



BIKE TO WORK

VADO A LAVORO IN BICI
Brucia i grassi, non la benzina!



Guida gratuita sul BIKE 2 WORK
a cura dei CICLOMOBILISTI (.it)
adattamento alla realtà romana
della guida gratuita
di Carlton Reid e Tim Grahl,
edita da Edinburgh Bicycle Cooperativa.



THE DEFINITIVE GUIDE FOR BIKE COMMUTERS



CARLTON REID and TIM GRAHL

Conosci qualcuno che vorrebbe andare a lavoro in bici? Allora cosa aspetti, passagli questa copia della Guida **BIKE 2 WORK**.

Contiene ottimi consigli, esperienze di altri che hanno scelto la bici per i loro spostamenti, ma soprattutto le risposte a tutte le scuse più comuni su “Vorrei andare in bici ma...”

E' nell'interesse di tutti incrementare il numero delle persone che si spostano in bici, infatti più ciclisti ci sono in giro e più sicuro e piacevole diventa pedalare per tutti i ciclisti.. e poi quante macchine in meno, e quindi meno traffico, ci saranno sulle strade?

Artwork credit: Kathleen King, www.surfeitofpassion.blogspot.com
Photo credits: Jeremy Hughes, Mikael Colville-Anderson, Carlton Reid,
Damir Ivankovic, Sean Smith, Marc van Woudenberg,
Martin Breschinski, Phil Dawes and Logan Giles.



"PERCHE' ANDARE IN BICICLETTA?"

- Utilizzare la bici è facile, conveniente, consente spostamenti door-to-door, è salutare, economico, ma soprattutto è divertente. Rispettando il codice della strada ed utilizzando un caschetto da ciclista, gli spostamenti in bicicletta sono sicuri.
- Potete andare veloci o andare lentamente; nel traffico cittadino dove la velocità media non supera il 15 Km/h una bicicletta si muove molto più velocemente e agilmente.
- Se poi siete stanchi di stare nel traffico potrete sempre scegliere un percorso alternativo che magari attraversa un parco o una zona pedonale (cosa che non potete fare con l'auto o la moto!) ed arrivare a lavoro rilassati e soddisfatti.
- Andare in bicicletta riduce l'inquinamento, il traffico sulle strade e i costi sostenuti per gli spostamenti (benzina, ticket parcheggio...).
- Inoltre pedalare rassoda i glutei, pedalare con costanza farà sparire quegli odiosi rotoli di ciccia e avrete gambe bellissime!
- Pedalare è molto meno faticoso e più veloce che camminare o attendere i mezzi pubblici, inoltre le persone che vanno in bici regolarmente sanno esattamente quanto tempo impiegheranno per arrivare da A a B. Chi va in bici non risente dei rallentamenti del traffico o delle perdite di tempo per la ricerca del parcheggio.

Pedalare vi aprirà un mondo pieno di nuove esperienze. (Attenzione, può dare dipendenza!)





“Prima utilizzavo la bici saltuariamente e solo per spostamenti brevi, avevo paura del traffico e trovavo che utilizzare l'autobus fosse comunque economico e non comportava lo stress di dover cercare parcheggio e di dover guidare nel caos delle strade di Roma. Però un giorno mi sono decisa a provare e col cuore che mi batteva all'impazzata ho affrontato il traffico pendolare delle otto del mattino. E' stato incredibile, è filato tutto liscio ed ho impiegato pochissimo tempo per raggiungere il lavoro. Ora pedalo quotidianamente, anche sotto la pioggia: prima accompagno mio figlio a scuola e poi proseguo per l'ufficio e quando arrivo il mio umore è sempre frizzante.”

*FRANCESCA R.G. , mamma - impiegata
- Roma Italia*



“Ho iniziato da adulto ad andare in bici nel weekend per perdere qualche chilo. Da qui l'idea di abbandonare la macchina ed i mezzi pubblici per le due ruote (a motore) per andare in ufficio, ad un certo punto però mi sono reso conto che anche lo scooter era troppo problematico spazi sempre più ristretti-parcheggio difficoltoso, quindi ho deciso di allargare l'uso della bici anche al lavoro, con enormi benefici sia fisici che ... economici ”

MARCO R. - padre - impiegato - Roma Italia



TESTIMONIANZE



“Ho iniziato ad usare la bici per muovermi per andare in Centro. Non volevo problemi di parcheggio e volevo sfruttare la ciclabile sul Tevere. Andare al lavoro dopo aver passato mezz'ora con il fiume e il rumore dell'acqua che scorre, con gli uccelli che mi guardavano curiosi, con i pochi personaggi a passeggio o in bici, è un modo diverso di iniziare la giornata. Dopo 'riemergere' sulle strade trafficate, intasate, nervose, astiose era un brutto risveglio.

Poi ho iniziato ad usarla per andare in ufficio, misurando il tempo ogni volta, incredulo che era lo stesso che usando l'auto, però mi ero divertito, avevo riscoperto un lato giocoso della Città. Arrivare al lavoro era diverso, meno sbuffi di noia, più movimento e voglia di iniziare, maggiore capacità di sopportazione.

Ora uso la bici anche per le piccole commissioni, che poi si sommano e alla fine i km passano senza problemi.”

MARCO L. – padre - impiegato / docente
– Roma Italia

“Ho iniziato ad usare la bici per andare a lavoro inizialmente di rado, perché avevo paura che la bici non resistesse al viaggio. Poi pensandoci bene..... finché pedali, va..... cmq in seguito sono passato alla bici elettrica che aiuta un po' sulle salite e mi evita di arrivare al lavoro sudatissimo.

Poi ti ci abitui e diventa sempre più facile e meno faticoso, prendi il ritmo e non ne puoi fare a meno. Ho avuto la bici ferma per manutenzione una settimana e stavo sclerando perché non potevo usarla”

CLAUDIO P. – impiegato, Roma Italia





BIKE TO WORK

Andare a lavorare in bicicletta

**... è un esercizio poco faticoso, è ecologico, pulito
tranquillo e veloce. (E vivrete più a lungo!)**

Uno degli studi più importanti condotti sui benefici alla salute derivanti dall'andare a lavorare in bicicletta è stato realizzato dal Copenhagen Center Prospective Population Studies. Durante un periodo di molti anni, lo studio ha preso in considerazione 13.375 donne e 17.265 uomini. Nel corso della ricerca diverse persone morirono e le loro età vennero registrate, ne risultò che chi utilizzava abitualmente la bicicletta per i suoi spostamenti aveva un'aspettativa di vita più lunga.

Il ricercatore Lars Bo Andersen disse: "La scoperta più interessante di questo studio su larga scala fu che per entrambi i sessi ed in gruppi di ogni età, coloro che utilizzavano la bicicletta come mezzo di trasporto avevano un tasso di mortalità più basso. Coloro i quali non utilizzavano la bicicletta per andare a lavorare avevano un tasso di mortalità del 39% maggiore rispetto a chi andava a lavoro in bici.

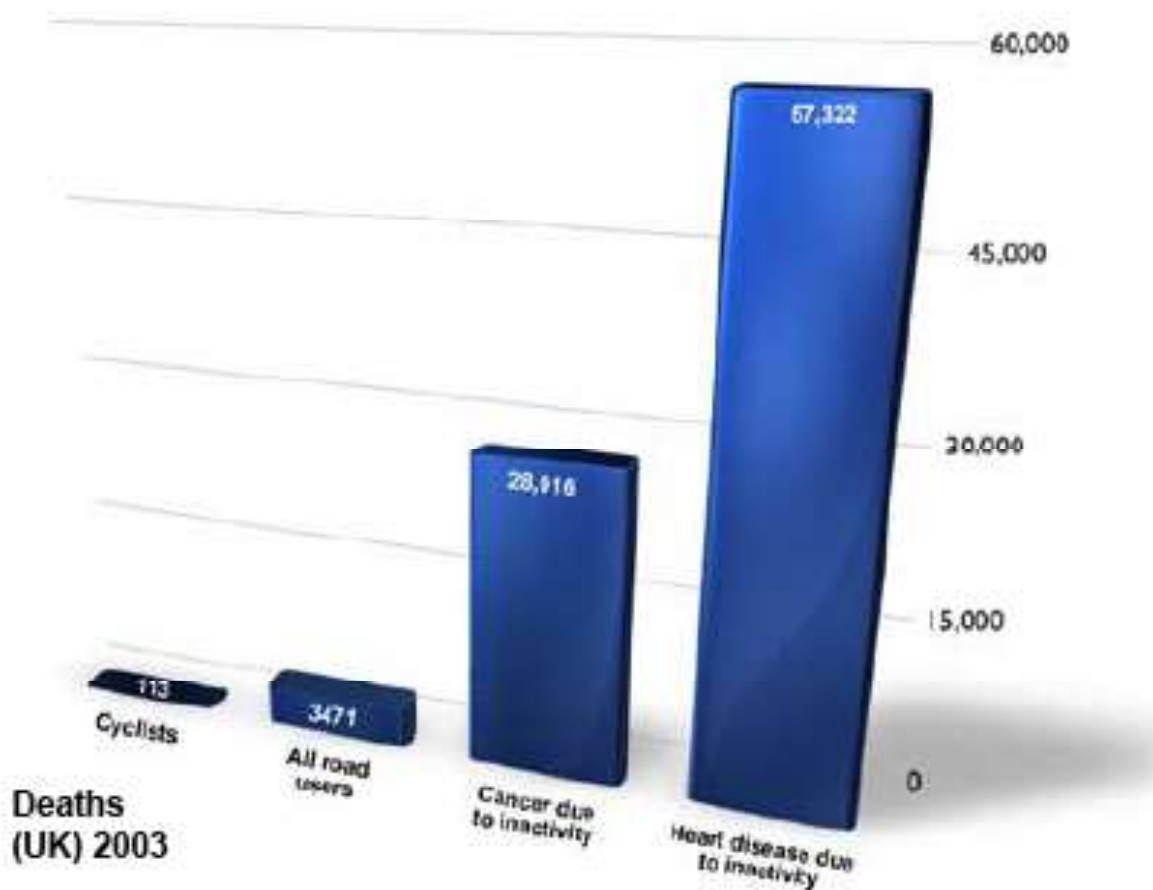
SALUTE/SICUREZZA

"I rischi di incidente costituiscono il solo svantaggio teorico della bicicletta. Ma qual è la situazione effettiva? È dimostrato ormai che, per alcune classi di età, l'automobile rappresenta un rischio globale nettamente superiore alla bicicletta e che le ripercussioni positive della bicicletta sulla salute e la qualità della vita superano di gran lunga gli anni di vita persi negli incidenti..

Ciò detto, qualsiasi politica a favore della bicicletta deve ridurre al minimo i rischi per i ciclisti. Con quali mezzi? Le piste ciclabili sono sempre sinonimo di sicurezza? L'esperienza di numerose città e le ricerche scientifiche dimostrano che si può garantire la sicurezza dei ciclisti anche sulla carreggiata."

Tratto da CITTA' IN BICICLETTA - PEDALANDO VERSO L'AVVENIRE, redatto da Commissione Europea

Secondo quanto riportato dall'International Journal of Obesity, c'è un legame significativo tra l'utilizzo abituale dell'automobile e l'essere soprappeso o obesi. I rischi per la salute di uno stile di vita sedentaria sono enormi, reali ed in costante aumento. Anche i rischi per la salute derivanti dall'uso della bici sono reali, ma non così alti come molta gente crede. Ci sono modi per ridurne i rischi, così come i motorizzati hanno modi di ridurre i rischi della guida. Inoltre, più persone lasceranno la macchina per utilizzare la bicicletta, maggiore sarà la sicurezza per tutti i ciclisti. Pedalare per andare a lavoro si traduce in grandi benefici per il sistema cardiovascolare; è



molto più facile rimanere in forma quando si fa esercizio fisico ogni giorno. Secondo gli studi della British Heart Foundation, pedalare almeno 20 miglia (32 Km circa) a settimana riduce i rischi di malattie cardiache e coronariche a meno della metà rispetto a chi non pedala.

Pedalare è un'attività fisica a basso impatto, non usurante per le articolazioni, perfetta per i neofiti. Pedalare fa sentire più giovani e riduce lo stress. Gli esperti di salute concordano: chi va in bicicletta regolarmente ha una forma fisica pari ad una persona più giovane di 10 anni. Con un'ora di pedalata su una strada pianeggiante, ad una velocità di 18 miglia orarie (28 km/h), si bruciano 555 calorie.

I benefici dell'andare in bicicletta sono concreti, qualsiasi sia la vostra età. E' uno dei pochi sport che può essere praticato a 70 anni e oltre. E poi avete mai provato a nuotare mentre andate a lavoro?



TEMPO/SPOSTAMENTI

Siamo sempre di corsa.

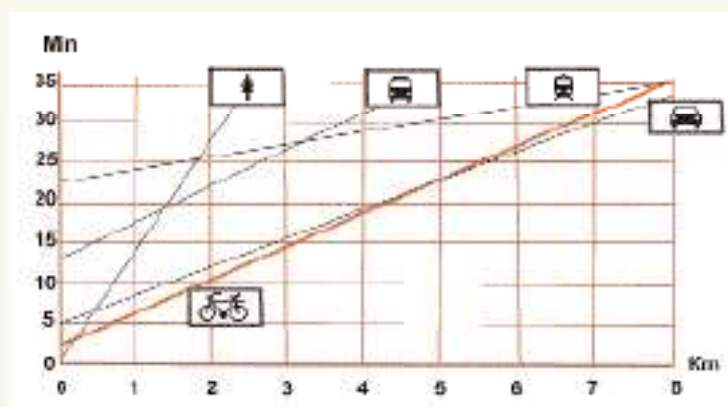
E' la rush-hour, come la chiamano gli anglosassoni, l'ora di punta, l'ora della corsa precipitosa... anche se non si tratta solo di un'ora e più che una corsa precipitosa è un lento arrancare nel traffico veicolare cittadino. Questo se guidate un'auto. Se guidate una bicicletta non rimarrete bloccati nel traffico.

Pedalare in città durante l'ora di punta è solitamente più veloce che guidare un'auto o prendere un autobus, in particolar modo su tragitti di 6 chilometri o inferiori. E non stiamo parlando di diavoli della velocità o ciclisti professionisti, ma di persone normali che pedalano tranquillamente.

Da monitoraggi effettuati nelle maggiori città europee, nel traffico del centro le macchine non superano la velocità media di 15 km/h. Percorrere gli stessi tragitti con una bicicletta significa impiegare lo stesso tempo o anche meno, inoltre utilizzare una bici significa non avere problemi di parcheggio, si superano agilmente le file. Mentre gli altri saranno ancora in coda nel traffico, voi sarete già a buon punto sul percorso verso il lavoro.

Paragone per uno spostamento di 5 km

In città la bicicletta è quasi sempre un modo di spostamento altrettanto rapido dell'automobile (tempo calcolato da porta a porta).



INQUINAMENTO

**«IL LIVELLO DI INQUINAMENTO
NELL'ABITACOLO DI UN'AUTOMOBILE È
INVARIABILMENTE SUPERIORE AL
TASSO DI INQUINAMENTO ESTERNO.»**

**«IL RUMORE NUOCE ALLA
SALUTE MENTALE E FISICA.»**

In Inghilterra i trasporti su strada sono responsabili del 22% delle emissioni di gas serra totali, in USA la percentuale è maggiore. La bicicletta è parte della soluzione e non del problema. La bicicletta non ha tubi di scarico, non emette gas inquinanti e non consuma carburante fossile.

Ogni spostamento in bicicletta anziché in automobile genera economie e vantaggi considerevoli, tanto per l'individuo quanto per la collettività urbana:

- ➔ assenza totale di impatto sulla qualità della vita in città (né rumore, né inquinamento)
- ➔ preservazione dei monumenti e delle piantagioni
- ➔ minore occupazione del suolo per gli spostamenti e i parcheggi e quindi migliore sfruttamento del suolo
- ➔ minore deterioramento della rete stradale e riduzione del programma di nuove infrastrutture stradali
- ➔ maggiore attrattiva del centro città (negozi, cultura, ricreazione, vita sociale)
- ➔ riduzione degli ingorghi e delle relative perdite economiche
- ➔ circolazione automobilistica più fluida
- ➔ maggiore attrattiva dei trasporti pubblici
- ➔ migliore accessibilità ai servizi tipicamente urbani per tutta la popolazione (compresi gli adolescenti e i giovani)
- ➔ guadagno di tempo e di denaro per i genitori che non devono più accompagnare i figli in macchina
- ➔ guadagno di tempo considerevole per i ciclisti sulle brevi e medie distanze
- ➔ scomparsa eventuale della necessità di una seconda automobile per famiglia (e dunque aumento della quota di bilancio disponibile per le famiglie)
- ➔ ecc.

VANTAGGI ECONOMICI

Nessuna spesa per carburante. Nessun costo di parcheggio. Nessun bollo ne assicurazione. Questo se si decide di dar via l'automobile a favore di un uso esclusivo della bicicletta.

Anche solo utilizzando saltuariamente la bicicletta al posto della macchina si hanno notevoli risparmi economici. E' stato calcolato che utilizzare la bici 3 volte a settimana al posto dell'automobile per andare al lavoro permette un risparmio di 15-20 euro al mese (considerando solo i costi diretti per un percorso medio di 5/6 Km; su percorsi più lunghi il risparmio aumenta) e, rispetto alla moto, di 10-15 euro al mese.

Forse non è chiaro a molti, ma per mantenere un'auto (considerando le spese necessarie per uso e manutenzione di una utilitaria) si spende dal 15 al 20% del proprio reddito. Vale dunque la pena di riconsiderare attentamente il risparmio valutando la propria situazione e il numero di auto in famiglia.



Due piccioni con una fava a favore dell'ambiente.



Strada vietata al traffico ma non ai ciclisti.



Dove il traffico è intenso, la corsia contromano è realizzata tra il marciapiede e i parcheggi.



«Strada per ciclisti» consentita anche agli autobus.



I ciclisti possono scendere meno in basso delle macchine.



Ciclisti nei due sensi con una segnaletica precisa.



La pista ciclabile si reinserisce senza difficoltà.



Autobus e biciclette in una larga corsia realizzata contromano.



Una soluzione semplice, efficace, estetica.



Ciclisti che vanno dritto chiaramente separati da quelli che girano a destra.



LE SCUSE CHE NON AIUTANO A VIVERE MEGLIO

"Non posso andare in bici perché"... risposte alle 10 scuse più comuni che condizionano la vita."

1. SONO FUORI FORMA

- Pedala ad un ritmo tranquillo; in pochi settimane sarai in gran forma.
- Scegli un weekend per percorrere in bici la strada per arrivare al tuo posto di lavoro, studia il percorso più facile.
- La tua forma fisica migliorerà quando diventerai un ciclista pendolare regolare



1

2. IMPIEGO TROPPO TEMPO

- La velocità media del traffico urbano è di 15 Km orari; più pedalerai, più veloce diventerai.
- Il 70% degli spostamenti avviene entro i 5 Km, percorrere tale distanza in bicicletta è più rapido che con i mezzi pubblici.
- Spostamenti su distanze tra i 7 e i 12 km in aree urbane necessitano più o meno dello stesso tempo se percorse in auto o in bici.

3. E' TROPPO LONTANO

- Prova a prendere la bici all'andata e ritorna con i mezzi pubblici o in macchina con un collega, invertendo il giorno dopo.
- Utilizza l'intermodalità (bici+metro o bici+bus) per abbreviare il tragitto da effettuare in bici.
- Raggiungi in bicicletta la casa di un tuo collega e proseguite insieme in auto (carpooling).

4. NON CI SONO PARCHEGGI PER LE BICICLETTE

- Verifica se nell'edificio dove lavori o nelle vicinanze ci sono spazi liberi o depositi dove lasciare la bici, se usi una bici pieghevole ti basta un armadio o uno sgabuzzino.
- Puoi legare la bici ad un palo o altro arredo urbano nei pressi del tuo lavoro, ma verifica che non intralci il passaggio di pedoni o auto.
- Fai una richiesta ufficiale al tuo datore di lavoro di predisporre degli stalli per le bici o un'area idonea per il parcheggio.



5. LA MIA BICI E' FUORI USO

- Rivolgiti ad una ciclofficina di fiducia e chiedigli di sistemarti la bici per andarci a lavorare tutti i giorni.
- Se pensi di non essere in grado di effettuare la corretta manutenzione alla tua bici, verifica se sul tuo percorso verso il lavoro ci sono negozi di bici o ciclofficine.

6. NON POSSO FARMI LA DOCCIA

- La maggior parte dei ciclisti pendolari non ha bisogno di farsi la doccia; pedala ad un ritmo tranquillo ed eviterai di sudare rimanendo fresco ed asciutto.
- Se vuoi allenarti puoi pedalare velocemente mentre torni a casa e fare la doccia quando arrivi.
- Palestre e centri fitness offrono il servizio doccia ai propri clienti, verifica se puoi ottenere una tessera scontata solo per utilizzare questo servizio.

7. IN UFFICIO DEVO VESTIRE ELEGANTE

- Organizzati tenendo in ufficio dei vestiti di ricambio da poter utilizzare nei giorni che vai in ufficio in bici.
- Verifica se ci sono tintorie in zona.
- Porta con te i vestiti da indossare in ufficio e cambiati a lavoro; invece di piegare gli indumenti prova ad arrotolarli.



8. PIOVE!

- Parafanghi per la tua bici e un poncho antipioggia saranno sufficienti a tenerti asciutto.
- Se sei a lavoro puoi tornare con i mezzi pubblici o chiedere un passaggio ad un collega; tornerai a casa in bici il giorno seguente.
- Se non te la senti di pedalare sotto la pioggia quel giorno puoi sempre andare con i mezzi pubblici o in macchina.



9. LE STRADE NON SONO SICURE

- Rispetta i segnali stradali, mantieni la destra, segnala sempre prima di svoltare e fermati ai semafori rossi. Se si rispetta il CdS i rischi non sono maggiori di quelli di quando si guida uno scooter o un'auto.
- Indossa un giubbotto ad alta visibilità o fascette riflettenti.
- Se la strada ti sembra troppo trafficata puoi sempre scendere e condurre la bici a mano sul marciapiede e scegliere un altro percorso.
- Indossa sempre il casco quando vai in bicicletta.

10. DEVO FARE DELLE COMMISSIONI

- Monta un portapacchi sulla tua bici in modo da aumentare la capacità di carico.
- Assicurati di portare sempre con te una catena con lucchetto per legare la bici quando entri in un negozio o un edificio.
- Scadenza i tuoi appuntamenti tenendo conto del tempo necessario per raggiungerli in bici.
- Incoraggia il tuo datore di lavoro a fornire una flotta di bici ad uso ufficio.





COME INIZIARE

PER INIZIARE BENE / CONSIGLI UTILI

Scelta della bicicletta

La scelta della bicicletta più adatta può variare a secondo della lunghezza del tragitto, del tipo di strade da affrontare, dal ciclista. Per percorsi brevi in cui non si affrontano salite particolari basterà una qualsiasi vecchia bici e un casco da bicicletta. Poi esistono bici di ogni tipologia e prezzo, ma per iniziare andrà benissimo una bici economica purché sia della vostra taglia e magari con le marce; se volete essere sicuri di fare la scelta giusta recatevi in un negozio di biciclette (molti vendono anche bici usate ricondizionate) e lasciatevi consigliare.

Quando sarete pronti per una bicicletta più professionale, probabilmente vi sarete già fatti una cultura in merito.

Fitte e dolori

Come in qualsiasi attività fisica, all'inizio ci si può aspettare un po' di fastidio e dolore, questo perché si mettono in moto muscoli che solitamente non vengono utilizzati veramente al massimo (dalla poltrona di casa - al sedile dell'auto - alla sedia dell'ufficio e ritorno). Andare in bicicletta non fa eccezione, ma è facile da affrontare ed in poco tempo i vostri muscoli saranno tonici e scattanti.. Ad ogni modo se avvertite fitte o dolori, fate una piccola sosta e riprendete a pedalare ad un ritmo più blando. Non cercate di forzare troppo alle prime uscite, troverete il vostro ritmo col tempo. Attenzione anche alla corretta postura in sella alla bici, una regolazione errata del sellino e del manubrio potrebbero causare dei dolori alla schiena.

Costi

Anche la bicicletta ha bisogno di manutenzione periodica, ma niente paura quasi tutti i lavori potrete farli da voi con pochi semplici attrezzi. Se proprio non volete sporcarvi le mani ci sono comunque negozi di bici che offrono servizi di manutenzione oppure le ciclofficine.

A Roma esiste un circuito di Ciclofficine Popolari autogestite e senza scopi di lucro nate dall'iniziativa di ciclisti urbani; per maggiori dettagli e l'elenco delle officine: www.ciclofficinepopolari.it

Sicurezza

La sicurezza in bicicletta può essere riassunta con tre semplici regole: siate visibili, siate prevedibili e soprattutto rispettate il codice della strada.

A meno che non ci siano piste ciclabili o percorsi dedicati, il modo più sicuro di andare in bicicletta nel traffico veicolare è quello di viaggiare insieme con le auto. Non salite e scendete di continuo dai marciapiedi non andate contro mano. Questo può non sembrare così intuitivo, ma ha a che fare con l'essere prevedibile. Viaggiare a velocità costante, senza zigzagare tra le auto e senza fare improvvise deviazioni offre la migliore protezione per una bicicletta. Ponete un'attenzione particolare alle auto in sosta, gli automobilisti distratti tendono ad aprire gli sportelli senza guardare.

Rimanere visibile è certamente il fattore più importante, accertatevi quindi di avere le luci anteriori e posteriori funzionanti. Se non ne avete potrete acquistarne di tipo a batteria in qualsiasi negozio di biciclette o anche al supermercato o sulle bancarelle per pochi euro. Altro consiglio è quello di indossare anche di giorno il gilet ad alta visibilità di quelli previsti dal CdS per le auto.

Accessori

Ecco alcuni suggerimenti utili per chi decide di fare seriamente il pendolare in bicicletta.

Montate un portapacchi posteriore con borse laterali per portare i vostri oggetti, sono sicuramente più pratiche che pedalare con uno zaino sulla schiena e più aerodinamiche di un cestino anteriore. Esistono diversi modelli di borse laterali per ogni tipo di uso: dal trasporto documenti, alle borse per laptop.

Una cosa che non può mai mancare è una buona catena con lucchetto, anche per questi ce ne sono di ogni tipo per ogni esigenza.

Bisognerebbe prendere in considerazione di portare con se una camera d'aria di ricambio in caso di foratura. Esistono anche delle bombolette per riparare le forature senza smontare la ruota, potrebbero essere una soluzione se non dovete fare molta strada, comunque una volta tornati a casa dovrete sostituire la camera d'aria.

Anche la pompa per gonfiare le ruote non dovrebbe mai mancare, esistono modelli che si agganciano al telaio e altri compatti che possono essere riposti in borsa.

Dove

Oltre ai negozi di bici, si possono acquistare un sacco di accessori anche nei supermercati o on-line. A voi la scelta.

Conoscete il CdS?

Breve estratto degli art. del Codice della Strada che riguardano le bici

Art. 50. "Velocipedi": 1. I velocipedi sono i veicoli con due ruote 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 altresì considerati velocipedi le biciclette a pedalata assistita, dotate di un motore ausiliario elettrico avente potenza nominale continua massima di 0,25 KW la cui alimentazione è progressivamente ridotta ed infine interrotta quando il veicolo raggiunge i 25 km/h o prima se il ciclista smette di pedalare. 2. I velocipedi non possono superare 1,30 m di larghezza, 3 m di lunghezza e 2,20 m di altezza.

Art. 68. Caratteristiche costruttive e funzionali e dispositivi di equipaggiamento dei velocipedi

1. I velocipedi devono essere muniti di pneumatici, nonché:
a) per la frenatura: di un dispositivo indipendente per ciascun asse che agisca in maniera pronta ed efficace sulle rispettive ruote;
b) per le segnalazioni acustiche: di un campanello;
c) per le segnalazioni visive: anteriormente di luci bianche o gialle, posteriormente di luci rosse e di catadiottri rossi; inoltre, sui pedali devono essere applicati catadiottri gialli ed analoghi dispositivi devono essere applicati sui lati.

Art.143. - Posizione dei veicoli sulla carreggiata.

1. I veicoli devono circolare sulla parte destra della carreggiata e in prossimità del margine destro della medesima, anche quando la strada è libera.

2. I veicoli sprovvisti di motore e gli animali devono essere tenuti il più vicino possibile al margine destro della carreggiata.

7. All'interno dei centri abitati, salvo diversa segnalazione, quando una carreggiata è a due o più corsie per senso di marcia, si deve percorrere la corsia libera più a destra; la corsia o le corsie di sinistra sono riservate al sorpasso. Tuttavia i conducenti, qualunque sia l'intensità del traffico, possono impegnare la corsia più opportuna in relazione alla direzione che essi intendono prendere alla successiva intersezione; i conducenti stessi non possono peraltro cambiare corsia se non per disporsi a svoltare a destra o a sinistra, o per fermarsi, in conformità delle norme che regolano queste manovre, ovvero per effettuare la manovra di sorpasso che in tale ipotesi è consentita anche a destra.

Art. 182. Circolazione dei velocipedi

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

2. I ciclisti devono avere libero l'uso delle braccia e delle mani e reggere il manubrio almeno con una mano; essi devono essere in grado in ogni momento di vedere liberamente davanti a se', ai due lati e compiere con la massima libertà, prontezza e facilità le manovre necessarie.

3. Ai ciclisti e' vietato trainare veicoli, salvo nei casi consentiti dalle presenti norme, condurre animali e farsi trainare da altro veicolo.

4. I ciclisti devono condurre il veicolo a mano quando, per le condizioni della circolazione, siano di intralcio o di pericolo per i pedoni. In tal caso sono assimilati ai pedoni e devono usare la comune diligenza e la comune prudenza.

5. È vietato trasportare altre persone sul velocipede a meno che lo stesso non sia appositamente costruito e attrezzato. È consentito tuttavia al conducente maggiorenne il trasporto di un bambino fino a otto anni di età, opportunamente assicurato con le attrezzature, di cui all'articolo 68, comma 5.

...

9. I velocipedi **devono transitare sulle piste loro riservate quando esistono**, salvo il divieto per particolari categorie di essi, con le modalità stabilite nel regolamento.

9-bis. Il conducente di velocipede che circola fuori dai centri abitati da mezz'ora dopo il tramonto del sole a mezz'ora prima del suo sorgere e il conducente di velocipede che circola nelle gallerie hanno l'obbligo di indossare il giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità, di cui al comma 4-ter dell'articolo 162.

377. (Art. 182)

1. I ciclisti nella marcia ordinaria in sede promiscua devono sempre evitare improvvisi scarti, ovvero movimenti a zigzag, che possono essere di intralcio o pericolo per i veicoli che seguono.

2. Nel caso di attraversamento di carreggiate a traffico particolarmente intenso e, in generale, dove le circostanze lo richiedano, i ciclisti sono tenuti ad attraversare tenendo il veicolo a mano.

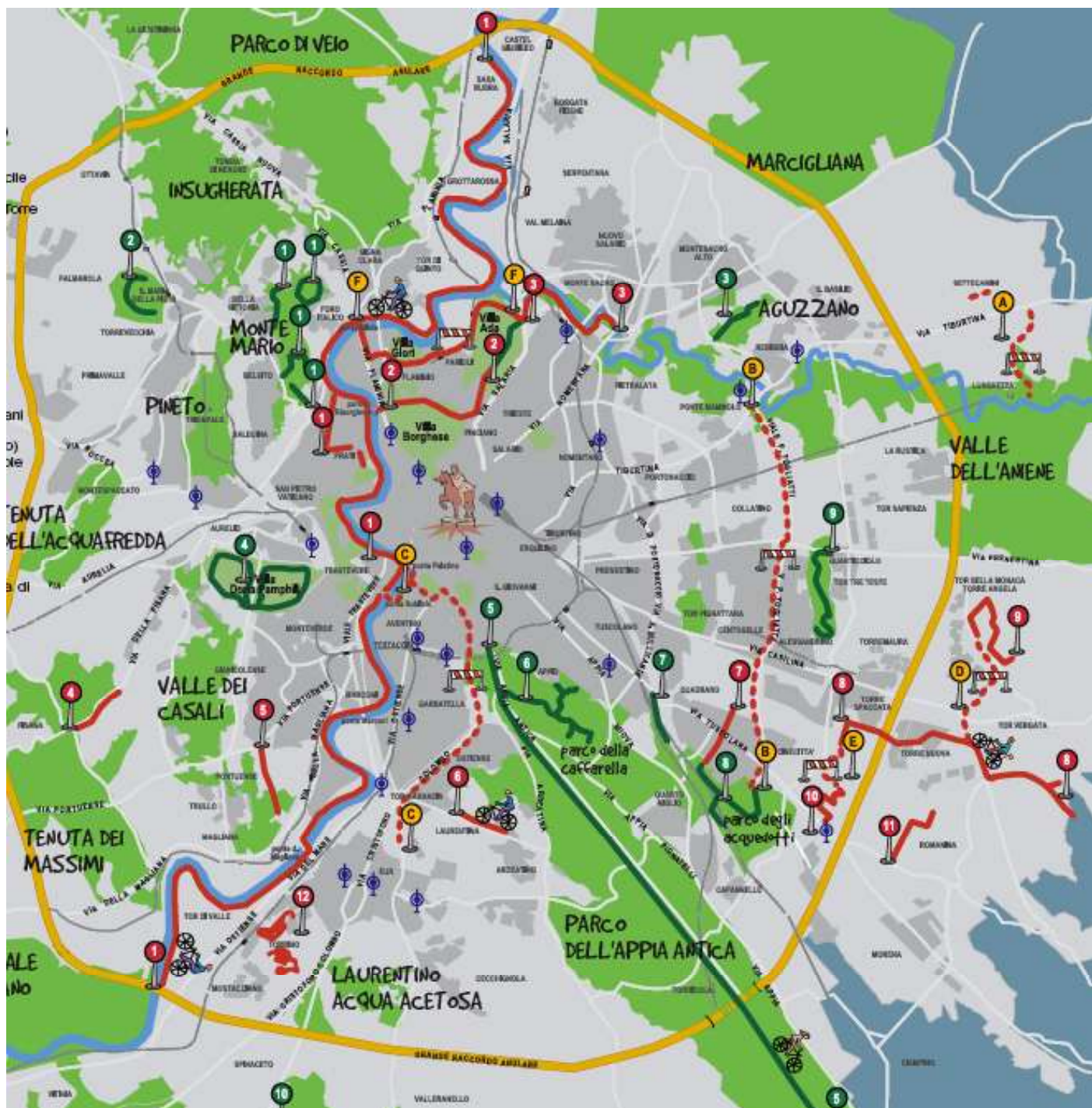
3. In ogni caso, i ciclisti devono segnalare tempestivamente, con il braccio, la manovra di svolta a sinistra, di svolta a destra e di fermata che intendono effettuare.

4. Da mezz'ora dopo il tramonto, durante tutto il periodo dell'oscurità e di giorno, qualora le condizioni atmosferiche richiedano l'illuminazione, i velocipedi sprovvisti o mancanti degli appositi dispositivi di segnalazione visiva, non possono essere utilizzati, ma solamente condotti a mano.

5. Il trasporto di bambini fino ad otto anni di età è effettuato unicamente con le attrezzature di cui all'articolo 68, comma 5, del codice, in maniera tale da non ostacolare la visuale del conducente e da non intralciare la possibilità e la libertà di manovra da parte dello stesso.

LE PISTE CICLABILI

La mappa del Comune di Roma



Romain Bici

Legenda

Comune di Roma

Romain Bici

- Ferrovia
- Verde Protetto
- Verde storico
- Percorsi ciclabili
- Percorsi ciclabili nel verde
- Percorsi ciclabili in costruzione
- + Parcheggi di scambio per bici

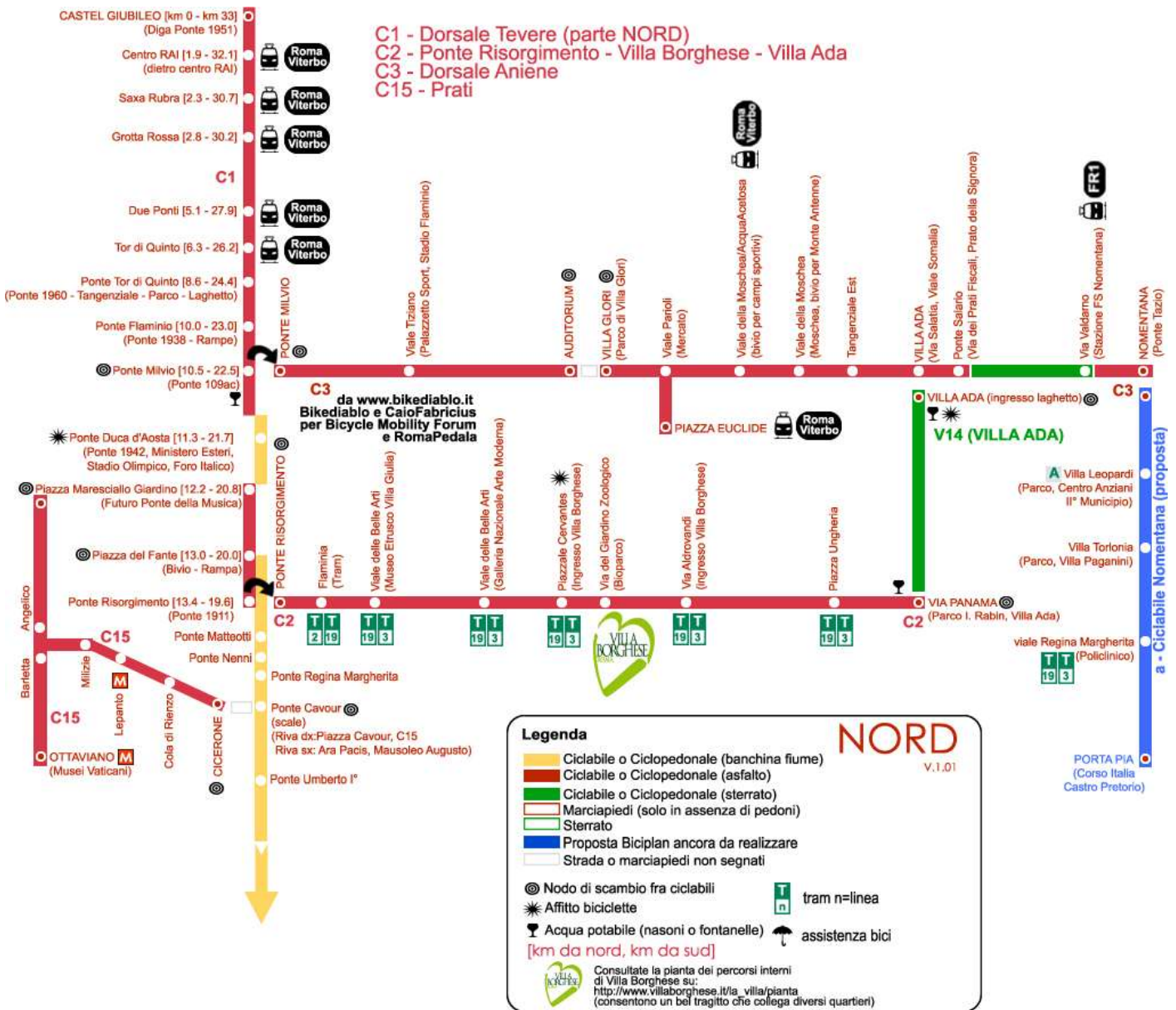
Le mappe dei Ciclisti Romani

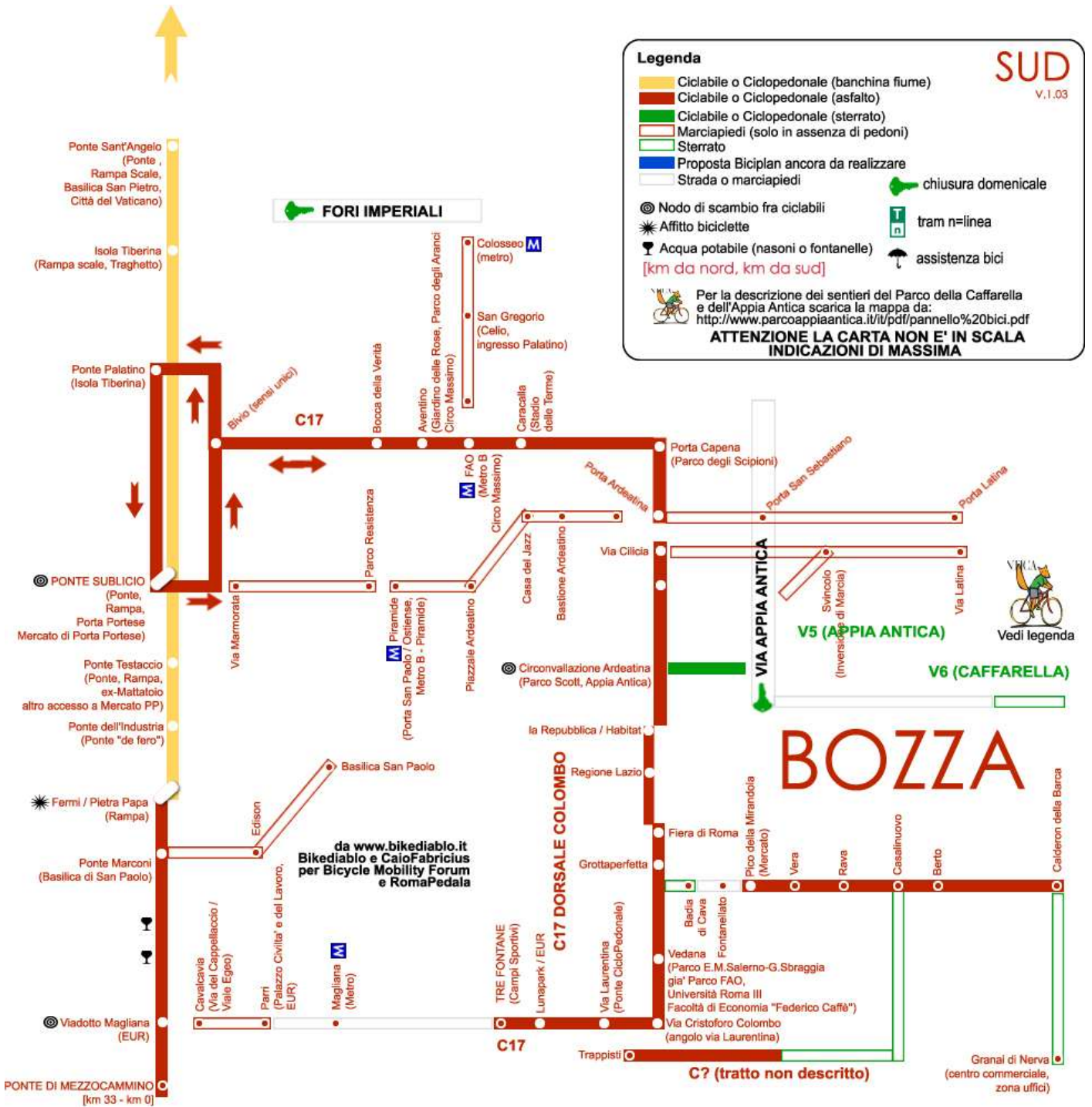
Potete trovare una mappa interattiva su

<http://www.ciclomobilisti.it/mappe/>

oppure seguire le indicazioni delle mappe stilizzate sotto riportate.

Purtroppo l'aggiornamento delle mappe è necessariamente lento, se riscontrate difformità vi preghiamo di segnalarcele.



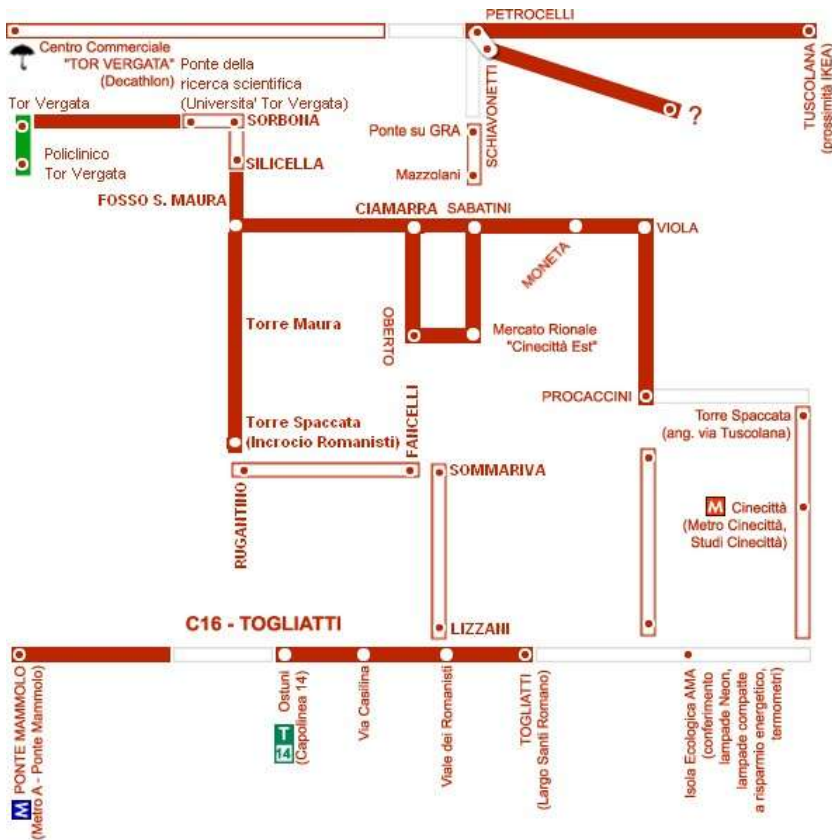


Diramazione Tevere Prati



Diramazione Colombo - Grottaperfetta





da www.bikediablo.it
 Bikediablo e CaioFabricius
 per Bicycle Mobility Forum
 e RomaPedala

BOZZA



da www.bikediablo.it
 Bikediablo e CaioFabricius
 per Bicycle Mobility Forum
 e RomaPedala

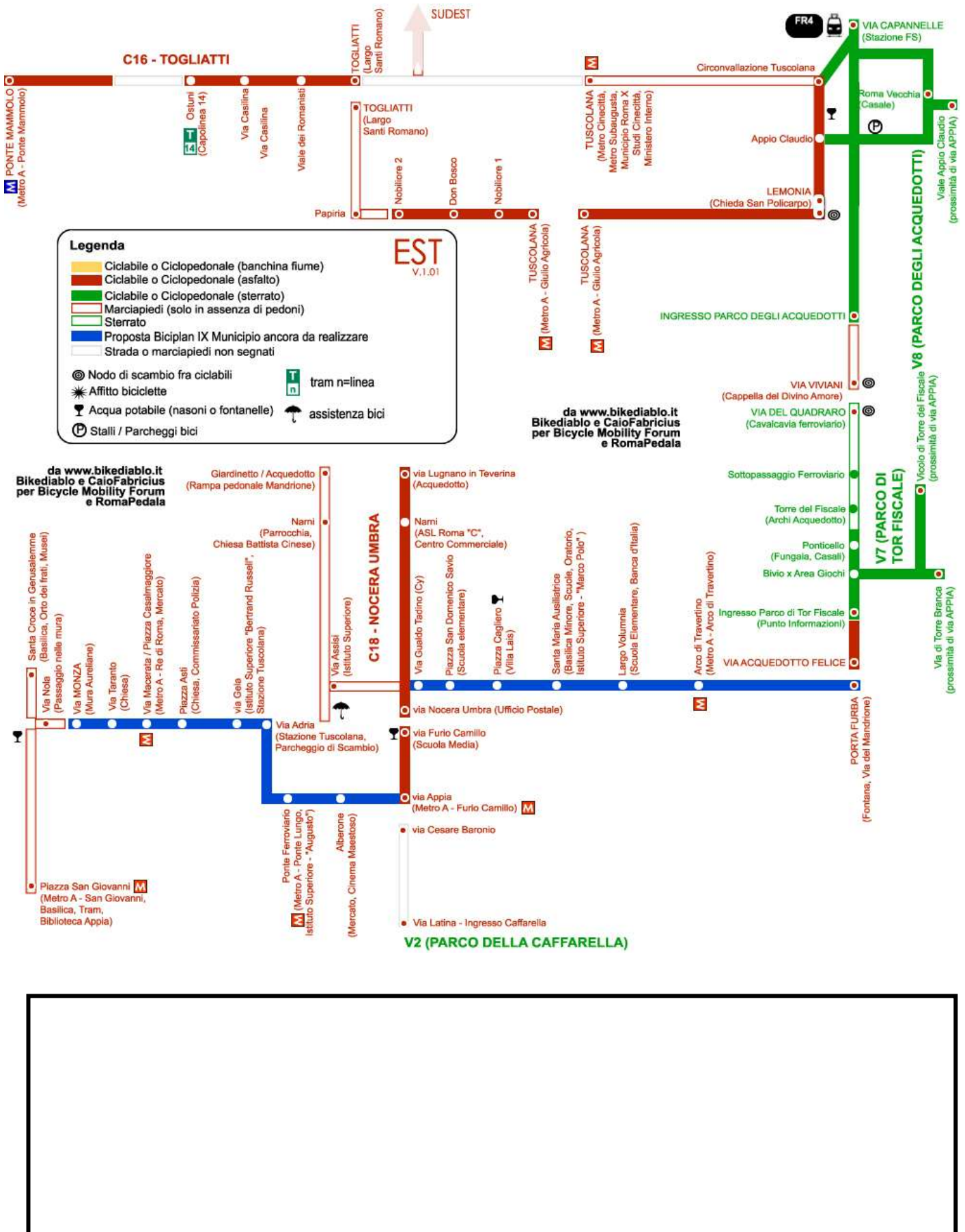
Legenda

- Ciclabile o Ciclopedonale (banchina fiume)
- Ciclabile o Ciclopedonale (asfalto)
- Ciclabile o Ciclopedonale (sterrato)
- Marciapiedi (solo in assenza di pedoni)
- Sterrato
- Acqua potabile (nasoni o fontanelle)
- Strada o marciapiedi non segnati

⊙ Nodo di scambio fra ciclabili T tram n=linea
* Affitto biciclette ☔ assistenza bici
🚰 Acqua potabile (nasoni o fontanelle)

SUD-EST

V.1.00



Per saperne di più sul Bike To Work a Roma:

Sito: www.ciclomobilisti.it

Mappa delle piste: www.ciclomobilisti.it/mappe

Contatti: ciclomobilisti@gmail.com

Forum: <http://ciclomobilisti.forumfree.it>

Blog "B2W DAY": <http://biketoworkday.blogspot.com>