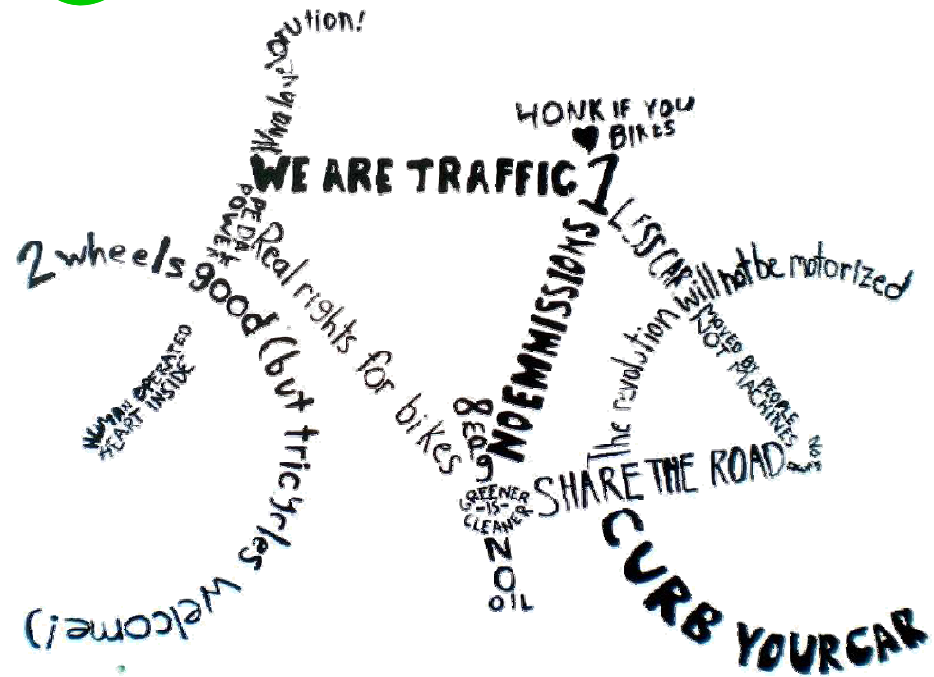




# BIKE TO WORK

*Usare la bici  
per recarsi sul luogo di  
lavoro,  
sopravvivere,  
ed essere anche più felici!*



Perché?



# È veloce

- 🚲 Zero tempi di attesa di mezzi pubblici
- 🚲 Sai esattamente quanto tempo impiegherai  
(non risenti dei rallentamenti del traffico o delle difficoltà di trovare parcheggio)
- 🚲 È il mezzo più veloce per spostarsi verso la città (o in città) fino a 6 km  
(nel traffico del centro le macchine non superano la velocità media di 15 km/h)



# È economico

16 km al giorno in bici:

- Rispetto al bus: - 40 € al mese
- all'auto: - 240 € al mese
- se significa rinunciare alla seconda auto:  
- 500 € al mese



# È divertente

🚲 Se sei stanco di stare nel traffico puoi sempre scegliere un percorso alternativo che magari attraversa un parco o una zona pedonale e arrivare a destinazione rilassato e soddisfatto.

🚲 E' dimostrato che l'attività fisica migliora l'umore



# È ecologico

In Europa i trasporti su strada sono responsabili del 20-25% delle emissioni di gas serra totali. La bici

 < emissioni di CO2 e gas serra

 < l'inquinamento da PM10

 < traffico



# È fit!

- 🚲 pedalare rassoda i glutei
- 🚲 fa sparire quegli odiosi rotoli di ciccia
- 🚲 fa gambe bellissime!
- 🚲 una ragazza in bici è irresistibile!



# È produttivo!

Migliora l'ossigenazione cerebrale e le prestazioni cerebrali nella prima ora di lavoro





# Fa bene!

*Copenhagen Center Prospective Population Studies*  
Studio di coorte con 13.375 donne e 17.265 uomini

→ chi utilizzava abitualmente la bicicletta per i suoi spostamenti aveva **un'aspettativa di vita più lunga**

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.



# Fa bene!

- 🚲 Pedalare è un'attività fisica non usurante per le articolazioni, perfetta per i neofiti
- 🚲 Riduce lo stress, migliora l'umore
- 🚲 Migliora l'apparato cardiocircolatorio
- 🚲 Riduce il sovrappeso.  
1 h a 28 km/h:  
- 555 calorie



Aprire un mondo di  
nuove esperienze



# Rapido, efficace

**Effetto collaterale:**  
può dare dipendenza  
e uso smodato

**Avvertenza:** rispettare  
sempre il codice della  
strada



# È sicuro?

Rispettando il codice della strada e utilizzando caschetto e specchietto, sì!



per alcune classi di età l'automobile rappresenta un rischio globale nettamente superiore



le ripercussioni positive della bicicletta sulla salute e la qualità della vita superano di gran lunga gli anni di vita persi negli incidenti



# È sicuro?

Inoltre, più persone lasceranno la macchina per utilizzare la bicicletta, maggiore sarà la sicurezza per tutti i ciclisti



# Testimonianze





# TESTIMONIANZE

*“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 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**



Alibi



Ma respiro tutto lo smog...

🚲 è dimostrato che il livello di PM10 all'interno dell'abitacolo delle auto è più elevato di quello a bordo strada



# 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**

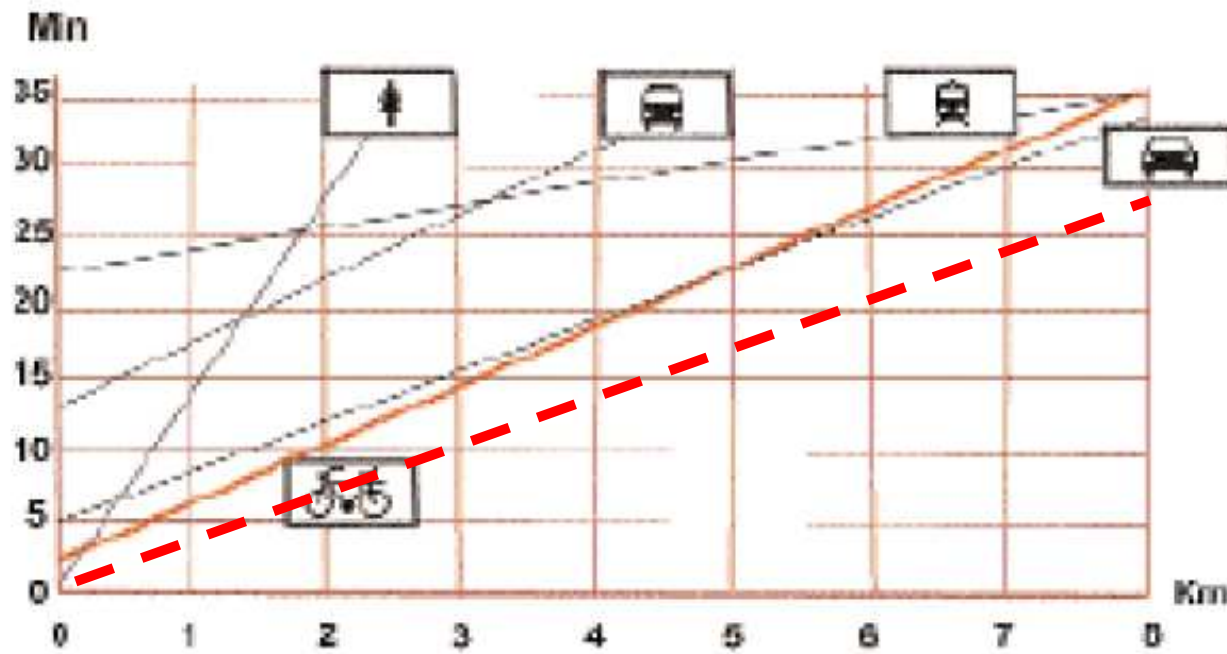


# impiego troppo tempo...

- 🚲 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 é 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.



# la bici è veloce



sempre più veloce...

# e' troppo lontano...

- 🚲 Prendi la bici all'andata e ritorna con i mezzi invertendo il giorno dopo
- 🚲 Utilizza l'intermodalità (bici + bus o treno)
- 🚲 Considera le bici pieghevoli: si possono portare sui mezzi pubblici
- 🚲 Esistono biciclette a pedalata assistita





# non ci sono parcheggi per le biciclette

- 🚲 Verifica se sul luogo di lavoro o nelle vicinanze ci sono spazi liberi o depositi, se usi una bici pieghevole ti basta un armadio o uno sgabuzzino.
- 🚲 Puoi legare la bici ad un palo o altro arredo urbano purchè non intralci il passaggio
- 🚲 Fai una richiesta ufficiale perché riservi un'area chiusa per le bici



# 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
- 🚲 Se vuoi allenarti puoi pedalare velocemente mentre torni a casa
- 🚲 Palestre e centri fitness offrono servizio doccia, oppure puoi lavarti al lavandino del bagno



# mi devo vestire elegante

- 🚲 Organizzati tenendo in ufficio dei vestiti di ricambio
- 🚲 Porta con te i vestiti di ricambio; invece di piegare gli indumenti prova ad arrotolarli.
- 🚲 Pedala lentamente



# poi se piove...

- 🚲 Parafanghi per la tua bici e un poncho antipioggia saranno sufficienti a tenerti asciutto.
- 🚲 Se piove molto puoi sempre tornare a casa con i mezzi pubblici; riprenderai la bici il giorno seguente.
- 🚲 Puoi anche andare solo quando c'è il sole



# le strade non sono sicure

- 🚲 Rispetta i segnali stradali e semafori, mantieni la destra, segnala sempre prima di svoltare, mai contromano
- 🚲 Giubbotto ad alta visibilità, fascette riflettenti, paletta laterale, specchietto
- 🚲 Sempre il casco
- 🚲 Scegli strade meno trafficate



# 11 modi per sopravvivere

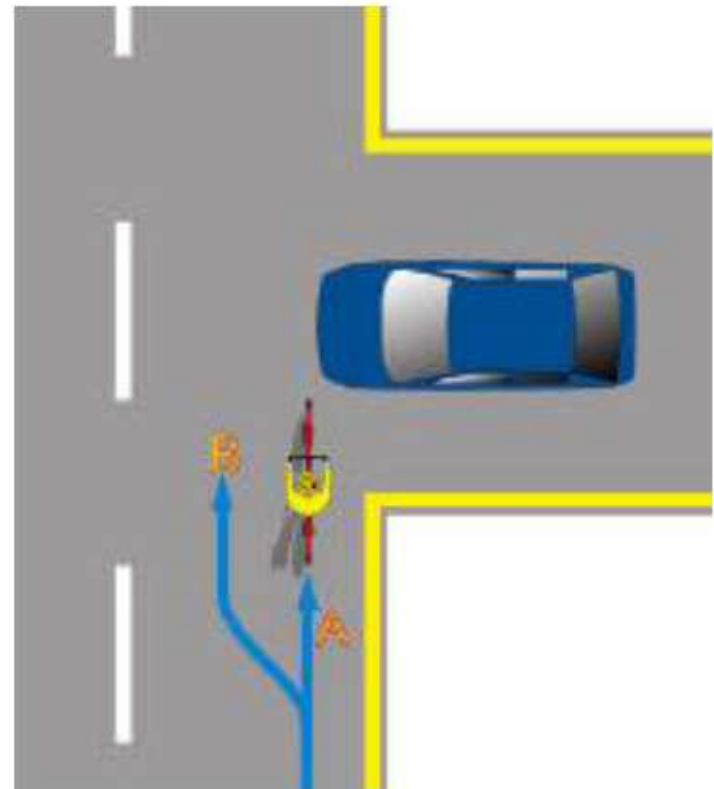


# COLLISSIONE N°1: L'INCROCIO DA DESTRA

È il più frequente. I casi sono due: o ti trovi davanti all'auto e l'auto ti investe, o l'auto si immette in strada davanti a te e tu ci sbatti contro.

## Come evitarlo:

- 🚲 Fanali
- 🚲 Campanello (o voce)
- 🚲 Rallenta
- 🚲 Spostati più al centro (utile lo specchietto)



# COLLISIONE N°2: LA PORTIERA APERTA

## Come evitarlo:

- 🚲 Tieni d'occhio le auto parcheggiate e temile
- 🚲 Tieniti pronto a spostarti più al centro (utile lo specchietto)





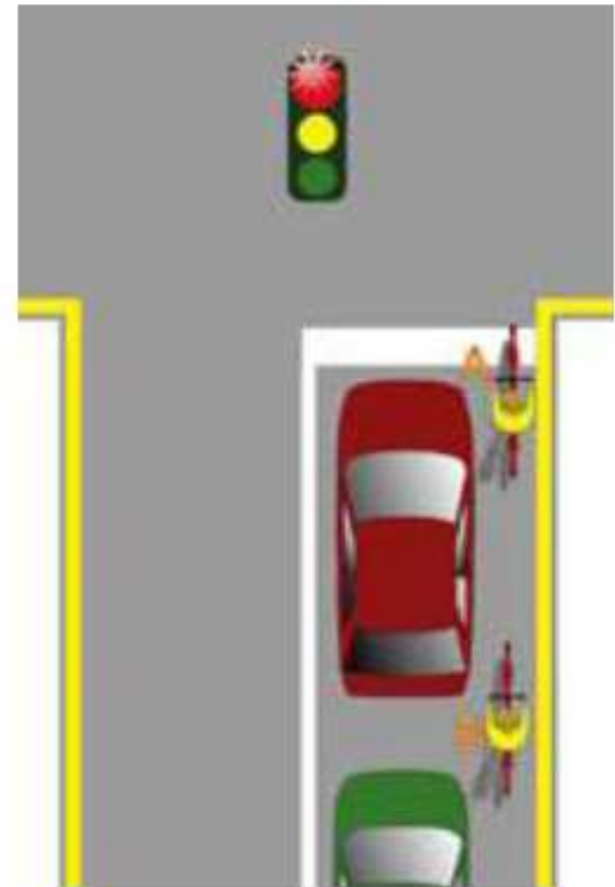


# COLLISIONE N°3: SEMAFORO ROSSO

Il semaforo diventa verde, tu avanzi, lui  
gira a destra e ti centra in pieno

## Come evitarlo:

-  Fermati davanti alla  
seconda auto
-  Non fidare nelle frecce  
(temi gli automobilisti  
come si temono gli idioti)

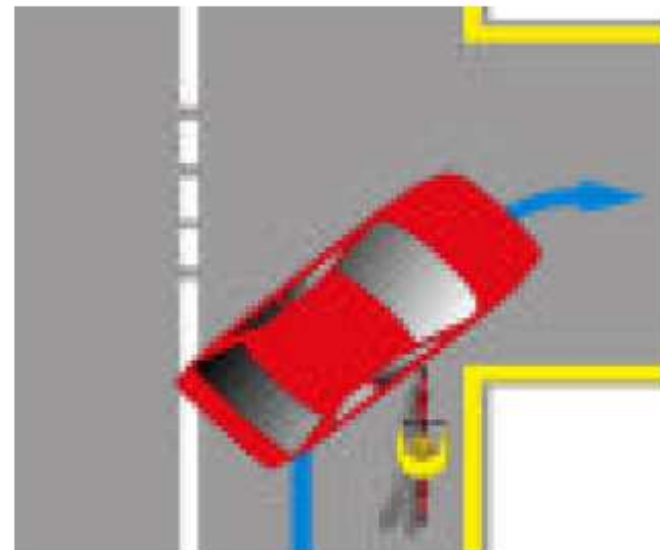


# COLLISIONE N°4: IL GANCIO A DESTRA

Un'auto ti supera e poi cerca di girare a destra davanti a te

## Come evitarlo:

- 🚲 All'incrocio spostati un po' più verso il centro (sei più visibile)
- 🚲 Usa lo specchietto e controllalo

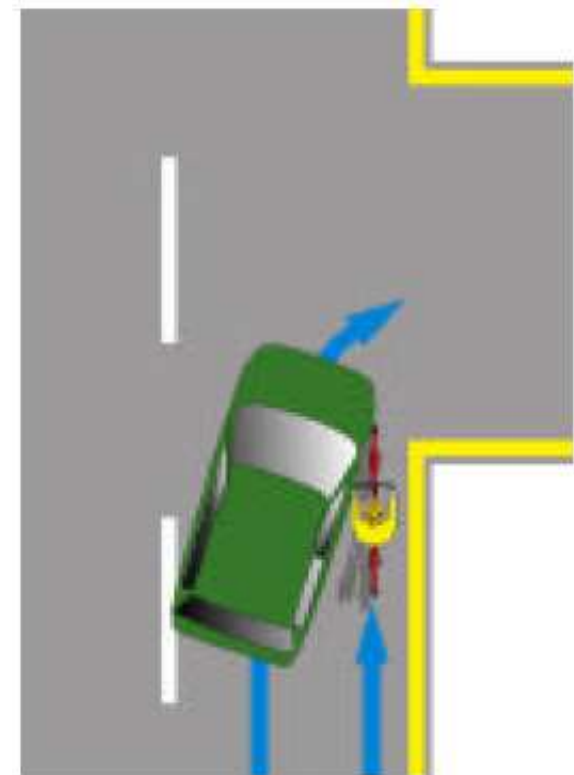


# COLLISIONE N°5: IL GANCIO A DESTRA, PARTE SECONDA

Stai superando un'auto che si muove lentamente (o un'altra bici) a destra, quando questa improvvisamente svolta a destra e ti viene addosso




**Come evitarlo:**

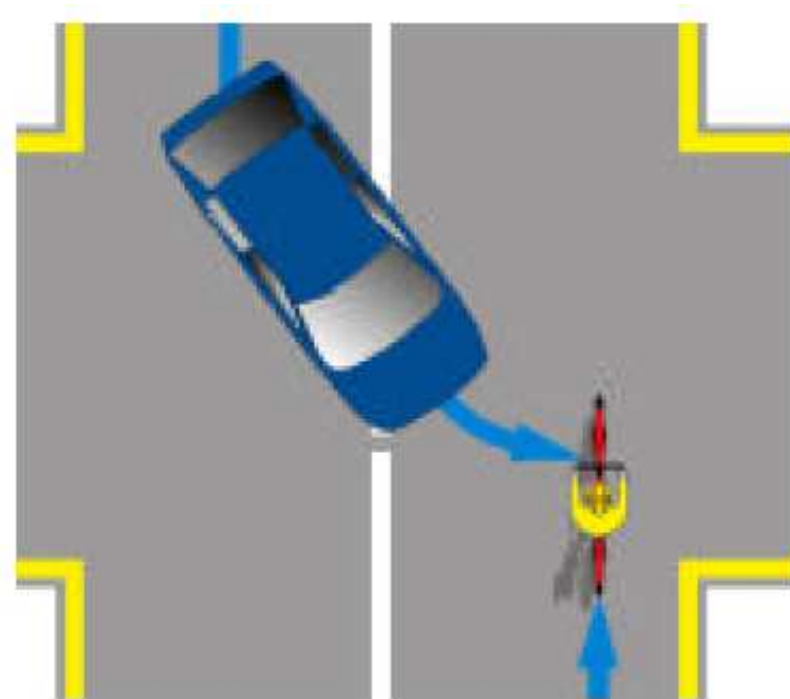
Mai superare a destra



# COLLISIONE N° 6: L'INCROCIO A SINISTRA

## Come evitarlo:

-  Renditi visibile
-  Rallenta
-  Cerca il contatto visivo

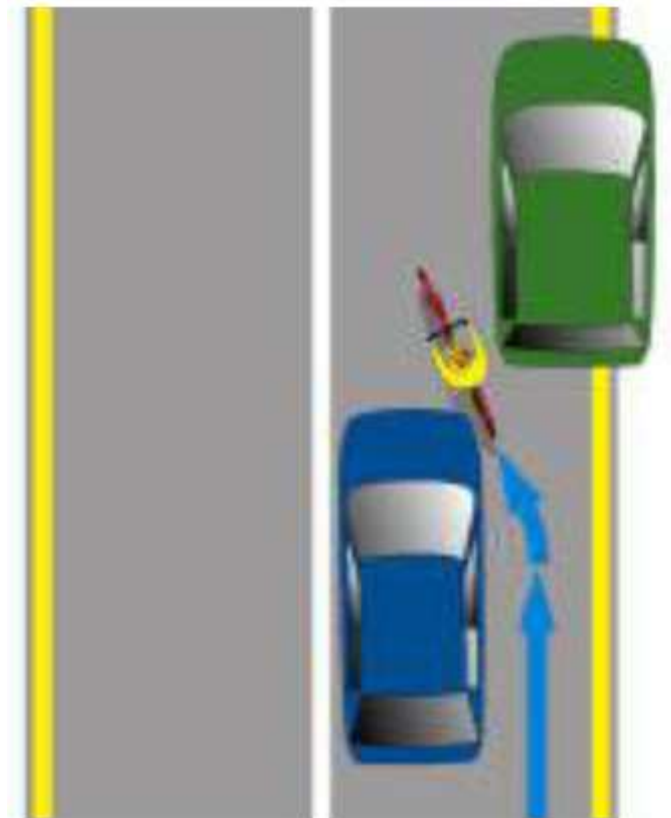


# COLLISIONE N°7: IMPATTO POSTERIORE

Sbandi leggermente a sinistra per aggirare un'auto  
parcheeggiata o un altro ostacolo sulla strada e sei preso al  
volo da un'auto alle tue spalle

## Come evitarlo:

- 🚲 Mai spostarti a sinistra  
senza esserti girato  
indietro a guardare
- 🚲 Monta uno specchietto

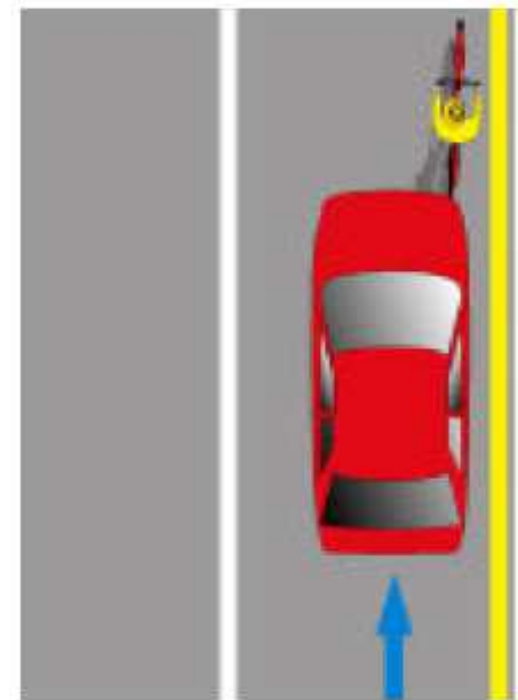


# COLLISIONE N°8: IMPATTO POSTERIORE, PARTE SECONDA

Raro ma difficile da evitare

## Come evitarlo:




- 🚲 Fanale posteriore
- 🚲 Specchietto
- 🚲 Scegli strade a traffico lento

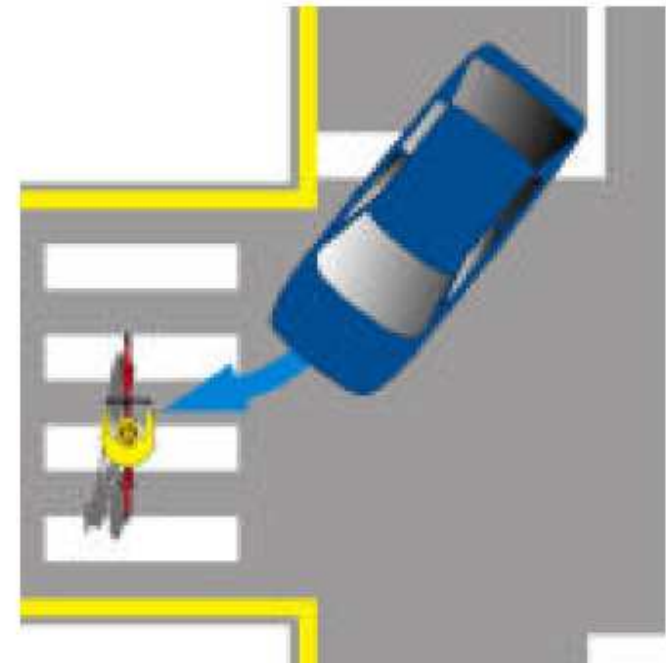


# COLLISIONE N°9: SUI PASSAGGI PEDONALI

Le auto non si aspettano di trovare bici sulle strisce..

## Come evitarlo:

-  Ricordati che sei un veicolo e quindi rimani sulla strada
-  Se l'attraversamento è particolarmente pericoloso scendi dalla bicicletta
-  Non pedalare sui marciapiedi

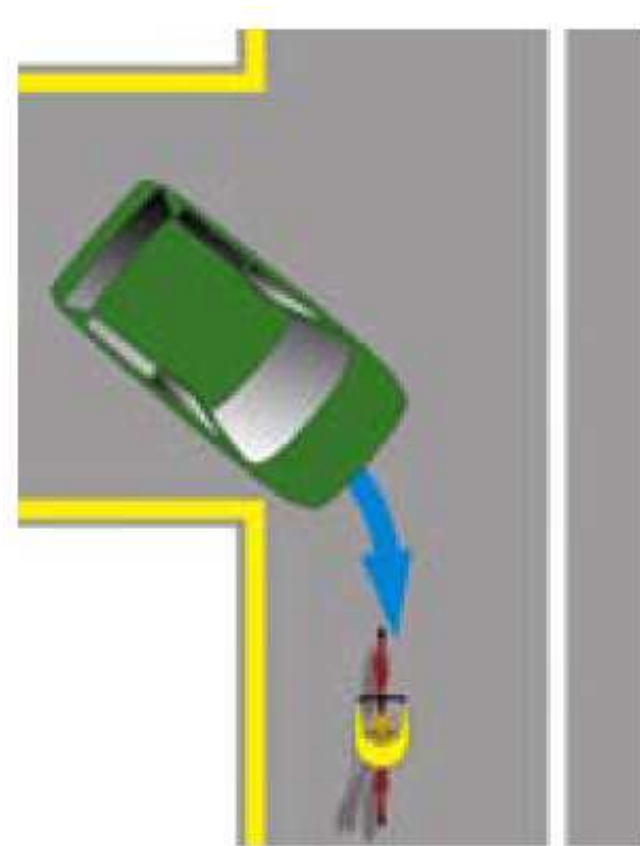


# COLLISIONE N°10: SCONTRO FRONTALE CONTROMANO

## Come evitarlo:

- Mai contromano!

(Se vai a 15 km/h, un'auto che ti sorpassa da dietro a 50 km/h ti si avvicina a 35 km/h (50-15); Se vai contromano le velocità si sommano (50+15): sia tu sia l'autista avete molto meno tempo per reagire e, in caso di collisione le conseguenze saranno peggiori!)







# COLLISIONE N° 11: SCONTRO NELLE ROTONDE

Ti devi immettere in una rotonda insieme ad un'auto che deve svoltare alla prima uscita a destra; tu invece devi proseguire

## Come evitarlo:

-  Lascia passare l'auto sulla tua sinistra, controlla il traffico che hai alle spalle e spostati leggermente al centro in modo da impedire all'auto che hai dietro a te di sorpassare.
-  Controlla con attenzione alla tua destra e lo specchietto



# SUGGERIMENTI GENERALI

## evita strade trafficate

Errore del neofita: percorrere le stesse strade che si percorrono in auto!

Se ci sono piste ciclabili, anche se realizzate malamente, in Italia per il codice della strada sei OBBLIGATO ad usarle.

## renditi visibile

Di sera, illuminato come un albero di natale!

## pedala come se tu fossi invisibile

parti dal presupposto che gli automobilisti non ti vedono o sono distratti.  
Se serve urla anche!

## cerca il contatto con gli occhi di chi guida

Guarda in faccia chi guida e renditi conto se ti ha visto o se è sopra pensiero.  
Richiama la sua attenzione, è importante per tutti e due!



Goditi il viaggio!

