

Andare in bicicletta

Informazioni per i docenti



Attività	Gli allievi identificano le parti di una bicicletta indispensabili per poter circolare in strada e utilizzano i nomi corretti. Inoltre, vengono ripetute le regole della circolazione sulle due ruote relative al contatto con gli altri utenti della strada.
Obiettivo	> Gli allievi sanno come si chiamano le parti più importanti di una bicicletta e come prevenire gli incidenti.
Materiale	> Schede di lavoro
Tipo di attività	Lavoro individuale
Durata	30'

Informazioni aggiuntive

- > Gli allievi identificano e chiamano con i nomi corretti le varie parti della loro bicicletta.
- > Status 2021 - Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera. Il documento è scaricabile al link seguente: <https://www.bfu.ch/it/l-upi/media/statistica-degli-infortuni-non-professionali-2>.

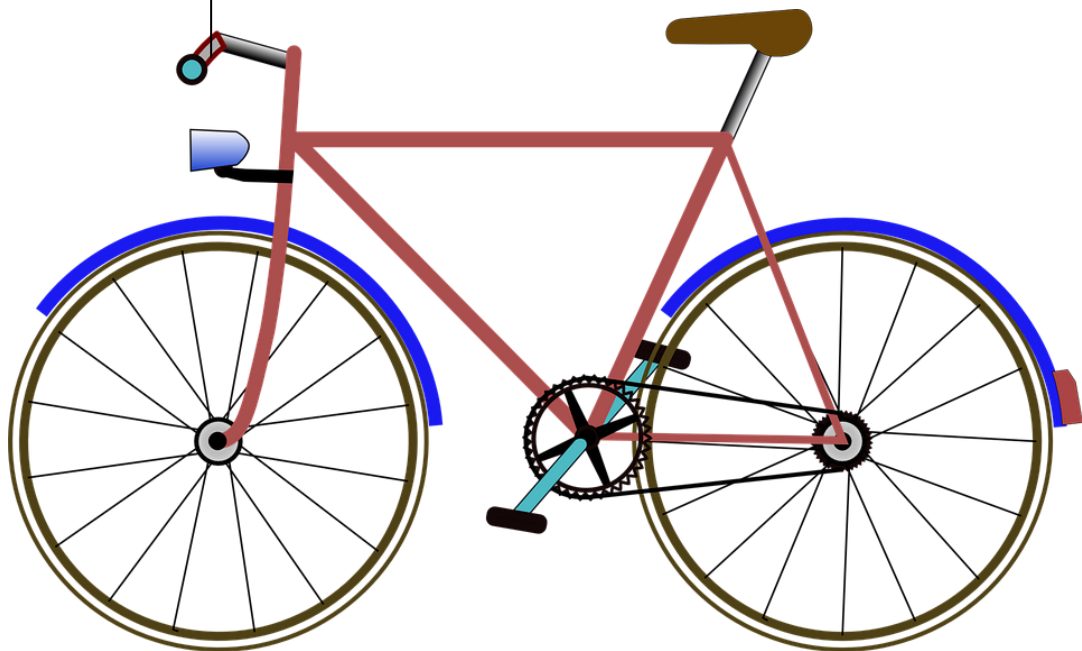
Andare in bicicletta

Scheda di lavoro



Compito: indica le parti della bicicletta indispensabili per poter circolare in strada e scrivi come si chiamano (vedi esempio).

due freni (ruota anteriore e posteriore)



Andare in bicicletta

Scheda di lavoro



Spostarsi in sicurezza con la bicicletta

Secondo una stima dell'upi (Ufficio prevenzione infortuni), ogni anno circa 40 000 ciclisti subiscono un infortunio a causa di un incidente. Circa 25 persone non sopravvivono. La maggior parte degli infortuni è provocata da sbandamenti o dalla perdita di controllo, ma molti (circa 150 all'anno) avvengono anche attraversando la strada. In oltre la metà dei casi i responsabili sono gli automobilisti (circa il 56%), tuttavia molti incidenti accadono anche perché i ciclisti stavano andando troppo in fretta e non stavano guardando abbastanza lontano. Quindi la cosa migliore è adattare la velocità in modo da riuscire a vedere tutto il traffico. Inoltre, ormai quasi tutti sanno che le persone sagge si proteggono: mettere il casco infatti riduce del 70% il rischio di gravi ferite alla testa.

Per farti vedere bene dai rapidi veicoli a motore scegli dei vestiti chiari e luminosi. Per aumentare la tua sicurezza puoi anche mettere delle fasce catarifrangenti attorno a braccia e gambe. Per i veicoli a motore si è scoperto già da tempo che le luci da giorno possono essere utili: tu puoi riprendere quest'idea e accendere le luci della tua bicicletta anche durante la giornata. Le ruote più moderne sono già spesso dotate di una striscia laterale riflettente. Se la tua bici non ce l'ha, puoi aumentare la sua visibilità laterale attaccando dei rifrangenti ai raggi.

È obbligatorio avere dei catarifrangenti anteriori, posteriori e sui pedali nonché una luce davanti e una dietro. Se la tua bicicletta ha tutto, ti si vedrà facilmente.

Personenschäden nach Verkehrsteilnahme, 2020					
Verkehrsteilnahme	Leichtverletzte	Schwerverletzte		Getötete	
		Erheblich	Lebensbedrohlich		
Personenwagen	6 923	571	40	611	71
Motorrad	2 515	956	42	998	52
Mofa	378	86	6	92	6
E-Bike	1 154	500	21	521	15
Velo	2 674	896	38	934	29
Fussgänger/-in (inkl. FöG)	1 350	438	27	465	38
Andere	1 008	158	14	172	16
Total	16 002	3 605	188	3 793	227

Quelle: ASTRA: polizeilich registrierte Unfälle USVT.46

Tabelle: upi – Ufficio prevenzione infortuni. STATUS 2021: Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera

Andare in bicicletta

Scheda di lavoro



Compito: rispondi alle domande con delle frasi intere.

Domande sul testo

Di cosa devo ricordarmi prima di partire in bicicletta?

Quali parti della bicicletta devo sempre controllare e, se necessario, riparare?

Perché ci sono tanti incidenti in bicicletta?

Come devo comportarmi sulla strada per arrivare a destinazione in sicurezza?

Andare in bicicletta

Soluzioni



Possibili soluzioni

Compito 1

L'articolo 213 e segg. dell'Ordinanza concernente le esigenze tecniche per i veicoli stradali (OETV) stabilisce che per poter circolare in strada le biciclette devono essere dotate di:

- > ruote gonfie
- > sella
- > 2 freni efficaci
- > campanello
- > catarifrangente anteriore (bianco) e posteriore (rosso), ciascuno di almeno 10 cm², nonché catarifrangenti sui pedali (arancioni)
- > di sera, di notte e in galleria: una luce fissa davanti (bianca) e una dietro (rossa). Sono ammesse luci lampeggianti aggiuntive.

Sono inoltre fortemente raccomandati i seguenti elementi:

- > parafanghi
- > dispositivo antifurto (lucchetto)

Fonte: pro-velo.ch

Compito 2

Di cosa devo ricordarmi prima di partire in bicicletta?

- > Indossare vestiti chiari e luminosi
- > Mettere il casco
- > Controllare i freni
- > Verificare la luce anteriore e quella posteriore
- > Assicurarsi della presenza dei catarifrangenti

Quali parti della bicicletta devo sempre controllare e, se necessario, riparare?

- > Freni
- > Luci

Perché ci sono tanti incidenti in bicicletta?

- > Velocità eccessiva
- > Sguardo rivolto non abbastanza lontano
- > Mancanza di luci, vestiti scuri

Come devo comportarmi sulla strada per arrivare a destinazione in sicurezza?

- > Non andare troppo in fretta
- > Guardare lontano
- > Fare una manutenzione regolare della bicicletta
- > Meglio frenare una volta in più che una volta in meno