

In bicicletta: Più distesi e sicuri in sella

La bicicletta è uno dei mezzi di locomozione più amati e diffusi al mondo. Le due ruote sono particolarmente apprezzate dai giovani fra i 6 e i 17 anni e sono utilizzate soprattutto per compiere il tragitto casa-scuola.



Foto: Pro Velo Svizzera / Azione: Bike2school

La bicicletta ha un significato sociale equivalente a quello del nuoto. È parte integrante della vita e ne migliora la qualità. Inoltre questa attività può essere svolta per tutta la vita, dall'infanzia fino e oltre la terza età.

Gli esercizi che proponiamo aiutano a pedalare con maggior sicurezza e abilità in mezzo al traffico stradale. Grazie ad esempi pratici gli alunni imparano la tecnica corretta per affrontare le curve, frenare e rimanere in equilibrio su due ruote.

Esercizi e consigli

Maggiori informazioni relative alla [sicurezza in sella](#) in questo articolo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP