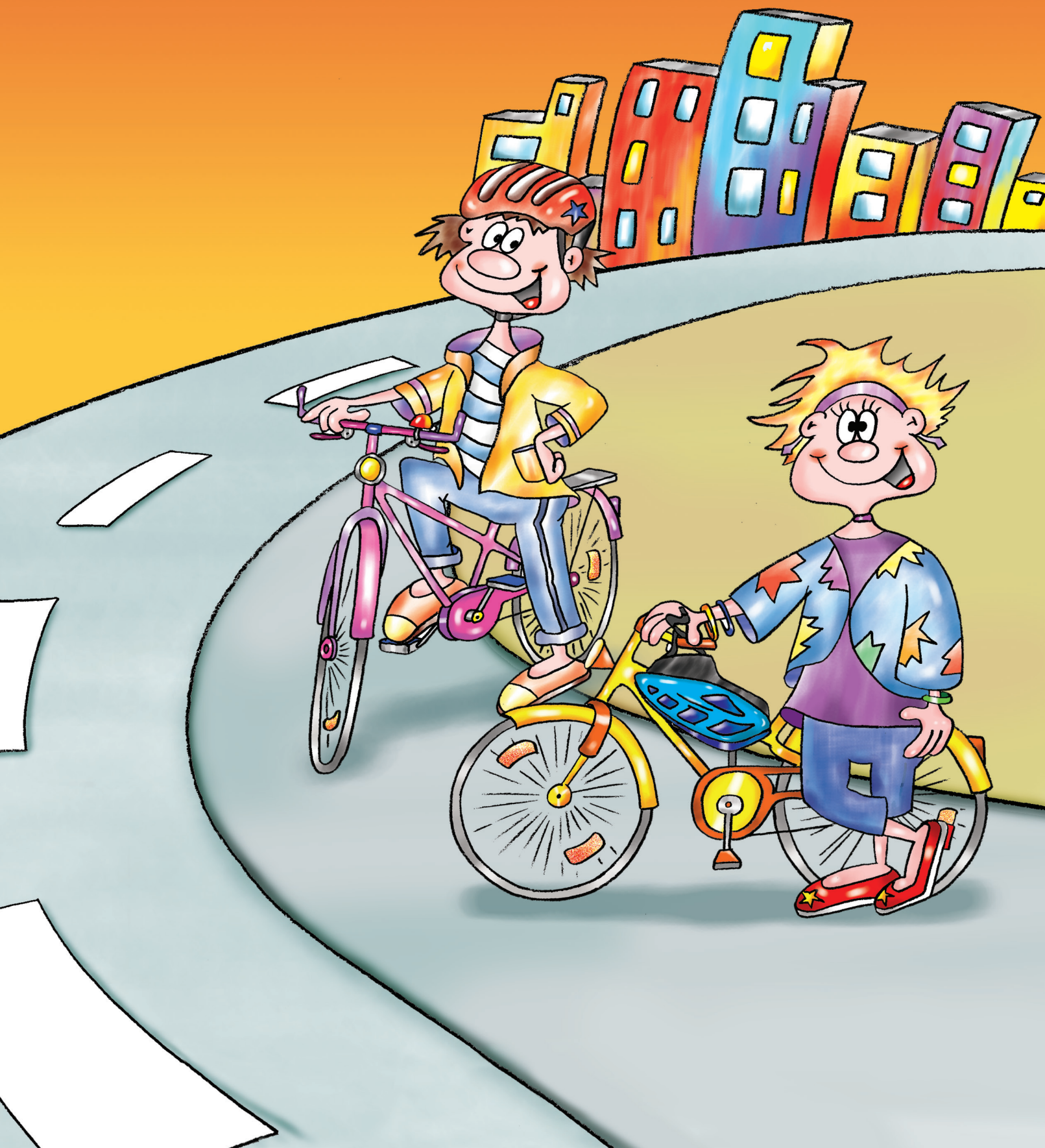




Sicurezza
stradale

In regola con la **BICICLETTA**

Materiale didattico per la guida sicura con la bicicletta



Ciao



in Svizzera ci sono circa 4 milioni di biciclette. Una di queste è forse la tua. Sicuramente si tratta di un **veicolo** favoloso. Sei però attrezzato per circolare?

Il presente opuscolo ti aiuta a scoprirlo. Comprende i seguenti capitoli:

- Parto ... (pagine da 3 fino a 6)
- La mia bicicletta ... (pagine da 7 fino a 10)
- Rispetto le norme ... (pagine da 11 fino a 24)
- Guardo avanti ... (pagine da 25 fino a 30)
- Partenza ..., Pronti ..., Via! (pagina 31)

Questi testi ti spiegano in che modo essere **in regola con la bicicletta**.

Ti auguriamo buon divertimento e molto successo nell'apprendimento e una guida sicura.

Touring Club Svizzero
Sicurezza stradale

Spiegazione dei simboli



... Indica l'obiettivo di apprendimento!



... Ti assegna dei compiti!



... Riassume l'importante!

Alla fine di ogni capitolo puoi controllare con un test se hai raggiunto gli obiettivi di apprendimento.

Le soluzioni dei compiti e dei test si trovano su un foglio separato. Richiedilo al tuo o alla tua insegnante o all'istruttore del traffico della polizia!

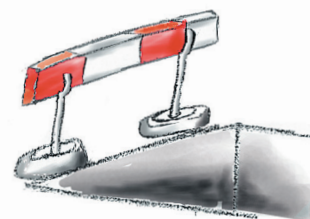
Se ti occorrono altri documenti sulla bicicletta, il tuo o la tua insegnante o l'istruttore del traffico della polizia ti possono sicuramente aiutare.



Parto



- Imparo a conoscere le premesse che devo soddisfare per poter circolare in bicicletta.
- Imparo degli esercizi pratici per migliorare la sicurezza alla guida.



Premesse



Imparo a conoscere le premesse che devo soddisfare per poter circolare in bicicletta.

Conosco la bicicletta già dall'età prescolastica. A quei tempi era un gioco che mi divertiva molto e che, per la prima volta, mi consentiva di spostarmi velocemente. Dovevo però sempre rimanere in un piazzale o su strade scarsamente trafficate.

Poiché ora vado a scuola, posso utilizzare la bicicletta a condizione che sia equipaggiata conformemente alle norme e che riesca a pedalare stando seduto.

Devo inoltre stare bene sia fisicamente che mentalmente.

Le persone ubriache, con malattie mentali, tossicomani o infermi non possono circolare in bicicletta nel traffico stradale.



Discutete, a coppie, quali affermazioni coincidono con la vignetta!



Quali affermazioni sono corrette? Contrassegna!

- ☐ Per imparare ad andare in bicicletta, mi occorre una licenza per allievo conducente.
- ☐ Prima di circolare nel traffico stradale, devo saper andare in bicicletta.
- ☐ Quando sono ammalato non vado in bicicletta.
- ☐ Devo poter pedalare stando seduto sulla sella.
- ☐ Se ho più di 6 anni, posso circolare nel traffico stradale in bicicletta.
- ☐ Chiunque può circolare nel traffico stradale in bicicletta.
- ☐ Chi è sotto l'influsso di droghe, non può circolare in bicicletta.
- ☐ È meglio andare in bicicletta a piedi nudi.
- ☐ La mia bicicletta deve avere almeno 21 marce.
- ☐ La mia bicicletta deve essere adatta per la mia statura.
- ☐ Devo riuscire a tirare le leve dei freni con entrambe le mani.
- ☐ Appendo il mio bagaglio sul manubrio.

Controllo del veicolo



Imparo degli esercizi pratici per migliorare la sicurezza alla guida.

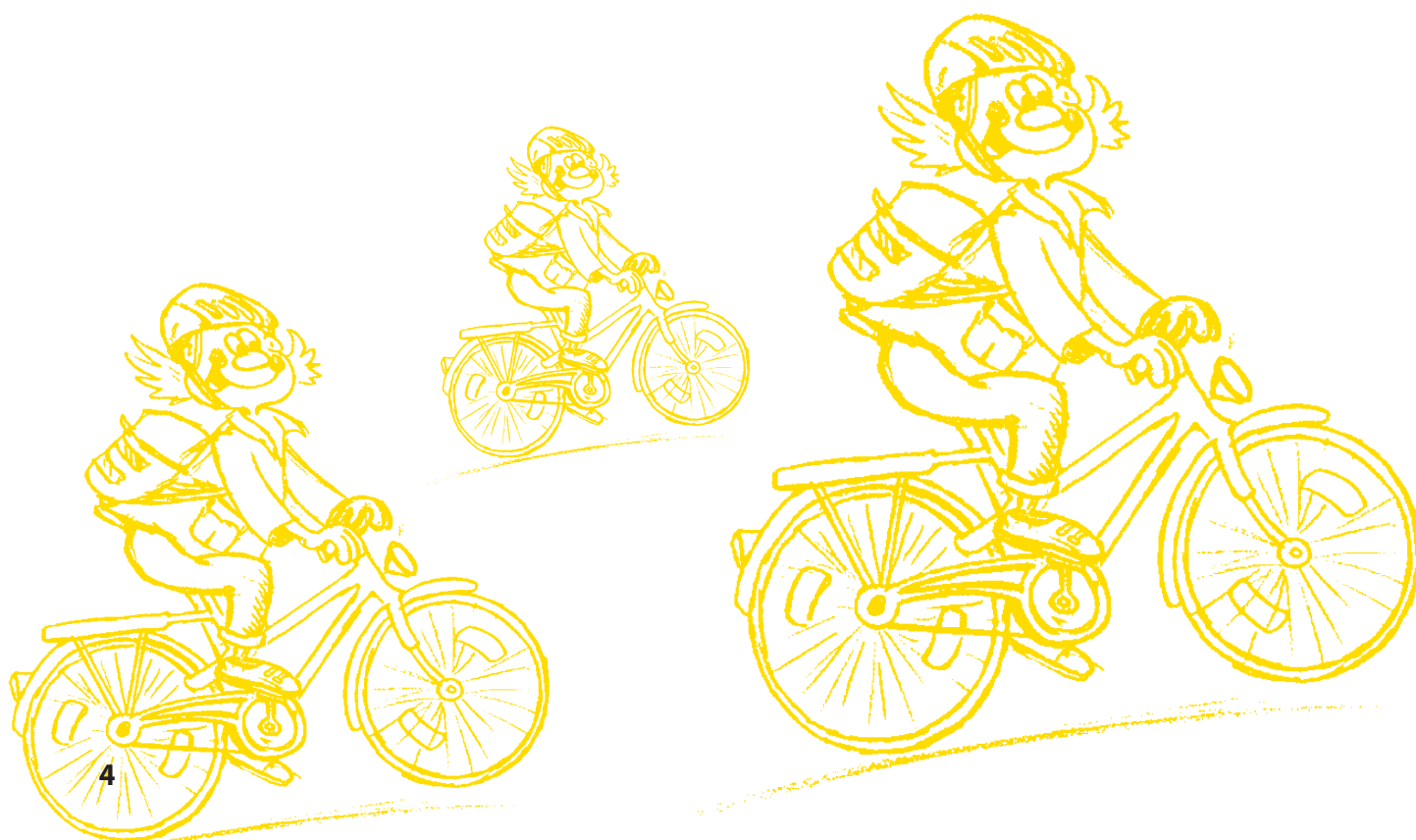
Prima di immettermi nel traffico stradale con la bicicletta, vale la pena esercitarmi lontano dalla strada (ad es. sul piazzale della scuola). Ci sono diversi esercizi divertenti che mi aiutano a migliorare la mia abilità.

Tutto ciò che imparo per controllare il mio veicolo contribuisce alla mia sicurezza.



Esercitati con i tuoi compagni! È divertente.

Perché non programmare con la classe un pomeriggio di gioco con la bicicletta?





Rifletti, per quali situazioni nel traffico sono utili gli esercizi riportati nelle fotografie! Abbina!

- A** Mi metto sulla corsia di preselezione per svoltare a sinistra.
- B** Prima di mettermi sulla corsia di preselezione per svoltare a sinistra e prima di svoltare a destra segnalo chiaramente la direzione con il braccio.
- C** Evito gli ostacoli (pedoni, portiere di automobili che si aprono, ecc.).
- D** Mi immetto nel traffico.
- E** Mi fermo davanti alla linea dello STOP.
- F** Osservo gli altri utenti della strada, ad es. agli incroci.
- G** Tornare indietro o svoltare con poco spazio a disposizione.
- H** Rimango nella corsia anche se circolo lentamente.



1

Guardare indietro, poi partire



2

Proseguire su una linea precisa



3

Andare in bicicletta al passo



4

Fare un cerchio stretto a sinistra e a destra



5

Fare uno slalom stretto



6

Guardare indietro mantenendo sempre la stessa direzione



7

Guidare con una sola mano, con la sinistra e con la destra



8

Guardare a sinistra e a destra e nel contempo rimanere nella corsia

L'importante in breve



Per circolare con la bicicletta nel traffico stradale, devo saperla guidare con sicurezza e potere pedalare seduto sulla sella. L'età minima per guidare una bicicletta su una strada principale è di 6 anni.



Controllo



Colora i punti corretti nel semaforo!



Non è ancora
il mio caso.

Non sono
sicuro/a.

È il mio caso.



Sono in grado di effettuare
gli otto esercizi per la
sicurezza della circolazione



La mia bicicletta è con-
forme alle mie dimensio-
ni/ alla mia statura.



Siccome ho più di 6 anni,
posso circolare nel traffico
stradale in bicicletta.

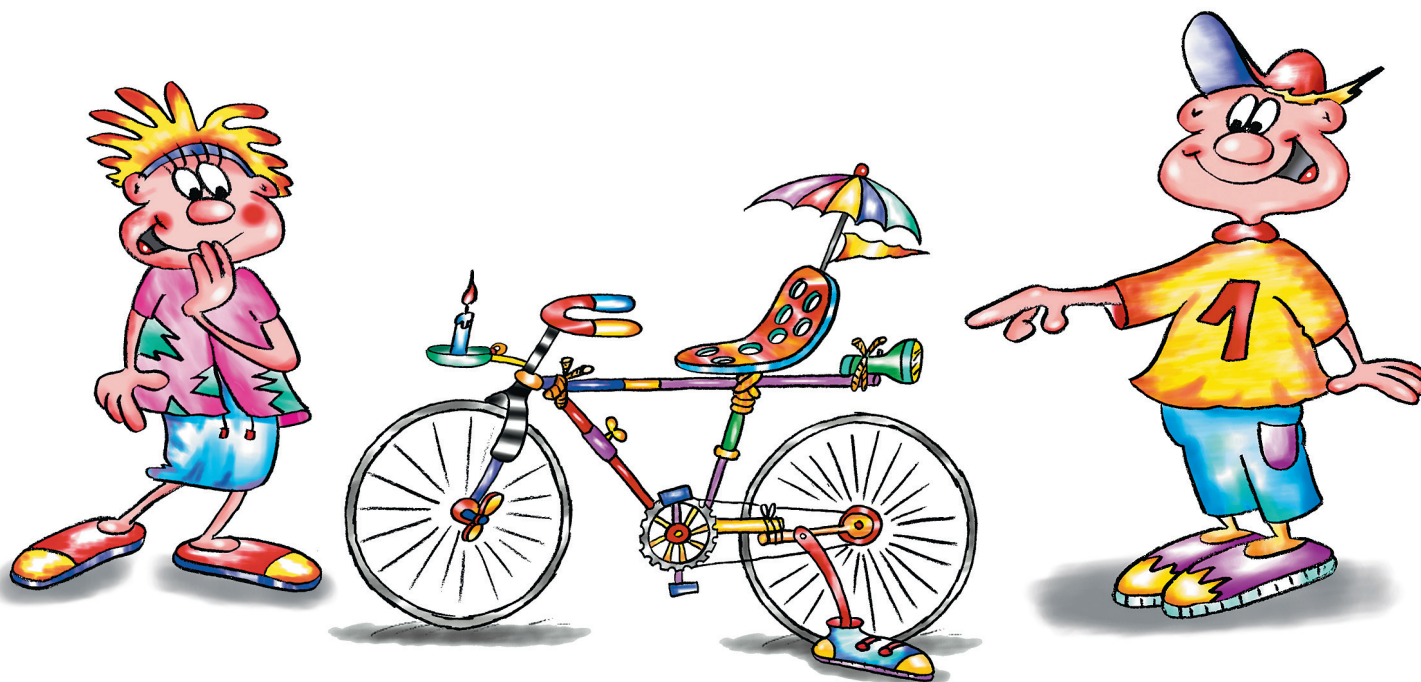
Se non puoi rispondere a tutte e tre affermazioni con il verde, non dovresti ancora avventurarti nel traffico intenso. Aspetta finché hai una bicicletta adeguata e procurati dapprima la necessaria sicurezza alla guida!



La mia bicicletta



- Imparo a conoscere i componenti importanti della mia bicicletta.
- Imparo a conoscere la necessità dell'assicurazione responsabilità civile privata.



Componenti della bicicletta



Imparo a conoscere le componenti importanti della mia bicicletta.

Il telaio **1** costituisce la carcassa vera e propria della mia bicicletta. Nel telaio sono infilati la sella regolabile **2** e il manubrio **3**. La ruota anteriore è trattenuta dalla forcella **4**. I copertoni **5** dovrebbero essere ben pompati e disporre di un profilo sufficiente, in modo che non si veda il telo. Alla ruota posteriore è fissato il cambio **6** che posso regolare con la leva di cambio di velocità **7**.

La mia bicicletta deve essere dotata di due freni ben funzionanti **8**. Uno agisce sulla ruota anteriore e l'altro su quella posteriore. Di tanto in tanto controllo se le gomme del ceppo dei freni **9** sono intatte.

Di notte, al crepuscolo, in caso di cattivo tempo e nelle gallerie accendo la luce. La dinamo **10** alimenta il fanale anteriore **11** e quello posteriore **12**. Al posto dei fanali fissi installati sulla bicicletta posso anche utilizzare dei fanali applicabili. Affinché possa essere visto meglio dagli altri utenti della strada, la mia bicicletta deve essere dotata anteriormente di un catarifrangente bianco e posteriormente di un catarifrangente rosso **13**. Invece dei catarifrangenti posso anche apporre dei corrispondenti adesivi catarifrangenti. I pedali devono essere dotati di catarifrangenti gialli **14**. (Eccezione: non obbligatori nel caso di pedali speciali). Grazie al movimento dei pedali, gli altri utenti della strada mi possono vedere già da lontano anche nell'oscurità, dal di dietro e dal davanti. I catarifrangenti tra i raggi delle ruote **15** mi consentono di essere visto particolarmente bene da ambedue i lati.

Componenti della bicicletta (continuazione)

Anche se il campanello **16** non è obbligatorio, la tua bicicletta dovrebbe esserne dotata, perché ti permette di avvisare gli altri utenti della strada (ad es. i pedoni) di un pericolo.

Il parafango anteriore e quello posteriore **17** mi proteggono dagli spruzzi.

Un portapacchi stabile **18** facilita il trasporto del bagaglio. La pompa **19** e il supporto per borracce **20** completano l'equipaggiamento. Il cavalletto **21** serve a parcheggiare la bicicletta. Quando posteggio la bicicletta, la chiudo a chiave con il dispositivo antifurto **22**. I produttori devono punzonare un numero di telaio sulla bicicletta e il nome della marca. Una bicicletta rubata può così essere riconsegnata al suo proprietario.

Poiché sono furbo, prima di partire mi metto un casco per biciclette della mia misura **23**.

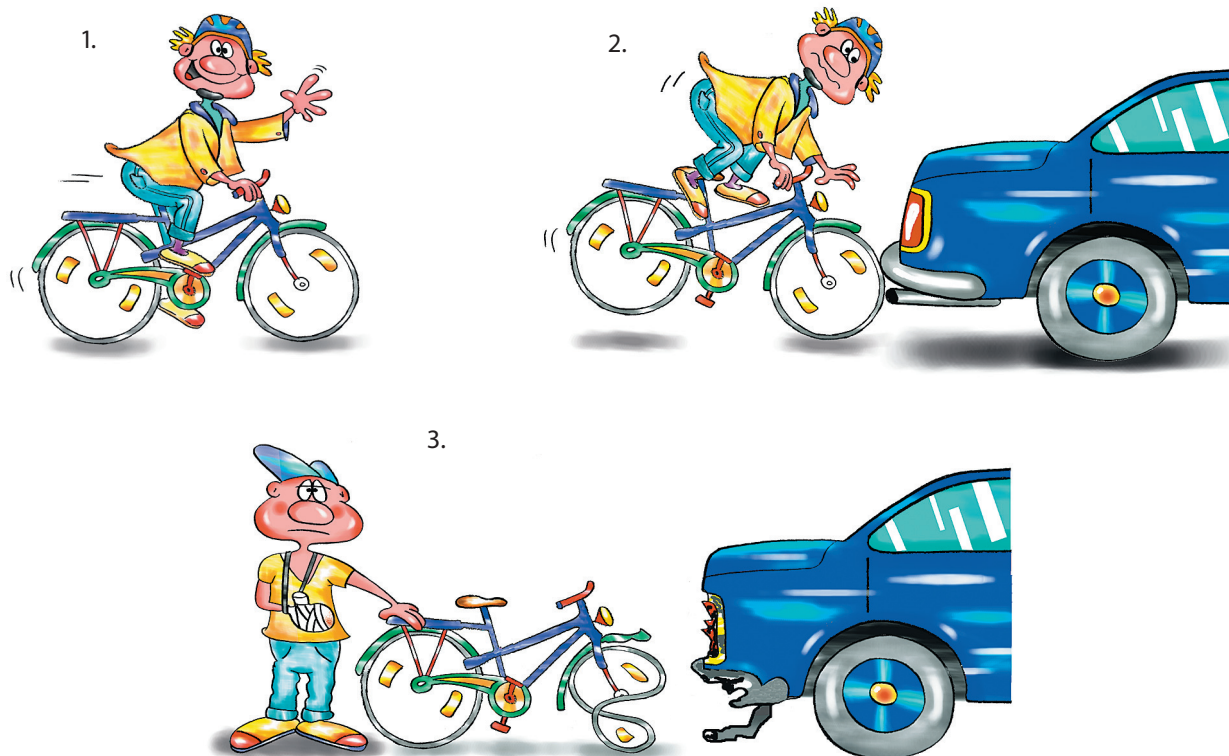


L'immagine illustra una bicicletta ben equipaggiata. Inserisci il numero giusto nei campi vuoti!





Imparo a conoscere la necessità dell'assicurazione responsabilità civile privata.



Io e la mia bici siamo coperti da un'assicurazione responsabilità civile privata stipulata dai miei genitori. Tale assicurazione paga i danni corporei e i danni materiali che potrei causare ad altri.

I danni alle persone si chiamano lesioni corporali.

Tutti gli altri danni (ad es. a veicoli, cinte, occhiali, piante) sono detti danni materiali.



Quali affermazioni sono corrette? Indica le risposte corrette!

**Dopo un incidente che ho causato,
l'assicurazione responsabilità civile privata paga ...**

- ☐ copre i costi di riparazione della mia bicicletta danneggiata.
- ☐ nulla, se non ho un'assicurazione responsabilità civile privata.
- ☐ copre i costi di riparazione dei danni che ho causato ad altri veicoli.
- ☐ copre i costi medici per le ferite che ho causato a terzi.
- ☐ copre il costo della multa che devo pagare a causa del mio comportamento.
- ☐ copre i costi medici per le ferite che ho riportato.
- ☐ copre il costo per la sostituzione di un oggetto che mi appartiene e che si è rotto con l'incidente.
- ☐ copre il costo per la sostituzione di un oggetto che si è rotto in occasione dell'incidente ma che non mi appartiene.



**Osservate a coppie la vignetta e scoprite quali danni sono coperti
dall'assicurazione responsabilità civile privata.**

L'importante
in breve



Fanno parte dell'equipaggiamento obbligatorio per biciclette: catarifrangente anteriore e posteriore, pedali dotati di catarifrangenti e freni ben funzionanti. In caso di cattivo tempo, al crepuscolo, di notte e nelle gallerie accendo la luce anteriore e posteriore.



Mi accerto di essere coperto da un'assicurazione responsabilità civile privata.



Controllo



Controlla la tua bicicletta e compila la lista!

Sono in grado di valutare se la mia bicicletta è adatta al traffico stradale.

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Freno anteriore | Funziona? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Freno posteriore | Funziona? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Catarifrangente bianco anteriore | Disponibile e pulito? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Catarifrangente rosso posteriore | Disponibile e pulito? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Campanello | Disponibile e funzionante? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Pedali | Catarifrangenti disponibili? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Copertone anteriore | Buon profilo e nessuna incrinatura? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Copertone posteriore | Buon profilo e nessuna incrinatura? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |
| Dispositivo antifurto | Disponibile? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No |

Se non puoi rispondere con un «Sì» a tutte le domande, prima di circolare nel traffico stradale devi occuparti della tua bicicletta.



Rispetto le norme...



- Imparo a conoscere i segnali di pericolo, i segnali di prescrizione, i segnali di indicazione e le demarcazioni.
- Imparo le principali regole sulle precedenza e i relativi segnali di precedenza.
- Imparo dove e come devo circolare sulla strada.



Segnali e demarcazioni



Imparo a conoscere i segnali di pericolo, i segnali di prescrizione, i segnali di indicazione e le demarcazioni.

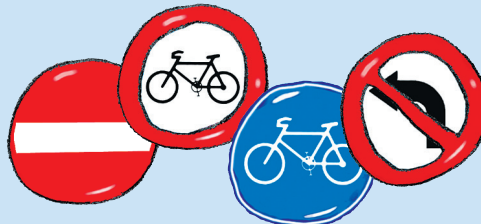
I segnali si distinguono per la loro forma:



Segnali di pericolo:
→ triangolare



Segnali di prescrizione:
→ rotondo



Segnali di indicazione:
→ quadrato o rettangolare



Segnali di pericolo

Questi segnali di pericolo sono importanti per me:



Discesa pericolosa
La discesa e la strada bagnata rendono difficile il controllo della bicicletta.



Caduta di sassi
Dei sassi potrebbero cadere o trovarsi sulla strada.



Ghiaia
La distanza di frenata è più lunga. Potrei scivolare e cadere.



Altri pericoli
Con questo segnale mi vengono segnalati dei pericoli per i quali non esistono segnali.



Lavori
Lo stato della strada, delle macchine di cantiere, ecc. potrebbero ostacolare il mio tragitto.

Segnali di prescrizione

Questi segnali di prescrizione sono importanti per me:

Segnali di prescrizione che vietano di proseguire in bicicletta



Divieto generale di circolazione nelle due direzioni



Divieto di circolazione per i velocipedi e i ciclomotori



Carreggiata riservata ai bus



Divieto di accesso
Sulla parte opposta di questa strada è collocato il segnale «Strada a senso unico».



Strada pedonale



Strada per cavalli da sella

Segnali di prescrizione che mi consentono di proseguire



Accesso vietato ai pedoni
Questo segnale vale per i pedoni e ugualmente per i mezzi simili ai veicoli.



Ciclopista e strada pedonale
Ho riguardo per i pedoni, gli inline skater, ecc.



Divieto di circolazione per mezzi simili a veicoli
Questo segnale vale per me solo se circolo in pattini a rotelle, monopattino, inline skate, ecc.



Ciclopista
Con la bicicletta circolo sempre sulla ciclopista segnalata.



Divieto di circolazione per gli autoveicoli, i motoveicoli e i ciclomotori



Ciclopista e strada pedonale divise per categoria
Con la bicicletta sono autorizzato a circolare sulla ciclopista.

Con queste combinazioni di segnali sono eccezionalmente autorizzato a proseguire con la bicicletta.



Altri segnali di prescrizione che sono importanti per me



Divieto di svoltare a sinistra



Divieto di svoltare a destra



Divieto d'inversione



Circolare diritto
Non svolto né a destra né a sinistra.



Direzione obbligatoria a destra
Prima del segnale svolto a destra.



Ostacolo da scansare a destra
Circolo a destra dell'ostacolo (ad es. isola spartitraffico).

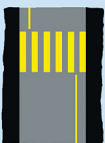


Svoltare a destra
Dopo il segnale svolto a destra.

Demarcazioni sulle quali non sono autorizzato a circolare con la bicicletta



Linea di sicurezza
Non posso assolutamente oltrepassare la linea di sicurezza. Le linee di sicurezza possono anche essere di colore giallo (ad es. sulle ciclopiste) o arancione-rosso (ad es. in caso di lavori stradali).



Passaggio pedonale
Quando attraverso la strada sul passaggio pedonale spingo la bicicletta.



Corsia pedonale
Posso circolare sulla corsia pedonale se non disturbo i pedoni.



Corsia riservata ai bus



Superficie vietata

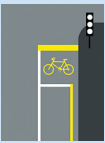
Altre demarcazioni che sono importanti per me



Linea doppia
Oltrepasso la linea doppia solo se sul lato della mia corsia la linea è tratteggiata.



Linea di direzione
Utilizzo la linea di direzione come aiuto per orientarmi, ad es. svoltando a sinistra.

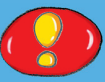


Corsia ciclabile allargata
Su una corsia ciclabile allargata attendo davanti alle automobili per poter proseguire.



Corsia ciclabile
Se è presente, circolo sempre sulla corsia ciclabile.

Test intermedio

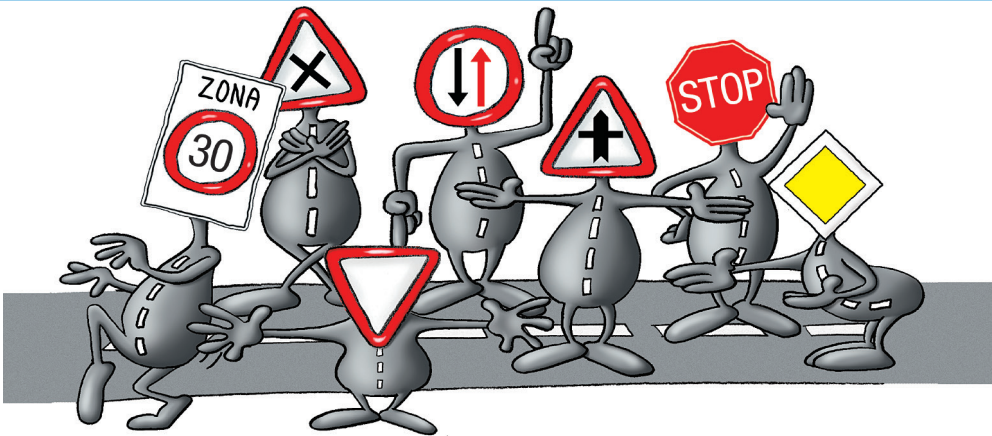


Collega con una linea rossa con il semaforo rosso i segnali che non ti autorizzano a circolare!



Cerca nei tuoi dintorni diversi segnali stradali e demarcazioni!
Fai delle foto, incollale su carta da pacco e annota il nome, il significato e il possibile motivo della sua presenza! Presenta il tuo lavoro a tutta la classe!





Norma fondamentale

«Ciascuno, nella circolazione, deve comportarsi in modo da non essere di ostacolo né di pericolo per coloro che usano la strada conformemente alle norme stabilite. Particolare prudenza deve essere usata verso i fanciulli, gli infermi e i anziani e parimenti quando vi siano indizi per ritenere che un utente della strada non si comporti correttamente.»

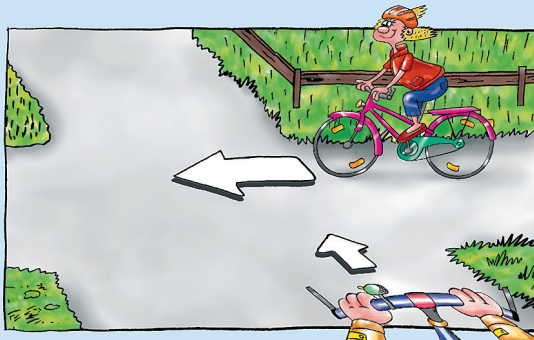
Anche se ho la precedenza, devo prevedere gli errori degli altri utenti della strada. Aiuto così ad evitare incidenti. Non ho né una zona di assorbimento, né l'airbag.

Precedenza
senza segnali

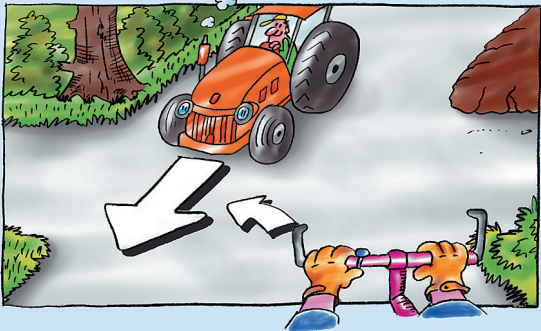
Devo conoscere queste norme:



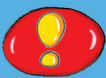
Quando mi immetto nel traffico do la precedenza a tutti gli altri utenti della strada (pedoni sul marciapiede, veicoli sulla carreggiata).



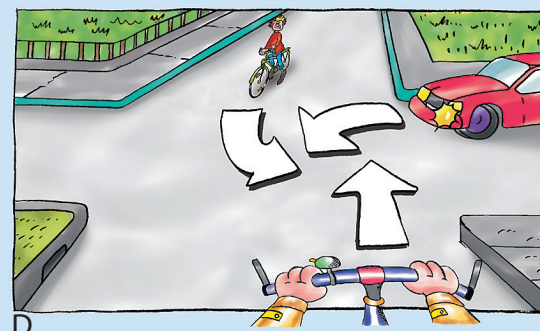
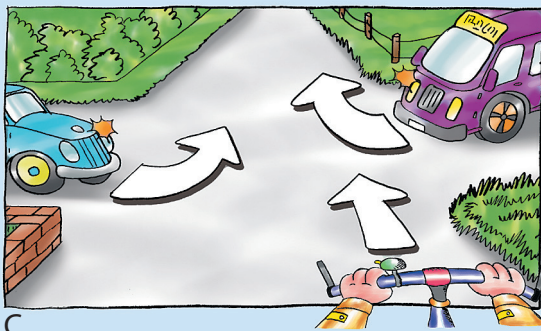
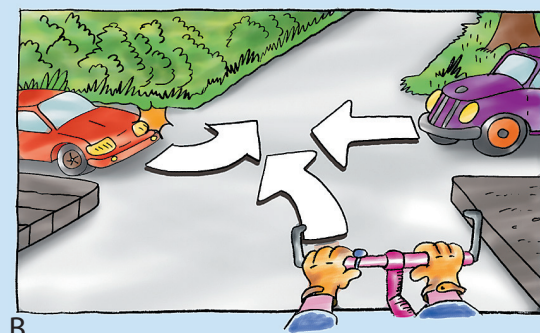
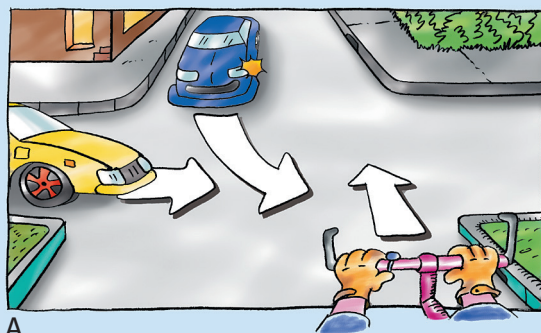
Nelle intersezioni senza segnaletica accordo la precedenza ai veicoli provenienti da destra.



Quando svolto a sinistra do la precedenza al traffico in senso inverso.



Osserva attentamente le immagini e leggi i relativi testi!
In basso trovi altre immagini con situazioni che puoi risolvere con l'aiuto di queste regole. Qual è la sequenza? Annota il numero nella freccia!



Precedenza con segnali

Questi segnali sono importanti per me:



Stop

Mi fermo, appoggio almeno un piede a terra e do la precedenza ai veicoli provenienti da destra e da sinistra.



Precedenza rispetto al traffico inverso



Dare precedenza

Do la precedenza ai veicoli provenienti da destra e da sinistra. Se necessario, mi fermo.



Strada principale

Circolo su una strada con precedenza.



Dare precedenza / Area con percorso rotatorio obbligato



Do la precedenza ai veicoli che arrivano da sinistra nella rotonda.



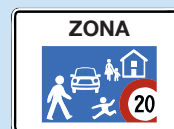
Fine della strada principale

Da qui in poi do la precedenza ai veicoli provenienti da destra.



Direzione della strada principale (esempio)

Trovo questo segnale abbinato al segnale «Dare precedenza» o «Strada principale».



Zona d'incontro

Do la precedenza ai pedoni; anche alle persone in monopattino, pattini a rotelle o skate board.



Fine della ciclopista

Al termine della ciclopista do la precedenza ai pedoni sul marciapiede e ai veicoli sulla carreggiata.



Lasciar passare i veicoli provenienti in senso inverso

Se l'incrocio non è possibile, aspetto.



Intersezione con strada senza precedenza

A questa intersezione ho la precedenza.



Segnale per zone

Se non segnalato diversamente, do la precedenza ai veicoli provenienti da destra.



Intersezione con precedenza da destra

A questa intersezione do la precedenza ai veicoli provenienti da destra.

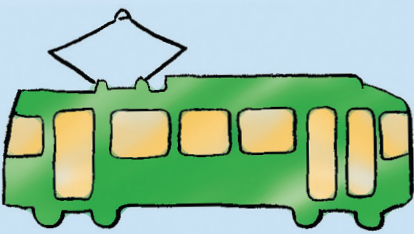


Passaggio pedonale

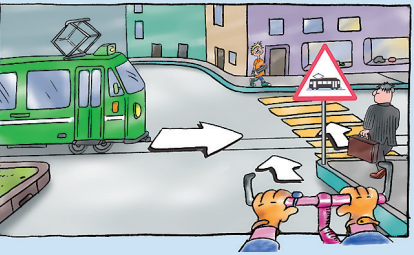
Osservo e mi fermo se vedo che qualcuno desidera attraversare la strada.



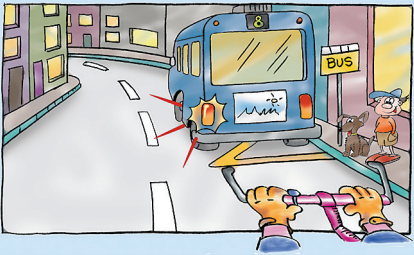
Fine del segnale per zone



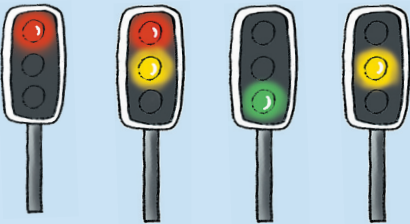
Do la precedenza ai mezzi che circolano su binari.



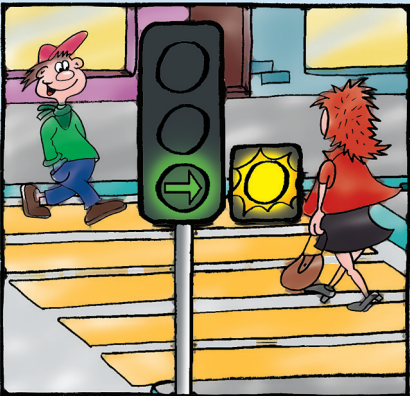
Nelle località do la precedenza anche ai bus che stanno per partire da una fermata.



Presso una fermata del tram senza banchina, do la precedenza alle persone che salgono e scendono dal tram.



Rosso: mi fermo.
Rosso/giallo: mi preparo a proseguire.
Verde: proseguo ma svoltando presto attenzione al traffico in senso inverso nonché ai pedoni. Hanno la precedenza.
Giallo dopo il verde: mi fermo.



Proseguo nella direzione indicata dalle frecce. Se contemporaneamente a una freccia verde lampeggia una luce gialla, quando svolto a destra do la precedenza ai pedoni.



Rispetto i semafori con l'icona a forma di bicicletta.



Ubbidisco ai segnali della polizia e di altri ausiliari del traffico (ad es. pattugliatori).



Se il traffico non è regolato né dalla polizia né da altri ausiliari, rispetto i segnali luminosi. Se non sono presenti, mi attengo ai segnali e alle demarcazioni. Se anche questi sono assenti, lascio la precedenza ai veicoli provenienti da destra.



Do la precedenza ai veicoli di soccorso della polizia, dei pompieri e del servizio sanitario che si annunciano con luce blu e avvisatore a suoni alternati.

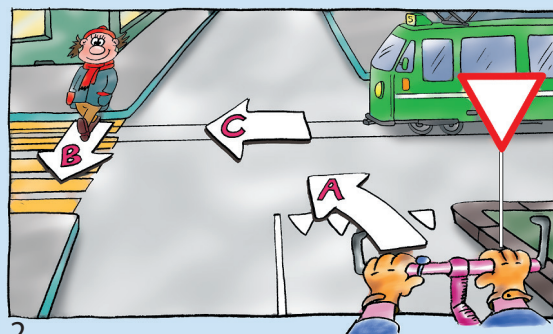


Contrassegna le risposte corrette!



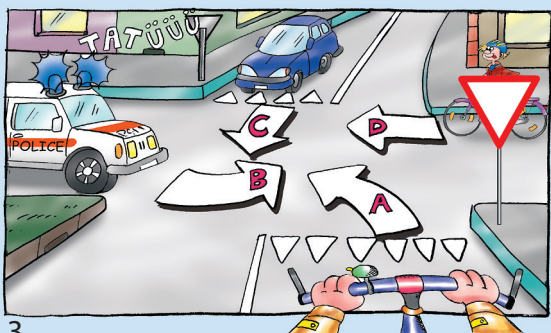
1

- ☐ Non proseguo poiché il semaforo è rosso.
- ☐ Proseguo perché il poliziotto mi dà il via libera.
- ☐ Mi fermo brevemente prima di proseguire.



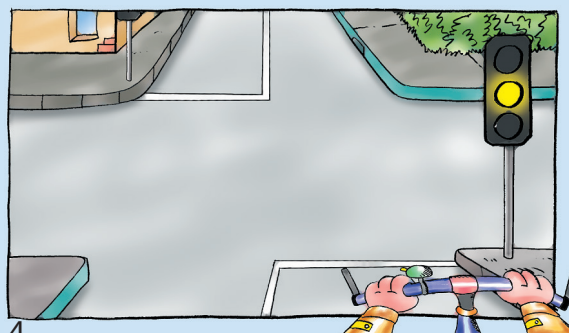
2

- ☐ La sequenza della precedenza è B - C - A.
- ☐ La sequenza della precedenza è C - B - A.
- ☐ La sequenza della precedenza è C - A - B.



3

- ☐ La sequenza della precedenza è B - A - D - C.
- ☐ La sequenza della precedenza è D - B - C - A.
- ☐ La sequenza della precedenza è B - D - C - A.



4

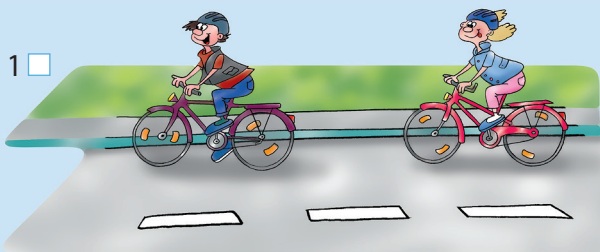
- ☐ Mi fermo.
- ☐ Proseguo.
- ☐ Il semaforo sta per diventare verde.

Comportamento



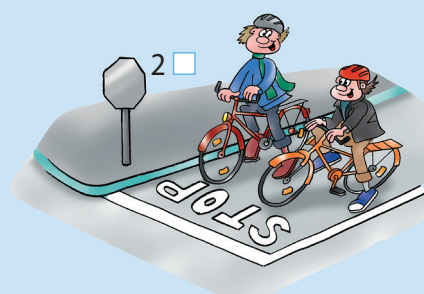
Imparo dove e come devo circolare sulla strada.

Vero o falso? ☐ ☒ ☒



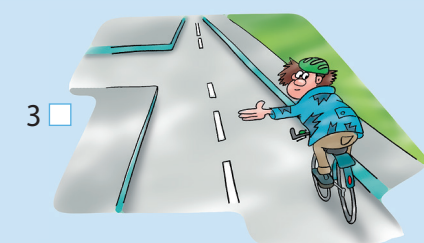
1

- ☐



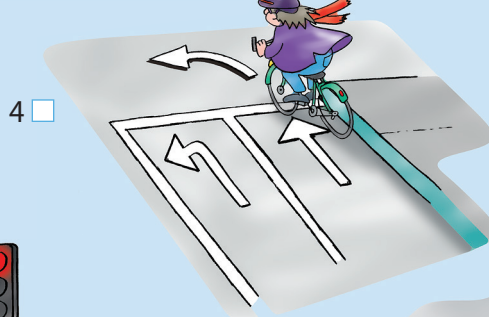
2

- ☐



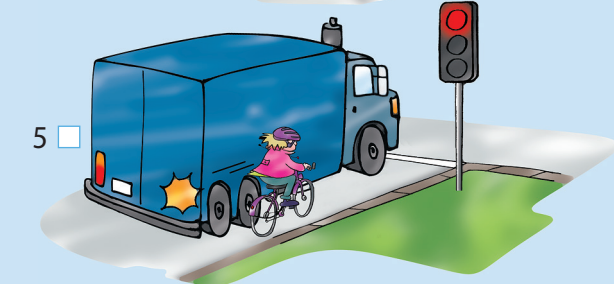
3

- ☐



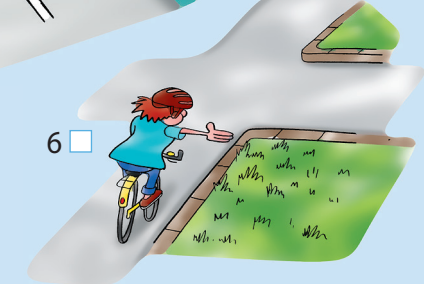
4

- ☐



5

- ☐



6

- ☐

Circolare a destra...

Circolare a destra – circolare uno dietro all'altro – fermarsi uno dietro all'altro – svoltare a destra

Circolo a destra, tuttavia non così vicino che tombino e solco di deflusso possano diventare pericolosi, e lasciando sempre una distanza sufficiente dal veicolo precedente.

Se vi è spazio a sufficienza, posso oltrepassare sul lato destro una colonna ferma di motoveicoli. Non sono però autorizzato a procedere a slalom.

Per la mia sicurezza non passo accanto a grandi veicoli come camion e torpedoni. Attendo dietro (angolo morto, vedi pagina 23, situazione di pericolo B).

Quando mi fermo non mi metto accanto ad altre biciclette o ciclomotori, ma rimango dietro.

Se devo evitare un ostacolo, prima guardo indietro e poi segnalo chiaramente con il braccio. Gli altri utenti della strada possono così riconoscere chiaramente le mie intenzioni.

Per lo stesso motivo, anche prima di svoltare a destra, segnalo chiaramente con il braccio le mie intenzioni.

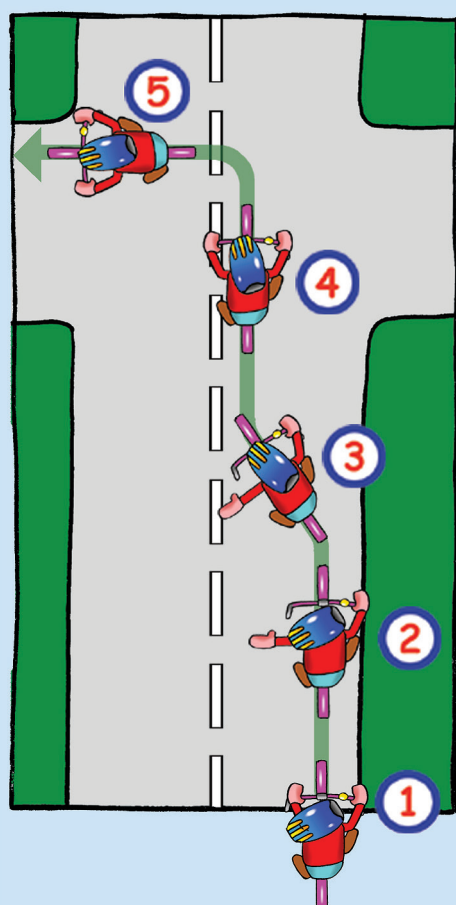
Se circolo in compagnia di altri ciclisti, circoliamo uno dietro all'altro.

Ci sono però delle eccezioni. Possiamo circolare affiancati a due a due se

- il nostro gruppo è composto da più di 10 ciclisti,
- il traffico di ciclisti è molto intenso,
- circoliamo su ciclopiste o su strade secondarie che sono segnalate come strade per escursionisti-ciclopiste.

Svoltare a sinistra...

Svoltare a sinistra senza preselezione



1 Guardo indietro. (Sopraggiungono dei veicoli più veloci da dietro?)

2 Segnalo in modo chiaro con il braccio che sto per svoltare a sinistra. (Gli altri utenti della strada si rendono conto in tempo delle mie intenzioni.)

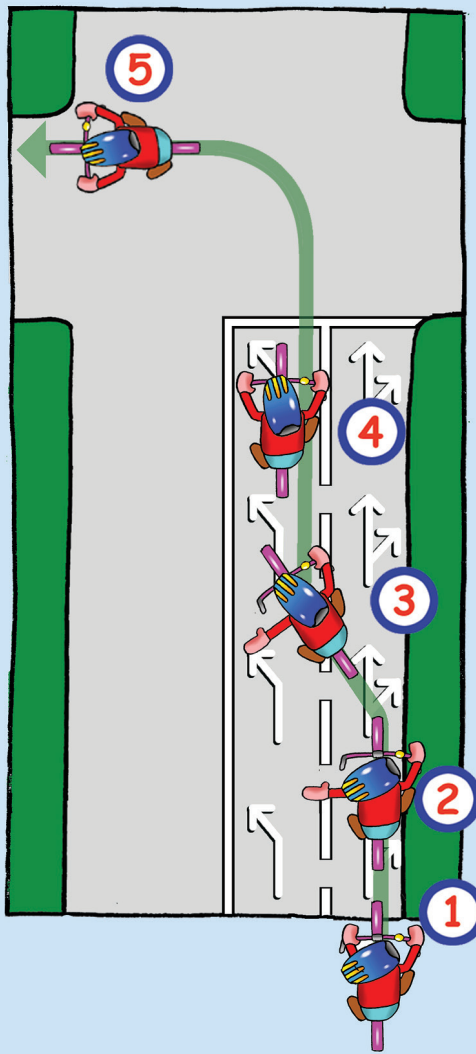
3 Mi sposto verso il centro della carreggiata. (Il traffico che prosegue dritto può avanzare a destra.)

4 Rispetto il diritto di precedenza. (Vi sono dei veicoli che sopraggiungono in senso inverso o da destra? Ci sono dei pedoni che attraversano la strada nella quale sto per svoltare?)

Se con la bicicletta mi muovo già in modo sicuro nel traffico stradale, posso, prima di svoltare, guardare per sicurezza ancora indietro. Nonostante sia vietato, ci potrebbero essere dei veicoli che mi vogliono ancora superare.

5 Svolto senza tagliare la curva.

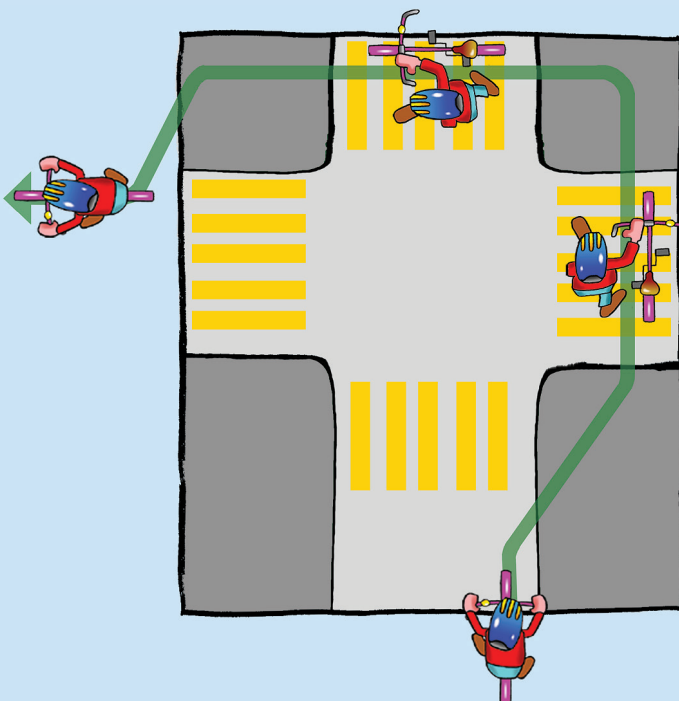
Svoltare a sinistra con corsia di preselezione



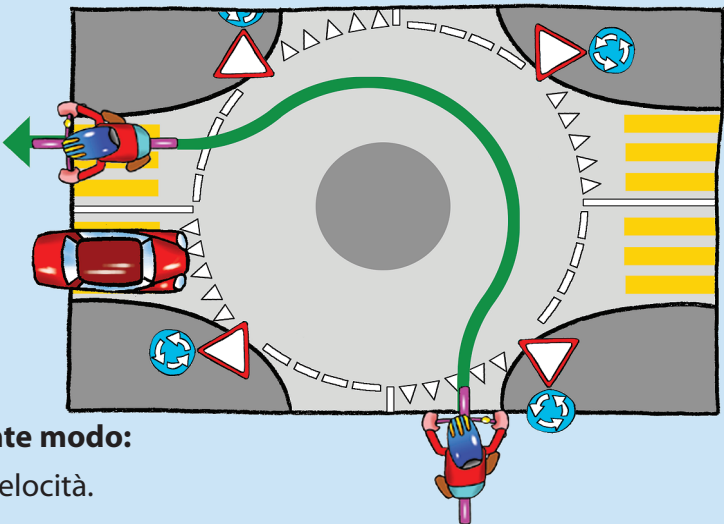
- 1 Guardo indietro. (Sopraggiungono dei veicoli più veloci da dietro?)
- 2 Segnalo in modo chiaro con il braccio che sto per svoltare a sinistra. (Gli altri utenti della strada si rendono conto per tempo delle mie intenzioni.)
- 3 Mi sposto a sinistra fino al centro della corsia di preselezione. (Nella corsia di preselezione non devo stare completamente a destra. Evito così di essere superato con pericolose manovre di sorpasso.)
- 4 Rispetto il diritto di precedenza. (Vi sono dei veicoli che sopraggiungono in senso inverso o da destra? Ci sono dei pedoni che attraversano la strada nella quale sto per svoltare?)
- 5 Svolto senza tagliare la curva.

Se con la bicicletta mi muovo già in modo sicuro nel traffico stradale, posso, prima di svoltare, guardare per sicurezza ancora indietro. Nonostante sia vietato, ci potrebbero essere dei veicoli che mi vogliono ancora superare.

Svoltare a sinistra utilizzando i passaggi pedonali



Negli incroci pericolosi è meglio scendere dalla bicicletta sul bordo destro della carreggiata, spingerla e attraversare i passaggi pedonali a piedi. In seguito mi immetto di nuovo nel traffico.



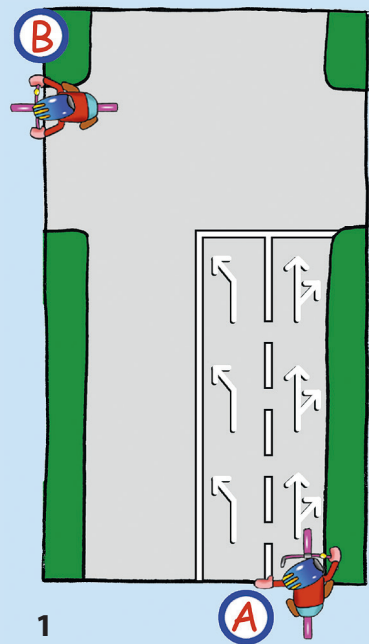
Nella rotonda circolo nel seguente modo:

- prima di immettermi, riduco la velocità.
- Rispetto il diritto di precedenza.
(I veicoli che sopraggiungono da sinistra hanno la precedenza.)
- Rimango a destra se lascio la rotonda già alla prima uscita.
- Posso spostarmi verso il centro della carreggiata se desidero prendere un'uscita successiva. In questo caso mi metto in preselezione prima di entrare nella rotonda.
- Mantengo la distanza dai veicoli che mi precedono e all'interno della rotonda non sorpasso mai.
- Prima di uscire dalla rotonda segnalo per tempo e chiaramente con il braccio la mia intenzione di uscire a destra.
- Quando esco dalla rotonda faccio attenzione ai pedoni.

Test
intermedio

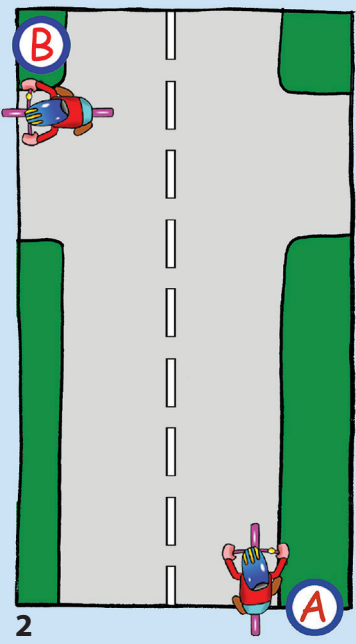


Nei seguenti schizzi disegna il percorso di guida corretto da A verso B!



1 _____

2 _____



Con i tuoi compagni disegna un incrocio sul piazzale della scuola!
Esercitatevi ad utilizzare la corsia di preselezione e a svoltare a sinistra!

L'importante
in breve



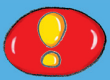
Per la mia sicurezza personale e quella di tutti gli altri utenti della strada è assolutamente necessario conoscere le norme della circolazione, i segnali e le demarcazioni e rispettarli. Anche se ho la precedenza, devo prevedere gli errori degli altri utenti della strada. Posso così aiutare ad evitare incidenti. Non ho né una zona di assorbimento, né l'airbag.

Controllo




Osserva la vignetta che trovi sotto il titolo del capitolo (pagina 11)! Annota quanti segnali di pericolo, di prescrizione, di precedenza e di indicazione puoi scorgere!

Segnali di pericolo: Segnali di prescrizione: Segnali di indicazione:




Indica il nome delle demarcazioni!

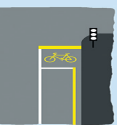
1




2




3



4

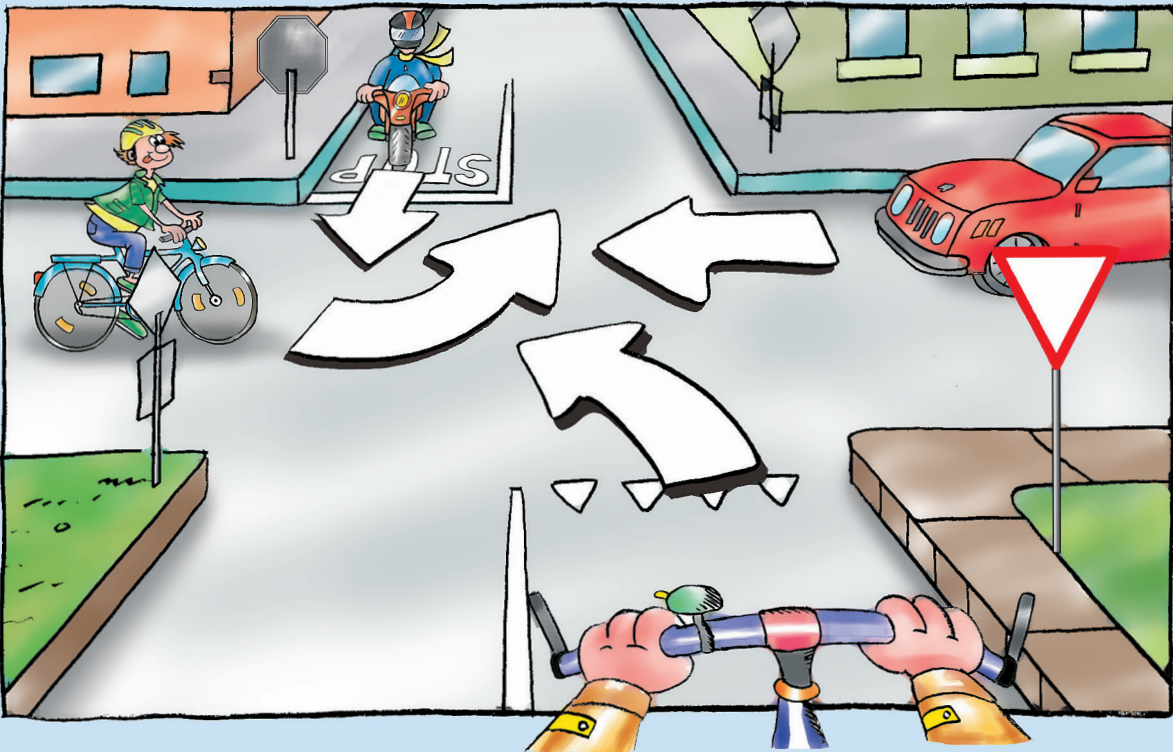


5





Qual è la sequenza delle precedenze? Inserisci il numero relativo!





Metti il simbolo nel segnale giusto!



Disegna il percorso del ciclista da A a B e indica il significato dei segnali!

Se non sei riuscito a risolvere correttamente tutti i compiti, dovresti ancora rivedere le norme della circolazione, i segnali e le demarcazioni. Per il momento circola unicamente sulle strade che conosci bene!



Guardo avanti ...



- Imparo a riconoscere le situazioni pericolose e ad evitarle.
- Imparo a proteggermi.
- Imparo a valutare il comportamento degli altri utenti della strada.



Pericoli



Imparo a riconoscere le situazioni pericolose e ad evitarle.

Situazione di pericolo A

Pericolo:
delle persone imprudenti potrebbero aprire davanti a me la porta della loro auto o partire improvvisamente.

Reazione:
prevedo tali comportamenti e, passando accanto ai veicoli posteggiati, mantengo una certa distanza!



Situazione di pericolo B

Pericolo:
l'autista di un camion non sempre mi può vedere nello specchietto retrovisore («angolo morto»).

Reazione:
non supero i camion che stanno per fermarsi o che circolano lentamente, bensì rimango dietro!



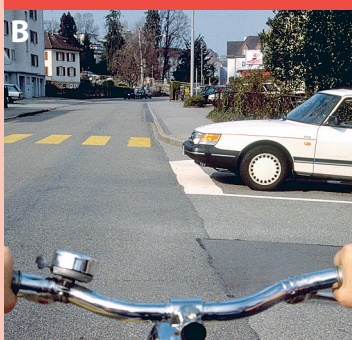


Osserva le fotografie! Rifletti quali pericoli potrebbero risultare per te da queste situazioni!
In seguito leggi i testi e assegnali alle relative situazioni!
Alla fine osserva le situazioni che ne conseguono! Attribuisce anche queste!

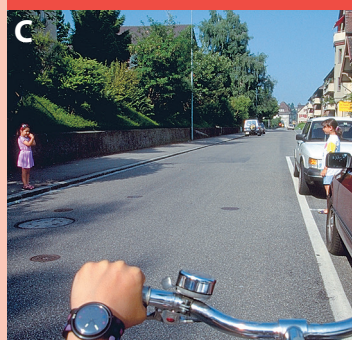
Testo ☐ Conseguenza ☐



Testo ☐ Conseguenza ☐



Testo ☐ Conseguenza ☐



Testo ☐ Conseguenza ☐



Testo ☐ Conseguenza ☐



Testo ☐ Conseguenza ☐



- 1 Pericolo:** i bambini (in particolare quelli piccoli) sono imprevedibili. Non posso sempre prevedere il loro comportamento.

La mia reazione: suono il campanello della bicicletta e sono pronto a frenare.
- 2 Pericolo:** le luci posteriori di un'auto posteggiata indicano che è inserita la retromarcia. Il o la conducente potrebbe essere imprudente e tagliarmi la strada.

La mia reazione: rallento e sono pronto a frenare.
- 3 Pericolo:** nei dintorni delle fermate dei mezzi pubblici dei passanti potrebbero attraversare la strada di corsa senza badare al traffico.

La mia reazione: controllo i dintorni delle fermate e sono pronto a frenare.
- 4 Pericolo:** non tutti gli utenti della strada si comportano sempre in modo corretto. A volte vi sono persone sbadate che non rispettano il mio diritto di precedenza.

La mia reazione: anche se ho la precedenza, sono pronto a frenare e guardo se il conducente mi ha visto.
- 5 Pericolo:** dietro la siepe potrebbero trovarsi delle persone (bambini) o degli animali. Potrebbero attraversare o correre sulla strada in modo inaspettato.

La mia reazione: sono pronto a frenare e guardo se vedo dei movimenti dopo la siepe.
- 6 Pericolo:** presso questa uscita la visibilità è difficoltosa. Potrebbero improvvisamente comparire di fronte a me dei pedoni o dei veicoli. Le persone sul marciapiede e i veicoli sulla carreggiata hanno la precedenza.

La mia reazione: guido con prudenza fino all'uscita del cortile, sono pronto a frenare e prevedo la presenza di persone o veicoli che hanno la precedenza.

Conseguenza



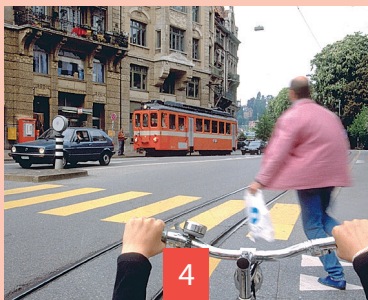
1



2



3



4



5



6



Cerca altre situazioni! Con i tuoi compagni di classe componi delle coppie di fotografie e annota i possibili pericoli! Presenta i risultati!

Auto-
protezione



Imparo a proteggermi.





Le possibilità per proteggerti: contrassegnale!

| Circolando in bicicletta... | Di giorno | Di notte | Quando piove | Se fa freddo |
|---|-----------|----------|--------------|--------------|
| ... porto sempre il casco. | | | | |
| ... porto vestiti chiari, ben visibili. | | | | |
| ... porto vestiti con elementi catarifrangenti. | | | | |
| ... porto scarpe chiuse. | | | | |
| ... porto i guanti. | | | | |
| ... porto vestiti impermeabili. | | | | |
| Pensa ad altre possibilità per proteggerti! | | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |



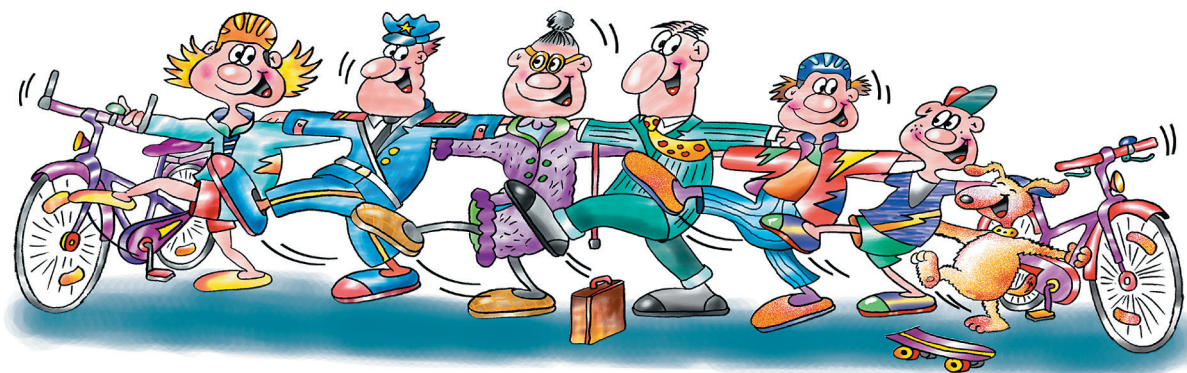
Nonostante tutte le misure di protezione ti può occorrere un incidente. Insieme a un compagno o a una compagna rifletti, quali comportamenti sono pericolosi circolando in bicicletta. Annotali! Esempi: guidare senza mani, farsi trainare ...

1.
2.
3.
4.

Collabo-
razione



Imparo a valutare il comportamento degli altri utenti della strada.



Ogni persona ha dei punti forti e dei punti deboli:

Giovani o anziani, grandi o piccini, maleducati o timidi, con o senza esperienza, lenti o rapidi. La collaborazione nel traffico stradale aiuta ad evitare le situazioni critiche e ad evitare pertanto degli incidenti. Una possibilità è data dalla formazione EAI.

E sta per età, A per attenzione e I per intenzione.

EAI

- Qual è l' **E**tà?
- Come à l' **A**ttenzione?
- Qual è l' **I**ntenzione?

Occorre prestare particolare attenzione se sul bordo della strada ci sono dei bambini. Soprattutto i bambini più piccoli sono spesso immersi nel loro gioco e non fanno attenzione al traffico. I bambini possono correre o immettersi improvvisamente sulla strada.

I giovani e gli adulti sono di regola attenti nella circolazione stradale. Ma anche per questa fascia di età occorre sempre prevedere dei comportamenti inaspettati, soprattutto dei giovani. Rischiano spesso di più rispetto agli adulti.

Le persone anziane sono solitamente meno agili e mobili rispetto ai giovani e fanno spesso fatica ad arrangiarsi nelle situazioni difficili. Molti anziani hanno problemi di vista e di udito. Inoltre la paura di cadere li rende ancora più insicuri.



Esempio

- Età: bambini (sono imprevedibili e potrebbero improvvisamente correre sulla strada.)
- Attenzione: ridotta (solo un bambino guarda nella mia direzione, gli altri potrebbero essere altrove con i pensieri.)
- Intenzione: i bambini vogliono attraversare la strada utilizzando il passaggio pedonale

Foto A

- Età: _____
- Attenzione: _____
- Intenzione: _____



Foto B

- Età: _____
- Attenzione: _____
- Intenzione: _____



Foto C

- Età: _____
- Attenzione: _____
- Intenzione: _____



L'importante
in breve



Chi vuole possibilmente evitare situazioni critiche e incidenti, è sempre dotato di un buon equipaggiamento di sicurezza, guarda avanti, ha riguardo per altri utenti della strada e non corre rischi inutili.

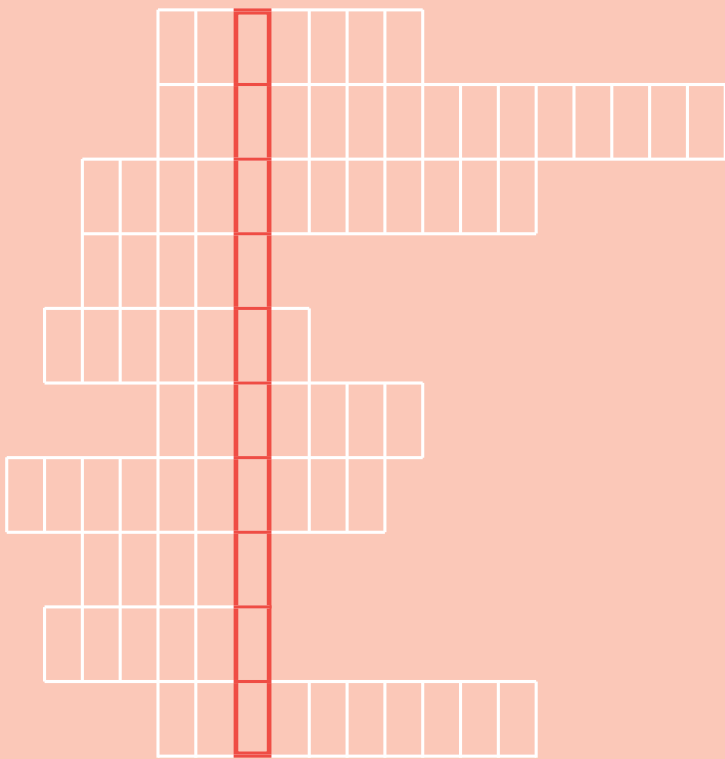
I miei commenti:

Area for writing comments, consisting of 12 horizontal lines.

Controllo

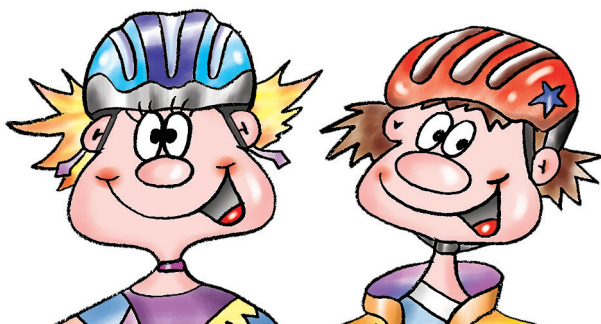


Risolvi il cruciverba!
La parola-soluzione è fondamentale nel traffico.



- Lo uso per segnalare che intendo svoltare.
- La mia bicicletta deve esserne dotata affinché possa essere visto di notte.
- Cosa posso fare per ridurre i pericoli.
- Le devo rispettare nella circolazione stradale.
- Il loro comportamento è spesso imprevedibile.
- Sono particolarmente attento a queste persone.
- La formazione EAI comprende età, attenzione e ...
- Se sono furbo, lo porto quando vado in bicicletta.
- Rimango sempre dietro.
- Parola che indica chi ha il diritto di procedere per primo.

Se non riesci a trovare la soluzione da solo,
chiedi aiuto a un compagno o ad una compagna.



- ☐ Conosco le premesse che devo soddisfare per poter andare in bicicletta.
- ☐ La mia bicicletta si addice alla mia statura.
- ☐ Ho il controllo sufficiente della mia bicicletta per potermi muovere in mezzo al traffico.
- ☐ La mia bicicletta è equipaggiata conformemente alle norme.
- ☐ Sono coperto da un'assicurazione responsabilità civile privata.
- ☐ Conosco il significato dei segnali e delle demarcazioni che devo conoscere.
- ☐ So dove e come devo circolare sulla strada.
- ☐ Conosco le principali norme sulle precedenza.
- ☐ Sono consapevole che determinate situazioni possono causare dei pericoli e cerco di evitarle.
- ☐ Quando utilizzo la bicicletta porto il casco e un abbigliamento adatto e ben visibile.
- ☐ Sono consapevole che anche gli altri utenti della strada fanno degli errori.
- ☐ Mi impegno affinché non ostacoli o metta in pericolo gli altri utenti della strada.

Se puoi rispondere con un «Sì» a tutte le affermazioni, sei un buon ciclista / una buona ciclista. In caso contrario, dovresti rileggerti ancora una volta i relativi capitoli di questo opuscolo ed esercitarti ancora.

Pronti ..., Via!



Buon viaggio!
Touring Club Svizzero
Sicurezza stradale



**Sicurezza
stradale**

Questo libretto appartiene a

Nome: _____

Classe: _____

©
Touring Club Svizzero
Sicurezza Stradale
1214 Vernier/Ginevra

Internet: www.tcs.ch/sicurezza-stradale
E-mail: sro@tcs.ch

www.facebook.com/tcs.ch
www.twitter.com/tcs_svizzero
www.youtube.com/tcs

Edizione 2019

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

