

In bicicletta – Sicuri e protetti in sella

Che si tratti di uno spostamento in città oppure di un'escursione in campagna, il rischio di incidente in bicicletta può essere ridotto adattando la velocità alla situazione, proteggendo la testa con il casco, assumendo un comportamento rispettoso delle norme stradali.



L'educazione stradale a scuola assume un ruolo sempre più importante nella prevenzione degli incidenti. Gli allievi imparano le regole di circolazione di base e le applicano poi nella pratica. Questo vale soprattutto per gli spostamenti a piedi, ma anche per quelli in bicicletta. Gli allievi vengono pure sensibilizzati sull'importanza di indossare degli indumenti ben visibili (oppure dei giubbotti con delle strisce catarifrangenti) e di portare sempre il casco.

Con degli esercizi pratici mirati, si possono aiutare i bambini a migliorare le capacità coordinative sulla bicicletta, come ad esempio: mantenersi in equilibrio sulle due ruote, fermarsi improvvisamente senza cadere, tenere il manubrio con una sola mano, superare un ostacolo, pedalare lungo una gimcana, ecc.

I docenti che desiderano accompagnare una classe in una gita in bicicletta, dovrebbero prepararsi a dovere seguendo i consigli e le informazioni utili riportati qui sotto.

I sette punti capitali

- Scarpe adatte, indumenti di ricambio, per il bel tempo ma anche per il freddo e la pioggia.
- Occhiali da sole, casco, guantoni ed eventualmente cappellino.
- Una o più borracce e qualche barretta energetica.
- Farmacia da viaggio.
- Kit di riparazione e pompa.
- Carte geografiche e bussola.
- Un foglio di «soccorso» per annunciare eventuali incidenti che ricordi le domande «che cosa è successo, quando, dove, a chi?» e con indicati i numeri di telefono per chiamare i soccorsi, la direzione della scuola e i genitori degli allievi.

Biciclette in buono stato

Utilizzate delle biciclette in perfetto stato: sono più sicure e funzionanti. Quando noleggate una bicicletta verificate prima che sia in buono stato (v. articolo «[Preparazione e manutenzione](#)»).

Percorsi adatti

Durante le escursioni è importante fare delle pause, mangiare della frutta o delle barrette energetiche e bere a sufficienza. A dipendenza dell'età del bambino e della sua corporatura, viene stabilita la distanza da percorrere. I bambini piccoli reggono per circa 15 km su un percorso pianeggiante, mentre gli adolescenti possono percorrere senza grosse difficoltà anche distanze di 20 o 30 km.

Il piacere di pedalare, e con esso anche l'attenzione al traffico stradale, diminuisce dopo circa due ore e trenta di sforzo. È altresì fondamentale fissarsi degli obiettivi realistici per evitare dei problemi (stress, stanchezza e calo della motivazione) durante la gita. Se lo scopo principale della gita è di rilassarsi dopo una settimana di lavoro, è preferibile pianificare una gita su strade sterrate, nel bosco o in campagna, lontano dal traffico. E prima del giorno X è importante fare una ricognizione del percorso. È importante calcolare con precisione il dislivello e il chilometraggio e prevedere delle varianti o delle scorciatoie.

Dinamiche di gruppo

La velocità di «crociera» del gruppo dovrebbe essere adattata a quella del ciclista più debole. Durante la gita si consiglia altresì di fissare dei punti di ritrovo, così che ogni ciclista sia libero di pedalare al suo ritmo. In testa e in coda al gruppo dovrebbero sempre pedalare i ciclisti più preparati. Per le gite lunghe ed impegnative si dovrebbe prevedere anche il supporto di un'ammiraglia. Durante la gita, si raccomanda di suddividere la classe in gruppi composti ognuno di cinque bambini che pedalano ad una distanza di circa 150 m l'uno dall'altro.

A partire da gruppi composti di almeno dieci persone, e solo sulle piste ciclabili oppure su strade molto larghe e poco trafficate, è possibile pedalare di fianco al compagno. Si raccomanda di tenere sempre almeno un metro di distanza dalla ruota del ciclista che precede.

Spazio anche al divertimento

I bambini desiderano divertirsi, sempre, anche quando sono in sella alla bicicletta. Sono quindi da evitare delle lunghe salite o delle tratte con pochi cambi di pendio. Durante le escursioni si dovrebbero prevedere dei momenti di gioco di abilità con la bicicletta.

Le regole salvavita

- Evitare di pedalare troppo vicino alle automobili parcheggiate. È importante tenere una distanza di almeno 70 cm dalla fiancata dell'auto per evitare lo scontro qualora il conducente o i passeggeri decidessero di aprire la portiera. Mai pedalare lungo la linea bianca laterale!
- Evitare i giochi pericolosi in bici, le velocità elevate e le gite con allievi con capacità coordinative limitate.
- Fermarsi dietro gli autopostali o gli autocarri. Se possibile incrociare, attraverso lo specchietto retrovisore del bus, lo sguardo dell'autista per capire le sue intenzioni.
- Indicare con il braccio i cambi di direzione.

- Vedere ed essere visti! Accendere i fari non solo di notte ma anche all'imbrunire. Indossare degli indumenti chiari oppure dei giubbotti catarifrangenti. I pedali, il casco e lo zaino dovrebbero essere muniti di placchette oppure di adesivi catarifrangenti.
- Molti traumi alla testa potrebbero essere evitati se i ciclisti indossassero il casco. È importante allacciare bene il casco sotto il mento. Inoltre, dopo una caduta (in cui si batte la testa), lo si dovrebbe sostituire con uno nuovo.
- Pedalare in fila indiana.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO