

L'EQUIPAGGIAMENTO

Una bicicletta in buono stato, dotata di tutti gli equipaggiamenti indispensabili, contribuisce a garantire la TUA sicurezza e quella degli altri.

1. due freni
2. una luce bianca davanti e una luce rossa dietro
3. un campanello
4. dei catadiotri davanti, dietro, di fianco, sui pedali



QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

5. **PORTA IL CASCO:** Esso riduce del 85% il rischio di traumi cranici in caso di incidenti
6. **CONTROLLA LO STATO DEI TUOI PNEUMATICI**
Uno pneumatico usurato o mal gonfiato tiene meno la strada e si buca facilmente. Portate sempre con voi il necessario per ripararlo
7. vestiti preferibilmente con colori chiari o con abiti che hanno un dispositivo retroriflettente, per essere visibile anche di notte



REGOLE

ELEMENTARI

- ◆ Non farti rimorchiare da altri veicoli
- ◆ Non trasportare nessuno
- ◆ Fissa bene i pacchi al portapacchi

IN CITTÀ

- ◆ Non viaggiare troppo vicino ai marciapiedi o ai veicoli in sosta.
- ◆ Fai attenzione alle portiere che si possono aprire improvvisamente o ai bambini che sbucano tra le auto.
- ◆ Mantieni la distanza di almeno un metro dal veicolo che ti precede.
- ◆ Non zigzagare tra i veicoli.
- ◆ Non circolare sui marciapiedi.

LA REGOLA DELLE REGOLE

CONOSCERE I CARTELLI STRADALI E RISPETTARLI



Sicuramente...

in bici



ANDARE IN BICICLETTA È BELLO!

Si fa dello sport e in più non si inquina. Ma bisogna comunque essere prudenti e proteggersi la TESTA.

Collega questi caschi al nome dei loro proprietari:



Come vedi, tutti quelli che rischiano di ferirsi alla testa portano un casco

Se la testa è ferita, è il cervello che rischia di essere danneggiato. Il cervello ci permette di pensare, di muoverci e anche di respirare.

È lui che controlla tutto il nostro corpo per cui essere feriti alla testa può essere molto grave.

MOLTO MEGLIO PORTARE UN CASCO PER PROTEGGERE LA TUA TESTA E IL TUO CERVELLO.



UN BUON CASCO



Deve rispettare la norma CEE



Deve essere ben allacciato. Ma non deve strozzarti!

DEVE ESSERE DELLA TUA MISURA.

ALLACCIA IL TUO CASCO E SCUOTI LA TESTA: IL TUO CASCO NON DEVE MUOVERSI.



Il tuo casco deve essere "diritto" sulla tua testa. Non deve "pendere" sul davanti né sul dietro

Puoi scegliere un casco con dei colori molto vivaci



I CONDUCENTI DEGLI ALTRI VEICOLI TI VEDRANNO MEGLIO.

SCEGLILO COME PIACE A TE, lo porterai più volentieri.



COME

PRENDERSI CURA DEL PROPRIO CASCO

Se non lo usi, non gettarlo in un angolo. I colpi rovinano irrimediabilmente il materiale di cui è costituito e... al momento del bisogno (speriamo mai) non ti proteggerà più. Riponi dunque con cura il tuo casco così come fai con la tua bici.

Istruttore di P. L. Franca BORRE
Agente di P. L. Raffaella LAMAZZI

