

Ania
FONDAZIONE

Fondazione Ania

Via di San Nicola da Tolentino, 72
00187 Roma

Tel. 06 32 68 8784

Fax 06 91 62 2567

E-mail: fondazione@ania.it

fondazioneania.it



Ania
FONDAZIONE



SICURI
E PROTETTI
SULLE DUE
RUOTE.

EDUCARE,
PROMUOVERE E SOSTENERE
IL COMPORTAMENTO
SICURO IN BICICLETTA.





La Fondazione ANIA è stata costituita dalle **compagnie di assicurazione** nel 2004, con lo scopo di affrontare l'emergenza degli incidenti stradali e di individuare e realizzare attività che potessero concretamente contribuire al **miglioramento dei livelli di sicurezza sulle strade**, attraverso politiche di rafforzamento della prevenzione e del controllo collaborando con le **maggiori istituzioni nazionali e locali**.

Dal 1° gennaio 2017 la Fondazione ANIA ha ampliato il proprio campo d'azione verso la protezione delle famiglie e delle imprese, con l'obiettivo di realizzare un'azione sociale che intercetti le esigenze di sicurezza dei cittadini reinterpretandole in chiave di **protezione** e di **assistenza**.

POCHE REGOLE PER ASSICURARSI IL DIVERTIMENTO.

La sicurezza su strada dipende quasi sempre dai comportamenti di ogni singolo utente. Per quanto riguarda gli "utenti deboli" è fondamentale, oltre alle norme previste dal codice della strada, seguire regole per aumentare il livello di sicurezza individuale.

Per questo motivo la **Fondazione ANIA** e la **Federazione Ciclistica Italiana** in collaborazione con il **Ministero Infrastrutture e Trasporti** – Direzione Generale per la Sicurezza Stradale e con la **Polizia Stradale**, intendono fornire con il progetto "**Sicuri in bicicletta**" informazioni utili per poter circolare in bicicletta su strada nella massima sicurezza, sia per una passeggiata che per l'allenamento.





La **Federazione Ciclistica Italiana dal 1885** si occupa dello sviluppo, della promozione, dell'organizzazione e della disciplina dello sport ciclistico su tutto il territorio nazionale, in tutte le sue forme e manifestazioni nonché per la formazione di atleti e tecnici. Uno dei punti d'impegno prioritario della F.C.I. è la prevenzione dei rischi, la tutela della salute e la sicurezza nello svolgimento delle attività federali con particolare riferimento alla sicurezza stradale e tutela dell'ambiente



Polizia di Stato

La Polizia Stradale nasce come Specialità della Polizia di Stato nel 1947 e ancora oggi con il nuovo Codice della Strada, l'obiettivo primario di questa "specialità" è **garantire l'esercizio della libertà di circolazione** come bene fondamentale tutelato dalla Costituzione, nel rispetto della legalità e della sicurezza. L'attività della Polizia Stradale si sviluppa in molteplici funzioni, sia a livello preventivo che di contrasto, finalizzate al raggiungimento del primario obiettivo di una **maggiore sicurezza sulle strade**, orientando la propria attività alla riduzione degli incidenti stradali, nonché al contrasto dei fenomeni criminosi, in qualsiasi misura riferibili allo specifico settore.



La Direzione Generale per la Sicurezza Stradale, nell'ambito delle proprie competenze ed in linea con gli obiettivi strategici del **Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti** ha, tra gli altri, anche il compito di favorire iniziative di educazione stradale.

Nel quadro delle azioni positive per la riduzione dell'incidentalità il Ministero ha ideato, sperimentato e validato moltissimi progetti rivolti alle scuole di ogni ordine e grado e realizzato campagne di comunicazione caratterizzate dall'utilizzo del claim e del logo "SULLA BUONA STRADA".



AVVICINARSI ALLE DUE RUOTE È UNA SCELTA SANA.

Scegliere la bici per i propri spostamenti presenta numerosi vantaggi per la salute, l'ambiente e l'economia.

Molte sono le specialità che si possono praticare in bicicletta già a partire dai 5 anni di età tesserandosi presso una delle 1.700 società giovanili/scuole di ciclismo affiliate alla Federazione Ciclistica Italiana, presenti in Italia.

Avvicinare i bambini alla "due ruote" è un'ottima scelta per la loro salute futura, ovviamente senza trascurare i giusti accorgimenti di sicurezza.



Andare in bici fa bene perchè:

Protegge il cuore: aiuta ad allenare il muscolo cardiaco e tutto il sistema cardiovascolare, perché migliora la circolazione anche degli arti inferiori ed evita l'insorgere di gonfiore alle gambe.

Migliora la muscolatura: fa bene alla muscolatura in quanto migliora la tonicità di glutei, cosce e muscoli lombari della colonna vertebrale.

Aiuta a dimagrire: un'ora di bicicletta aiuta a bruciare fino a 500 calorie.

Preserva le articolazioni: il ciclismo non sollecita ginocchia, femore e caviglie poiché gran parte del peso corporeo viene scaricato sulla sella e sul manubrio.

Allena la resistenza: i ciclisti hanno maggior capacità di resistenza fisica perché allenati alla fatica.

La bicicletta o velocipede, come la definisce il Codice della strada (D.Lgs.285/1992) è un veicolo 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. I velocipedi non possono superare 1,30 m di larghezza, 3 m di lunghezza e 2,20 m di altezza.



COME STA LA TUA AMICA BICI?

CONTROLLA SEMPRE LA TUA BICI.

Manubrio e forcella.

La stabilità della bicicletta dipende in gran parte dal manubrio e dalla forcella.

Prima di partire quindi è opportuno eseguire due semplici manovre:

1) posizionandosi di fronte alla bicicletta e bloccando la ruota anteriore con le ginocchia, fare forza sulle manopole del manubrio (a destra e a sinistra) per verificare che il manubrio non si giri.

2) stando a cavalcioni della bicicletta si deve frenare e spingere il manubrio in avanti, verificando l'assenza di movimenti o di rumori anomali delle ruote.

Ruote. Controllare sempre il gonfiaggio e lo stato d'usura dei copertoni. Anche il fissaggio delle ruote è importante per non rischiare che si sgancino.

Freni. Così come per le autovetture o per le moto anche per le biciclette è fondamentale l'efficienza dell'impianto frenante. Va quindi verificata l'integrità dei fili, delle guaine e delle leve dei freni e si deve controllare che i pattini in gomma, al momento della frenata, tocchino il cerchio e non il copertone della ruota. Oltre a questo è importante essere in grado, in caso di necessità, di frenare prontamente quindi è opportuno verificare che l'impugnatura delle mani consenta di stringere la leva del freno senza difficoltà.





L'ABILITÀ È
LA TUA
MARCIA
IN PIÙ.

SAPER ANDARE IN BICICLETTA FORSE SEMBRA SCONTATO.

Si pensa che una volta tolti gli stabilizzatori (le rotelle) è possibile circolare su strada in sicurezza. In realtà le mutevoli condizioni che possono verificarsi nel traffico cittadino richiedono abilità più complesse che possono essere apprese solo attraverso l'esecuzione ripetuta di semplici esercizi.

La prima abilità da apprendere è quella di **andare dritti** senza modificare la traiettoria (il codice della strada obbliga il ciclista a mantenere rigorosamente la destra).

Un'altra abilità importante che consente di evitare buche o sportelli distrattamente aperti da automobilisti è quella di riuscire a **cambiare repentinamente traiettoria senza perdere equilibrio**, ovviamente laddove condizioni lo consentano.

Imparare a **rallentare** e a **frenare** è importante per rispettare alcune norme del Codice della Strada (ad esempio fermarsi quando il semaforo è rosso, in presenza di uno stop o di attraversamenti pedonali), ma si tratta anche di abilità utilissime in situazioni di ostacoli imprevisti.

Il Codice della strada ci indica anche che la svolta a destra o a sinistra va sempre segnalata con un braccio alzato e prima di effettuare questa manovra è importante controllare il sopraggiungere di altri veicoli, voltando la testa.

L'abilità di guidare con una mano e contemporaneamente voltare la testa non è così banale e va acquisita provando tali manovre in uno spazio protetto.





**FAI VEDERE
CHE CI SEI
ANCHE TU.**

POCHE, SEMPLICI REGOLE PER LA PROPRIA E ALTRUI SICUREZZA.

Il ciclista fa parte della categoria dei cosiddetti **"utenti deboli della strada"** ovvero quei soggetti che non sono protetti da un abitacolo e, in caso di incidente, subiscono le conseguenze più gravi. Per questo motivo chi va in bicicletta, oltre a dover essere informato sulle vigenti normative del Codice della Strada, deve conoscere i comportamenti utili per salvaguardare la propria incolumità.

Uno dei principi fondamentali per chi sceglie la bicicletta come mezzo di trasporto è quello di utilizzare sempre le piste ciclabili, se presenti nel tragitto.

- **Usare il casco.** Anche se non obbligatorio, un casco omologato può ridurre i danni in caso di incidente o caduta, ed è ancora più consigliato per i bambini. Il casco deve essere della giusta misura e sempre allacciato. È preferibile sceglierne uno di colore molto acceso se si viaggia in condizioni di ridotta luminosità.
- **Mantenere la concentrazione.** Questo principio è valido per tutti gli utenti della strada ma soprattutto per chi usa la bicicletta. Quindi va **assolutamente evitato** quando si pedala **l'uso del cellulare**.
- **Sentire i rumori** della strada (clacson, sirene ecc.) ci **consente di prevenire i pericoli** e di anticipare alcune situazioni a rischio. Per questo è estremamente pericoloso utilizzare le cuffie audio o tutto ciò che può ridurre la percezione dei rumori.
- **Farsi sentire.** È importante attirare l'attenzione e **far notare la propria presenza** agli altri utenti della strada attraverso l'uso del **campanello**, accessorio obbligatorio secondo il Codice della Strada.
- **Vedere e farsi vedere.** Il Codice della Strada obbliga l'uso di **dispositivi visivi e di illuminazione** dopo il tramonto e nelle gallerie. In particolare sono richieste: **una luce per la parte anteriore della bicicletta, una luce ed un catarifrangente rossi per la parte posteriore.** Sono obbligatori i **catarifrangenti arancioni sui pedali e sui fianchi della bicicletta (generalmente sulle ruote).** Di solito quando si acquista una bicicletta, tutti gli accessori obbligatori (compreso il campanello) sono compresi nel prezzo. Un accessorio importante e **obbligatorio è il giubbino** (o bretelle) ad alta visibilità con fasce rifrangenti per rendersi visibili dopo il tramonto o nelle gallerie. Avere un abbigliamento con colori sgargianti e inserti rifrangenti consente all'automobilista di notare immediatamente la presenza di una persona e quindi di porre attenzione alla guida.





**SCEGLI
IL PERCORSO
PIÙ ADATTO.**

ALLENATI A STARE AL SICURO.

Fermo restando che quanto descritto nelle pagine precedenti è valido anche per i ciclisti agonisti, vogliamo soffermarci su alcuni **aspetti specifici che riguardano atleti e tecnici per lo svolgimento di allenamenti svolti su strada.**

Consigliamo fortemente a chi si allena, di indossare **bretelle di colore flou con inserti rifrangenti** anche di giorno, in questo modo gli automobilisti noteranno in maniera più evidente la nostra presenza.

In linea di principio, soprattutto per le categorie agonistiche giovanili (esordienti e allievi), consigliamo di effettuare gran parte degli **allenamenti in aree protette** (ad esempio aree industriali, messe a disposizione in determinate giornate) o in impianti sportivi come i velodromi, piste di atletica leggera o piste per il pattinaggio a rotelle.

Se obbligati ad eseguire allenamenti su strada è fortemente consigliato farlo **insieme agli altri compagni di squadra, accompagnati da un tecnico** (in moto o in bicicletta).

Identificare percorsi poco trafficati, con una carreggiata sufficientemente ampia e possibilmente con un manto stradale in buono stato.

Su strade a traffico aperto l'unico allenamento che può essere effettuato in massima sicurezza è quello definito di "lunga durata" ad andatura costante.

In allenamento il ciclista è tenuto a rispettare la segnaletica stradale. I momenti nei quali è obbligatorio fermarsi (stop, attraversamento pedonale, semaforo rosso ecc.) possono essere sfruttati per inserire forme di allenamento per lo sviluppo della potenza. Come è noto le partenze da fermo o da bassa velocità consentono lo sviluppo di tale capacità.





**METTICELA
TUTTA AD
ALLENARTI
IN SICUREZZA.**

QUANDO IL GRUPPO NON È SINONIMO DI PROTEZIONE.

Quando si esce in gruppo si deve **mantenere sempre la destra**, anche e soprattutto in curva. In conseguenza di ciò l'andatura deve essere tale da consentire anche in curva di mantenere il lato destro della carreggiata senza dover allargare e chiudere la curva, come invece può essere fatto in gara.

Se il manto stradale sul lato destro presenta avvallamenti o buche è consigliabile tenere uno scostamento dal margine della strada di 20-30 centimetri in modo da non dover effettuare continui scarti a sinistra per evitare ostacoli.

Il capofila è quello che segnala (a voce o con segnali della mano) ai compagni che seguono eventuali ostacoli o buche.

Si deve rimanere sempre in fila indiana. **Gli allenamenti tecnico-tattici in gruppo (doppia fila, ventaglio ecc...) possono essere eseguiti solo in spazi protetti.**

Nel caso di svolta a destra la segnalazione con il braccio va fatta sia dal primo che dall'ultimo atleta della fila. La stessa manovra va effettuata anche nel caso di svolta a sinistra.

In presenza di rotonde è fondamentale mantenere sempre la destra, ricordandosi, quando si entra nella rotonda, di rallentare e dare la precedenza. In questo caso il capofila dovrà assicurarsi che tutti i compagni siano pronti per entrare nella circolazione della rotonda.





**PROTEGGI
LA TUA VOGLIA
DI MUOVERTI.**

L'ASSICURAZIONE PROTEGGE IL TUO SENSO DI LIBERTÀ.

La bicicletta è un veicolo con il quale oggi si può circolare senza l'obbligo di stipulare una polizza assicurativa.

Se un ciclista provoca dei danni a terzi (es. investimento di un pedone) e viene giudicato responsabile dell'accaduto, deve provvedere a risarcire i danni secondo quanto prevede l'articolo 2043 del Codice Civile.



Per la bicicletta non è prevista targa né immatricolazione e, di conseguenza, non è previsto l'intervento del Fondo Vittime della Strada poiché l'incidente è causato da veicoli utilizzabili senza patente e non identificati. Pur non essendo obbligatoria una copertura per la responsabilità civile del veicolo, si consiglia vivamente di provvedere a formule di coperture assicurative alternative.

Il settore assicurativo, per garantire una maggiore protezione a chi circola sulle due ruote a pedali, ha previsto una serie di prodotti assicurativi che prevedono una copertura per tutti i tipi di bicicletta e garantiscono l'assistenza in caso di infortunio, la riparazione in caso di danni, il rimborso per lesioni fisiche, l'indennizzo per danni causati involontariamente a terzi.

Il prodotto più diffuso è la polizza "**Responsabilità Civile del capo famiglia**". Si tratta di un'assicurazione che offre copertura in caso di piccoli e grandi incidenti che possono capitare nella vita quotidiana, tutelando sia dai danni a terzi, come lesioni o decessi, sia dai danni ai beni. La tutela è garantita non solo al capofamiglia (colui che materialmente firma la polizza), ma è estesa a chi vive nella sua stessa abitazione e a chi dipende da lui come, ad esempio, i figli.