

L'addestramento ciclistico a scuola

Care mamme e cari papà,

durante quest'anno scolastico vostro/a figlio/a parteciperà a un programma di addestramento ciclistico. Vorremmo fornirvi tutte le informazioni necessarie nella vostra lingua e darvi quindi dei consigli su come aiutare vostro/a figlio/a ad andare in bicicletta in tutta sicurezza.

Ai bambini piace andare in bicicletta. Per fare in modo che i vostri figli vadano in bicicletta in condizioni di sicurezza, l'apposito programma di addestramento ciclistico li aiuterà in maniera adeguata a diventare futuri ciclisti autonomi in grado di destreggiarsi nel traffico cittadino. Il programma di addestramento ciclistico viene svolto di solito al quarto anno della scuola primaria e sarà tenuto dalla stessa scuola frequentata da vostro/a figlio/a in collaborazione con le forze dell'ordine.

I bambini non sono piccoli adulti

Per andare in bicicletta in tutta sicurezza, i bambini devono prima saper fare e quindi conoscere alcune cose. All'inizio non è assolutamente facile, poiché di solito reagiscono al traffico cittadino in maniera del tutto diversa rispetto agli adulti.

- Anche i bambini della scuola primaria più grandi tendono a distrarsi facilmente, quando vanno in bicicletta. La loro capacità di concentrazione aumenta con il tempo.
- È solo all'età di circa 8 anni che un bambino sa riconoscere abbastanza presto il pericolo in cui si trova in modo da poter reagire. Soltanto all'età di 9 o 10 anni riesce a prevedere una situazione, al punto tale che determinate azioni possono fare in modo che un potenziale pericolo non si verifichi.
- I bambini hanno come dei paraocchi, la loro visuale è più ristretta a rispetto a quella di un adulto.
- Soltanto all'età di 9 anni i bambini iniziano a valutare in maniera abbastanza realistica le distanze e le velocità.
- Soltanto all'età di 8 anni i bambini alla guida di una bicicletta riescono a guardare anche in altre direzioni e non solo nel proprio senso di marcia.
- Dall'età di 11 anni i bambini iniziano ad orientarsi anche guardando verso dietro.
- Soltanto a partire dai 9 anni di età sviluppano una consapevolezza per quanto riguarda le posizioni e le prospettive.
- A 9 anni aumenta fortemente la capacità di riuscire a guidare una bicicletta con una mano soltanto.
- Fino a 14 anni reagiscono più lentamente rispetto agli adulti a ciò che vedono e sentono.

All'età di 9 o 10 anni i bambini dispongono di capacità sufficienti per poter essere parte attiva nel traffico cittadino con la propria bicicletta. Tuttavia ciò che manca loro è l'esperienza necessaria, soprattutto si sentono più facilmente sovraccarichi quando si trovano a dover svolgere più compiti contemporaneamente.

Saper controllare la bicicletta

Un requisito fondamentale per il programma di addestramento ciclistico è saper controllare la propria bicicletta. All'inizio del programma di addestramento verificare che i bambini sappiano fare le seguenti cose senza perdere l'equilibrio o cadere:

- procedere dritti / mantenersi sulla propria corsia
- guardarsi intorno, girare la testa verso sinistra e verso dietro (visione altezza spalle)
- schivare (un pericolo, un ostacolo) / cambiare corsia / guidare in curva
- guidare con una mano soltanto e fare cenno con una mano (verso destra, verso sinistra)
- frenare al comando
- fermarsi / arrestarsi a una linea predefinita

Con vostro/a figlio/a potrete esercitarvi in tutte queste cose. Soltanto quando il/la bambino/a avrà acquisito queste abilità di guida e avrà automatizzato le sequenze di movimento per guidare, frenare e fermarsi, potrà concentrarsi sul contenuto degli esercizi e sulla circolazione durante il programma di addestramento ciclistico.

Punti principali del programma di addestramento ciclistico

A lezione i bambini innanzitutto imparano a conoscere le regole principali, i segnali stradali, i pericoli e i comportamenti da seguire. È importante che sviluppino la consapevolezza del pericolo e che imparino a riconoscere gli errori degli altri utenti della strada.

L'addestramento pratico alla guida si svolgerà successivamente nel cortile della scuola, in una scuola di traffico per giovani o direttamente nel traffico cittadino. Una scuola di traffico per giovani è costituita da un'area di esercitazioni pratiche in cui vengono simulate vere e proprie situazioni di traffico. I bambini esercitano le loro abilità di guida e svolgono esercizi legati al traffico, come ad esempio svoltare, fare le curve o riconoscere e saper affrontare incroci con diritto di precedenza.

Sapete cosa potete fare ora? Nient'altro che esercitarvi...

Imparare ad andare in bicicletta è un'abilità che si acquisisce gradualmente. Aiutate vostro/a figlio/a, esercitatevi insieme. Più spesso i vostri figli vanno in bicicletta e meglio è! I bambini imparano meglio ad assumere un comportamento sicuro se si sentono più a loro agio e se vanno in bicicletta ogni giorno. In nessun altro luogo possono fare esperienze utili se non durante le brevi escursioni quotidiane nel loro quartiere e nella zona che ogni giorno frequentano per andare a scuola. Imparano a prendere familiarità con situazioni ritenute importanti, quando si trovano a circolare nel traffico cittadino con la loro bicicletta.

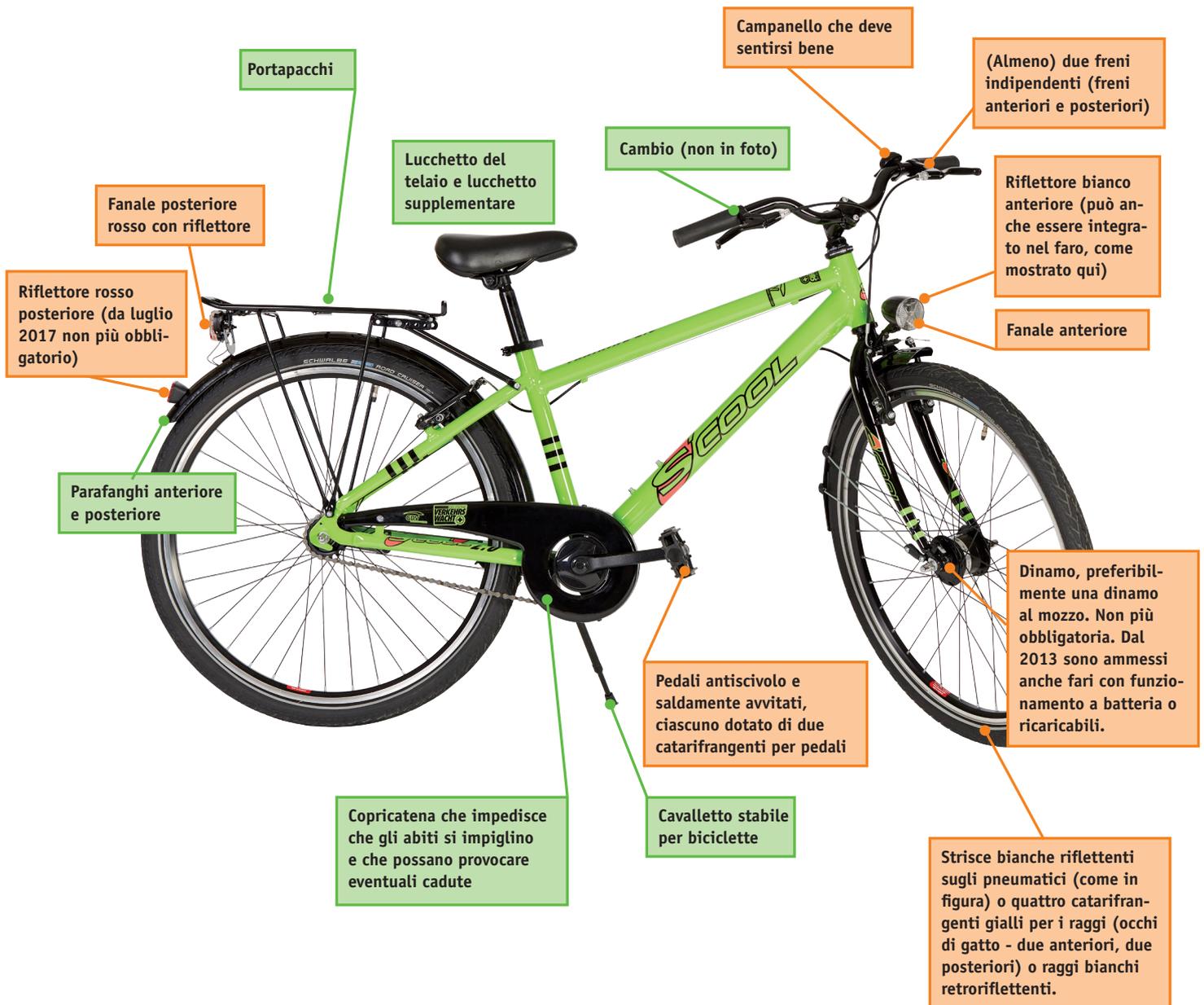
Qui troverete qualche consiglio utile per esercitarvi con vostro/a figlio/a:

- a regola fondamentale è la sicurezza! Esercitatevi in luoghi tranquilli o su strade con poco traffico dove si guida piano e dove potete andare in bicicletta senza correre pericoli.
- Accertarsi che la bicicletta di vostro/a figlio/a sia sicura e idonea al traffico cittadino.
- La cosa fondamentale è che vostro/a figlio/a indossi sempre il casco quando va in bicicletta!
- Spiegate a vostro figlio/a che deve sempre rendersi conto dei comportamenti degli altri utenti della strada.
- Confrontatevi sui principali segnali stradali.
- Non sovraccaricate vostro/a figlio/a con troppe informazioni tutte insieme.
- Fate vedere qual è il comportamento sicuro da adottare.
- Quando andate insieme in bicicletta, ricordate quello che vostro/a figlio/a già conosce e quello che invece deve ancora esercitare.
- Vostro/a figlio/a per ogni cambio di corsia deve prima guardarsi bene intorno (visione altezza spalle) e indicare chiaramente la propria intenzione (chiaro segnale con la mano).
- I ciclisti di norma devono mantenere una distanza di sicurezza sufficiente dal veicolo o dall'utente che li precede in modo da poter reagire prontamente in caso di frenata improvvisa. Una distanza pari a tre lunghezze delle ruote può garantire la massima sicurezza.

L'idoneità e la sicurezza della bicicletta

La bicicletta deve essere dotata di tutte le parti necessarie e deve essere della misura corretta. Vostro/a figlio/a in posizione seduta sulla sella

deve poter toccare per terra con entrambe le punte dei piedi. I fanalini e i freni devono essere sempre funzionanti.



- Obbligatorio**
- Consigliato**

Il casco per la bicicletta

Non fate mai andare in bicicletta vostro/a figlio/a senza indossare un casco! Il casco è la migliore protezione per la testa. Deve essere ben saldo sulla testa e non deve oscillare. La taglia viene regolata in base alla forma della testa utilizzando l'apposito anello per la testa, le cinghie devono aderire bene senza stringere.



Dove possono / devono andare in bicicletta i bambini?

- I bambini fino a 8 anni devono poter pedalare sul marciapiede, i bambini dagli 8 ai 9 anni possono anche pedalare sul marciapiede, anche se è presente una pista ciclabile. Un accompagnatore (di età superiore ai 16 anni) può accompagnare il/la bambino/a sul marciapiede. A partire dai 10 anni non è più consentito pedalare sul marciapiede.
- I ciclisti devono circolare a destra su strade e piste ciclabili. La distanza dal marciapiede deve essere compresa tra 0,5 e 1 metro.

Dopo il completamento dell'addestramento ciclistico

L'addestramento ciclistico non è una patente di guida, ma un primo passo verso un modo sicuro di andare in bicicletta. Come utenti della strada indipendenti, i ragazzi e le ragazze sono ancora dei principianti. In situazioni di traffico particolarmente complicate, la loro percezione può essere facilmente compromessa.

A partire dai 10 anni, i bambini vanno in bicicletta molto più spesso. Purtroppo, ciò aumenta anche il rischio di incidenti. Vostro/a figlio/a avrà quindi bisogno del vostro sostegno in futuro, soprattutto quando passerà alla scuola secondaria. Spesso vanno a scuola direttamente in bicicletta e anche voi dovrete esercitarvi insieme a vostro/a figlio/a.

Principali segnali stradali per ciclisti



Incrocio o bivio con diritto di precedenza a destra



Carreggiata ristretta su un solo lato (destra)



Lavori/cantiere



Dare la precedenza!



Stop. Dare la precedenza!



Rotatoria



strada a senso unico. Ciclisti in senso di marcia opposto



Pista ciclabile



Ende

Fine pista ciclabile



Pista pedonale



Pista pedonale. Libero per i ciclisti



Pista pedonale e ciclabile condivisa



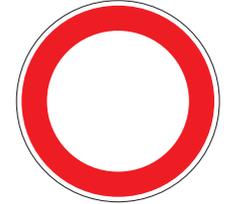
Pista pedonale e ciclabile separata



Zona pedonale. Libero per i ciclisti



Inizio pista ciclabile



Divieto di circolazione per tutti i tipi di veicoli!



Divieto di circolazione per le biciclette



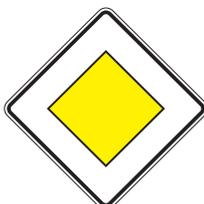
Divieto di accesso



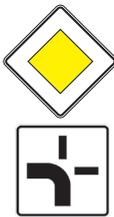
Divieto di accesso. Libero per i ciclisti



Precedenza



Strada con diritto di precedenza



Strada principale con diritto di precedenza



Inizio di una zona a traffico limitato (Z.T.L.)



Attraversamento pedonale / strisce pedonali