

Aprile 2008

Ciclismo: sicuri in sella

In Svizzera, oltre tre milioni di persone inforcano regolarmente la bicicletta. Un atto di riguardo nei confronti della propria salute e dell'ambiente – che però ha anche dei risvolti negativi: 26 000 infortuni ogni anno, 1600 dei quali con gravi traumi cranio-cerebrali. Motivo più che sufficiente per l'upi per pubblicare un opuscolo dettagliato sul tema. In breve, ecco i principali consigli:

- Il casco, sempre: il casco (omologato EN 1078) va sempre indossato, anche su tragitti brevi. Senza casco, in caso di caduta corri il rischio di subire gravi lesioni cranio-cerebrali!
- Equipaggiamento: la bicicletta deve essere dotata di tutto l'equipaggiamento obbligatorio per legge. Lo scopo è sostanzialmente uno solo: la tua sicurezza nella circolazione stradale.
- Essere visto: di notte il rischio d'incidente in bici è tre volte superiore che di giorno. Perciò, accendi le luci già all'imbrunire. Oltre al sistema d'illuminazione fisso, si consiglia di montare sui raggi alcuni catarifrangenti supplementari e di indossare bracciali di materiale riflettente. In tal modo gli altri utenti potranno percepire meglio nell'oscurità i tuoi movimenti e cenni di mano.
- Guida sicura: in caso di confronto diretto con un veicolo a motore, è sempre il ciclista ad avere la peggio... È dunque importante conoscere a dovere le norme della circolazione e il traffico. È il solo modo per guidare in modo difensivo ed evitare per tempo i pericoli. Adotta una guida riguardosa. In fin dei conti, è ciò che ti aspetti dagli altri utenti della strada!



upi – Ufficio prevenzione infortuni
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Berna
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@upi.ch
www.upi.ch

