - via Imperia)
- 9) Via Bari (via Centurione - via Bari)

NON POSSO ANDARE IN BICI PERCHÈ...

Le scuse più comuni che condizionano la scelta

SONO FUORI FORMA...

...pedala ad un ritmo tranquillo ed in poche settimane sarai in gran forma.

IN UFFICIO DEVO VESTIRE ELEGANTE...

...organizzati tenendo o portandoti dei vestiti di ricambio da poter utilizzare quando necessita.

E SE PIOVE?

...parafanghi per la tua bici e una mantella antipioggia sono sufficienti a tenerti asciutto. E, se proprio non te la senti, quel giorno puoi sempre andare con i mezzi pubblici.

IMPIEGO TROPPO TEMPO...

...la velocità media del traffico urbano è di 15 km orari, la stessa che si fa in bicicletta. Circa il 70% degli spostamenti cittadini avviene entro i 5 km, percorso più rapido in bici che con i mezzi pubblici o in auto.

MA I MIEI COLLEGGHI MI PRENDERANNO IN GIRO?

...qualcuno probabilmente lo farà. Perché su di noi agiscono potenti stereotipi legati ad interessi economici. In realtà è dimostrato, specie nel nord Europa, che l'uso della bici e del mezzo pubblico è direttamente proporzionale al livello culturale.

DEVO FARE DELLE COMMISSIONI...

...monta un portapacchi sulla tua bici per aumentare la capacità di carico e porta sempre con te una catena per parcheggiare in sicurezza.

MA NON ARRIVERÒ IN UFFICIO TUTTO SUDATO?

...fino a 6-8 km pedalando ad un ritmo tranquillo, si evita di sudare. In ogni caso portati una maglietta di ricambio.

E' TROPPO LONTANO...

...utilizza l'intermodalità per abbreviare il tragitto (bici+treno+funicolare+ascensore+autobus).

IL TRAFFICO MI FA PAURA...

...scegli i percorsi meno trafficati, renditi ben visibile, rispetta il Cds, e i rischi non sono maggiori di quando si guida uno scooter. E se la strada, in alcuni tratti, ti sembra troppo pericolosa puoi scendere e condurre la bici a mano.

**PROPOSTE
PER UNA
CICLABILITÀ
MIGLIORE**



Cosa chiediamo al Comune di Genova

Il Circolo FIAB Amici della Bicicletta chiede da tempo all'Amministrazione comunale interventi mirati allo sviluppo della ciclabilità.

In particolare:

1. Organizzare la struttura interna del Comune al fine di sviluppare la ciclabilità

- Affidare un mandato forte ad una struttura organizzativa che dovrà essere coinvolta nell'esame di tutti i progetti in materia di urbanistica, mobilità e lavori pubblici.

Tale struttura potrà essere finanziata anche con la quota dei proventi dalle contravvenzioni.

La struttura dovrà portare alla redazione del Piano della ciclabilità, inserito organicamente nel Piano Urbano della Mobilità.

2. Incrementare le infrastrutture per la ciclabilità urbana e la sicurezza per chi va in bici

Formare la Rete Primaria di percorsi ciclabili (30 km sulla costa + 30 km in Val Polcevera e Val Bisagno): un intervento ridotto al minimo, ma che deve essere realizzato con percorsi veloci e sicuri di collegamento delle centralità locali, all'interno delle quali condividere la strada con pedoni, trasporto pubblico e auto.

- Moderazione del traffico: oltre alle infrastrutture riservate alla bicicletta sono utili, per sviluppare la mobilità ciclistica, tutti gli interventi che applicano i criteri di moderazione del traffico.

Questi provvedimenti sono, in primo luogo, finalizzati ad intervenire sul traffico automobilistico privato, creando le condizioni fisiche per renderlo compatibile con le altre forme di mobilità (mezzi pubblici, ciclisti e pedoni) e con le diverse funzioni urbane, riducendo le possibilità di conflitto.

- Ciclopoteggi: installazioni di ciclopoteggi, in particolare in corrispondenza delle stazioni e degli uffici pubblici.

3. Sviluppare l'intermodalità tra bicicletta e Trasporto Pubblico Locale (TPL)

- Abolizione (come già avvenuto per la rete FS, grazie all'azione di Regione Liguria e del Circolo AdB) del pagamento del biglietto bicicletta sui mezzi speciali AMT (funicolari, ascensori, nave bus) o "abbonamenti bici" a prezzo agevolato.
- Possibilità di tariffe giornaliere e settimanali del *bike sharing* per migliorare l'offerta turistica.
- Collaborazione con le società di gestione delle stazioni ferroviarie per:
 - rendere più facile l'accesso per le biciclette nelle stazioni e sui treni;
 - attivare, all'interno o presso la stazione, un "Punto bici" con funzione di deposito, riparazione, affitto biciclette e punto informativo.
- Previsione, nei nuovi impianti per il trasporto pubblico, di soluzioni per il trasporto biciclette.

4. Promuovere la bicicletta come mezzo di trasporto

- Formazione del personale dell'Amministrazione sulla mobilità ciclabile: favorire la crescita di una maggiore conoscenza della materia da parte dei dipendenti comunali.
- Incentivare l'uso della bici di servizio da parte dei dipendenti comunali, in particolare dei vigili urbani.
- Sensibilizzare la popolazione e le autorità: promuovere l'immagine della bicicletta come mezzo di trasporto e "*status symbol*" della libertà, oltreché mezzo ecologico, attraverso campagne educative, azioni per lo sviluppo dell'uso della bici nei tragitti casa-scuola e casa-lavoro, integrazione delle campagne sulla sicurezza stradale.
- Accordi con commercianti e CIV per facilitare l'installazione di cicloposteggi.
- Favorire l'utilizzo della bici per servizi logistici e di distribuzione commerciale, anche agevolando le piccole imprese che si stanno formando nel settore.

AD OGNUNO LA SUA BICI



Al lavoro...



A scuola...



A fare shopping...



A spasso insieme...

Bici pieghevole

Permette di sfruttare, senza vincoli e limiti, ascensori, funicolari, autobus.

Bici elettrica o a pedalata assistita

Anche funzionando a motore è silenziosa e non inquina, non servono assicurazione, immatricolazione e casco. L'autonomia permette di percorrere distanze più che sufficienti per soddisfare gli spostamenti quotidiani.

City bike

Comoda per la città, con ruote da 28 pollici e dotata di parafanghi e cambi per le salite.

Adatta per montare un seggiolino per trasportare i più piccoli.

Importante è che la bici si adatti alle nostre dimensioni e postura.

Salire in bici deve essere come indossare un vestito, ci si deve sentire sempre a proprio agio.

OCCHIO AI FURTI

Scegliere di parcheggiare in luoghi frequentati.

Utilizzare un buon antifurto per legare la bici, tenendo conto che il pezzo più importante da fissare ad un supporto solido e inamovibile è il telaio.

Se si legano le ruote, meglio non fissare quella davanti più facile da togliere di quella dietro, soprattutto se si hanno gli sganci rapidi.



**VISIBILI,
PREVEDIBILI,
ATTENTI**

Usando la bicicletta, soprattutto per muoversi in città, è necessario acquisire modi e comportamenti che proteggano la nostra sicurezza. Il semplice rispetto del Codice della Strada, infatti, non sempre è sufficiente. Soprattutto bisogna imparare il rispetto di tutti gli utenti senza soggezione verso gli automobilisti.

- ◆ Evitare strade trafficate, studiando bene il percorso, si scopriranno molte strade secondarie più tranquille;
- ◆ rendersi visibili, le luci e i catarifrangenti devono essere sempre previsti!
- ◆ meglio scegliere un abbigliamento visibile e indossare dei particolari retroriflettenti (al polso, alla caviglia...);
- ◆ usare il campanello per richiamare l'attenzione;
- ◆ rispettare le regole del Codice della Strada: segnalare sempre con le braccia i cambi di direzione;
- ◆ agli incroci cercare il contatto oculare con i conducenti degli altri veicoli che devono dare la precedenza;
- ◆ tenere la destra, ma non rientrare tra una macchina parcheggiata e l'altra: procedere in linea retta;
- ◆ non ascoltare musica e telefonare solo da fermi;
- ◆ fare attenzione alle auto parcheggiate e prevedere sempre la possibile apertura degli sportelli;
- ◆ non accostare i mezzi pesanti agli incroci (in molti casi ci sono angoli ciechi e gli autisti non vi possono vedere);
- ◆ rispettare i pedoni e non correre se le condizioni non lo consentono;
- ◆ controllare costantemente il perfetto funzionamento dei freni, delle luci, dei catadiottri, del campanello e dei pneumatici della bicicletta;
- ◆ tenere il manubrio e frenare sempre con entrambe le mani;
- ◆ niente carichi appesi al manubrio, meglio un cestino o uno zaino: sbilanciano di meno e ci si può portare di tutto;
- ◆ indossare il casco (non obbligatorio ma prezioso, soprattutto per i bambini);
- ◆ attenzione agli scooter e motorini che spesso superano a destra.

PEDALARE FA BENE AL FISICO E ALLA MENTE

PREVENZIONE ALLE MALATTIE

- ◆ Minore rischio di obesità, malattie cardiache e diabete
- ◆ Minor rischio di cancro
- ◆ Benefici per la salute delle ossa e dei muscoli: le articolazioni possono lavorare senza carico eccessivo con maggiore agilità e flessibilità.
- ◆ Riduce l'ansia e migliora la salute mentale
- ◆ Aiuta a vivere una vecchiaia con meno malattie

QUALITÀ DELLA VITA

- ◆ Effetto positivo sul tono dell'umore
- ◆ Aiuta a socializzare e facilita i rapporti interpersonali
- ◆ Incrementa l'autostima e l'autoefficacia
- ◆ E' divertente e rilassante
- ◆ Stanca piacevolmente il corpo e migliora il sonno notturno



Uno studio condotto su 11 maxi-aree metropolitane e oltre 30 milioni di residenti di sei stati americani, mostra che basterebbe sostituire la metà dei viaggi quotidiani verso l'ufficio con spostamenti in bici nei sei mesi più caldi dell'anno, per risparmiare circa 7 miliardi di dollari l'anno ed evitare 1.100 morti grazie ad una migliore qualità dell'aria e all'aumento dell'attività fisica. Senza contare la riduzione delle cure mediche per obesità, diabete e cardiopatie.

A SCUOLA IN BICI: UNA SANA ABITUDINE

La bicicletta è un facile sistema per educare i giovani a fare ogni giorno attività fisica: un'abitudine che si impara essenzialmente durante il periodo dell'obbligo scolastico. L'esperienza della bicicletta fatta da giovani li renderà, da adulti, utenti della strada più consapevoli, sia come ciclisti che come automobilisti.

Per incoraggiare i genitori a mandare i figli a scuola in bicicletta, alcune scuole organizzano il "Bicibus": genitori o insegnanti volontari accompagnano i giovani studenti lungo un itinerario prestabilito e in totale sicurezza.

(Vedi a Sestri Levante l'esperienza del Circolo "Vivinbici").

Nella scuola è importante che, fin dai primi anni, vengano insegnate ai ragazzi le regole elementari della strada per poterla affrontare, in modo sicuro, anche da soli.

L'esercizio fisico, inoltre, che si fa usando la bici frequentemente aumenta la densità delle ossa riducendo così i rischi di frattura nell'età adulta, e aiuta a combattere sovrappeso, obesità e pigrizia.



Una città a misura di bambino è di fatto una città per tutti, che soddisfa le legittime richieste di tutela della salute e di qualità della vita dei suoi abitanti.

IL MONDO DELLA BICICLETTA IN PILLOLE

CON LA BICICLETTA RISPARI SPAZIO

Nove biciclette occupano un posto auto.

BIKENOMICS

Coniato in America, dalle parole "bike" ed "economics", è il termine per indicare i vantaggi che la bicicletta offre all'economia.

PIÙ BICI MENO INCIDENTI

Uno studio condotto tra il 1992 e il 2004 a Salisburgo dimostra che l'aumento del 40% del traffico su due ruote riduce gli incidenti del 40%.

Come è possibile? Se ci sono più biciclette per strada, scende la velocità media delle automobili in circolazione.

MENO INQUINAMENTO

Una gita di 6 km e mezzo in bicicletta ripulisce l'aria di 7 kg di gas inquinanti.

UN BUON PROPOSITO PER L'INVERNO?

Il Comune di Trento distribuirà premi ed incentivi a chi, nei mesi di febbraio e marzo, userà la bicicletta per recarsi al lavoro.

RISPARMI SULLA PALESTRA

Andare al lavoro in bici è come fare 30 minuti di palestra gratis tutti i giorni.

PER UN CORPO PIÙ SANO

Lungo lo stesso tragitto, un automobilista respira più del doppio di monossido di carbonio rispetto ad un ciclista e il 50% di ossido di azoto in più.

MENO COSTI PER LA COMUNITÀ

Uno studio ha rivelato che per ogni chilometro percorso in bicicletta, invece che in macchina, vengono risparmiati 7,8 centesimi di spesa per combattere l'inquinamento, incidenti, traffico, rumore e usura delle infrastrutture.

CON LA BICI RISPARI SOLDI

30 minuti di bicicletta al giorno fanno risparmiare 410 euro l'anno a persona in bicicletta.

CON LA BICI È PIÙ VELOCE

Secondo uno studio del Mit a Lione, nelle ore di maggior traffico in città la bicicletta è del 50% più veloce di un'auto.

URBAN QUIZ

Sei sicuro di sapere tutto sul ciclismo urbano?

Ecco un piccolo quiz per metterti alla prova...

Le risposte su: www.adbgenova.it

1) Sono obbligato a usare il casco in bici?

- a. no, mai
- b. sì, sempre
- c. solo se ho meno di 14 anni

2) Mi lasciano entrare in bicicletta nel porto di Genova?

- a. sì, ovunque
- b. in certe zone sì, in altre no
- c. no, da nessuna parte

3) Quale è la media degli spostamenti in bici a Bolzano, sul totale degli spostamenti urbani?

- a. 0,03%
- b. 3%
- c. 30%

4) Quando sono obbligato ad indossare il giubbino riflettente?

- a. sempre di notte
- b. solo se ho meno di 14 anni
- c. di notte nelle strade extraurbane e sempre in galleria, sia in città che fuori

5) Posso andare in bici sulla passeggiata di corso Italia?

- a. no, però ...
- b. sì, sempre
- c. solo il sabato, la domenica e il giorno di San Giovanni

6) Penso che il "Bicibus" sia...

- a. un autobus che porta le bici
- b. un sistema intelligente per far andare i bambini a scuola contenti e in sicurezza
- c. una corsia riservata ad autobus e bici

7) Penso alla crisi economica che stiamo vivendo e spero che...

- a. la FIAT ricominci a produrre milioni di automobili
- b. una politica intelligente sfrutti la bicicletta anche come risorsa economica, ad esempio per sviluppare un turismo sostenibile
- c. non colpisca me e mi faccio un grappino

8) Vado a Barcellona, città molto simile a Genova anche per l'orografia, e trovo un bike sharing...

- a. perfettamente funzionante, usato da migliaia di persone, con 6.000 bici su più di 400 stazioni
- b. praticamente abbandonato, perché il Comune non ci crede e non ci investe
- c. bike sharing???

9) Nella mia bici non deve mancare mai ...

- a. la borraccia con il bianco fresco
- b. il campanello
- c. i parafanghi

10) Se un automobilista mi sfreccia a pochi centimetri...

- a. lo mando a quel paese...
- b. prendo il numero di targa per darlo a un vigile che sicuramente gli farà la multa
- c. lo inseguo per fargli vedere quanto vado forte anch'io in bicicletta

11) In bicicletta nel traffico cittadino corro meno pericoli se:

- a. pedalo veloce
- b. il numero dei ciclisti in circolazione è alto
- c. circolano auto di piccola cilindrata

12) Stasera bevo alcolici tanto sono in bici, cosa rischio?

- a. di non ricordarmi dove ho posteggiato la bici
- b. di essere multato: anche per i ciclisti valgono le regole del CdS che pone un limite al tasso alcolemico
- c. di stamparmi contro un palo

Per informazioni tecniche e conoscere la normativa riguardante il mondo della bici consultate il sito <http://www.fiab-areatecnica.it/>

FIAB: CHI SIAMO E COSA FACCIAMO

A sostegno della bicicletta

FIAB (Federazione Italiana Amici della Bicicletta) è un'organizzazione ambientalista il cui fine è la diffusione della bicicletta quale mezzo di trasporto ecologico. Tramite le associazioni aderenti come il Circolo AdB di Genova, collabora con le amministrazioni pubbliche a favore delle piste ciclabili, moderazione del traffico, uso combinato bici + mezzi pubblici, progetti per le scuole.

Circolo FIAB Amici della bicicletta di Genova

Negli ultimi anni il Circolo AdB di Genova ha realizzato materiale informativo (programmi, guide, depliant), progettato e realizzato eventi gratuiti rivolti alla città (mostre, concorsi, proiezioni video, concerti, inviti alla bici, pedalate cittadine, ecc.) e partecipa, ogni anno, ad iniziative ambientaliste e di promozione sociale tra cui:

BIMBIMBICI (maggio)

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA' SOSTENIBILE
(16 - 22 settembre)

CHI SCEGLIE LA BICI MERITA UN PREMIO
(22 settembre)

GIORNATA DELLE FERROVIE DIMENTICATE
GIORNATA FAI DI PRIMAVERA

Collaborazioni

Il Circolo AdB collabora con la Regione Liguria per lo sviluppo della **RETE CICLABILE REGIONALE** che, nelle direttrici principali, riprende il progetto FIAB Bicitalia (www.bicitalia.org), connettendo la nostra Regione con le reti italiana ed europea in corso di realizzazione.

Cicloescursionismo

Il Circolo AdB ha scelto la bici come mezzo per viaggiare in modo consapevole ed ecologico.

Organizza cicloescursioni e ciclovacanze, utilizzando per gli spostamenti la formula BICI+TRENTO.



22 settembre 2011

“Mobility week” piazza Matteotti, Genova

Progetto Music Cycle: l'energia necessaria agli strumenti è prodotta da chi pedala in bicicletta.



Per promuovere l'uso della bici in città il Circolo AdB organizza, la domenica e nelle sere d'estate, pedalate di gruppo aperte a tutti (per info: www.adbgenova.it).



Testi: Giorgio Ceccarelli, Silvia Folco, Cristina Castellari

Progetto grafico: Silvia Folco

Foto: Donato Aquaro (www.donatoaquaro.net)

*Progetto finanziato con i fondi del 5 per mille elargiti
al Circolo FIAB Amici della Bicicletta di Genova.*

Distribuzione gratuita.

Centro Stampa CLU

Via Brignole De Ferrari 3 r., Genova

tel. 010 2512380 - Fax 010 2512398

Finito di stampare: settembre 2012

Questa guida è dedicata all'amico Renzo Tocco, ciclista urbano e non solo, improvvisamente scomparso nel marzo 2012.



Circolo FIAB Amici della Bicicletta

Via Caffa 3/5b - 16129 Genova
tel. e fax 010 3621357
[**adbge@libero.it**](mailto:adbge@libero.it)

Aderente a:

LEGAMBIENTE

e

FIAB

Federazione Italiana
Amici della Bicicletta Onlus

Organizzazione di volontariato iscritta
al Registro Regionale settore "Ambientale"
n.AM-GE-22-1999

**Sostieni la nostra attività
attraverso il**

5 x 1.000

Nella dichiarazione dei redditi indica
il codice fiscale del Circolo

95016700106



Siamo su Facebook

Circolo FIAB Amici della Bicicletta - Genova

[**www.adbgenova.it**](http://www.adbgenova.it)