

**Associazione "Bicincittà"  
Verbano Cusio Ossola**

**Progetto CO2Zero  
Area BiciPedibus**

**Commissione  
BiciPedibus**

**Laboratori  
Scuola guida bicicletta  
Scuola guida piedi  
Bozza del programma**

## 1. Messa a fuoco

---

La pericolosità della bicicletta, nelle attuali condizioni di viabilità e traffico, viene spesso indicata quale una delle ragioni del suo scarso utilizzo e particolarmente da parte di bambini e ragazzi. Le famiglie sono, e giustamente, preoccupate.

### Bici

L'esperienza acquisita in parecchi anni di utilizzo della bicicletta quale mezzo di spostamento abituale in ambiente urbano, e non solo, ci dice che:

- 1.**  
nelle attuali condizioni di massiccio traffico motorizzato, ed in realtà urbane come la nostra, i rischi oggettivi sono indubbiamente elevati;
- 2.**  
salvo eccezioni l'eventualità di impatto non è imputabile a guida imprudente, aggressiva o addirittura dissennata da parte dell'automobilista;
- 3.**  
in linea di massima le cause che detreminano l'impatto, vanno ricercate in un insieme di fattori di carattere oggettivo e soggettivo:
  - a.**  
l'automobilista *non ha visto*, puramente e semplicemente, il ciclista;
  - b.**  
il ciclista non ha segnalato per tempo ed in maniera chiara che cosa intende fare in ordine a traiettoria e direzione;
  - c.**  
lo scarto eccessivo tra la velocità dell'auto (raramente 50 o meno, spesso 60, 70 ed anche 80) e quella della bicicletta (10-15);
  - d.**  
l'impiego "bizzarro" della bicicletta, mezzo particolarmente agile (non rispetto segnaletica, guizzi improvvisi, sorpasso a destra, procedere affiancati, ecc.)
  - e.**  
la valutazione scorretta, da parte dell'automobilista, di velocità-distanze-traiettorie, o pura e semplice distrazione (casi tipici la chiusura del ciclista in fase di svolta a destra con sorpasso del medesimo e l'apertura improvvisa di portiera).

Va rilevato inoltre che il tutto ha un sottofondo culturale generale ben preciso, indotto da decenni di sviluppo indiscriminato della mobilità su gomma e da interventi di carattere strutturale che, salvo qualche lodevole eccezione, non si proponevano altro obiettivo che non fosse quello del massimo scorrimento possibile del traffico motorizzato. Anche in ambiente urbano.

La situazione di cui sopra, che potremmo definire a rischio marcato di impatto, potrebbe essere modificata:

- 1.**  
con interventi di carattere strutturale (creazione di una rete organica cittadina di percorsi ciclabili sicuri)
- 2.**  
con misure per la riduzione drastica e il rispetto dei limiti di velocità in ambito urbano;

3.

con interventi di carattere formativo ed informativo per promuovere negli utilizzatori abituali o potenziali di bicicletta un insieme di atteggiamenti, comportamenti e vere e proprie tecniche rivolte a ridurre al minimo l'eventualità di impatto, pur nelle attuali condizioni strutturali di viabilità;

4.

con interventi di carattere formativo ed informativo per indurre negli automobilisti un atteggiamento culturale improntato ai concetti di condivisione della sede stradale e rispetto della utenza cosiddetta debole.

La messa in atto di queste misure potrebbe contribuire a tranquillizzare potenziali utilizzatori di bicicletta sulla sua pericolosità. Quindi produrre un maggiore utilizzo della medesima. Quindi modificare il circolo vizioso molto traffico-pericolosità bici-poche bici-ancor più traffico, in quello virtuoso più bici-meno traffico-minor pericolosità della bici-ancora più bici.

Il presente programma relativo al laboratorio "Scola Guida Bicicletta" riguarda l'attuazione, all'interno della scuola media, del punto 3. :*" interventi di carattere formativo ed informativo per promuovere negli utilizzatori abituali o potenziali di bicicletta, in questo caso ragazzi di scuola media, un insieme di atteggiamenti, comportamenti e vere e proprie tecniche rivolte a ridurre al minimo l'eventualità di incidente, pur nelle attuali condizioni strutturali di viabilità"*.

Non sfugge l'importanza cruciale di questo intervento al fine di realizzare la massima sicurezza possibile nell'uso della bicicletta, e quindi tranquillizzare i genitori rendendoli disponibili ad importanti esperimenti socio-culturali quali quelli proposti (Bicibus).

**N.B.**

E' importante precisare che al di là degli aspetti puramente tecnici, le attività condotte nel laboratorio, così come tutto quanto ci si propone di realizzare con il Progetto "Bicipedibus" può, deve e vuole, avere una spiccata valenza di carattere educativo, formativo e pedagogico. Essa verrà evidenziata sia nel concreto delle attività sia in momenti espressamente dedicati.

Da questo punto di vista gli obiettivi che ci si propone di realizzare sono questi:

-Consapevolezza del contesto problematico più ampio nel quale le attività del progetto BiciPedibus si inseriscono con particolare riferimento alle questioni eco-ambientali.

-Consapevolezza del problema "pericolo oggettivo-sicurezza", sempre presente in qualsivoglia tipo di attività.

-Conseguimento di un atteggiamento psicologico corretto nei confronti del problema: possiamo prevenire il pericolo con un insieme di atteggiamenti e di preparazione tecnica. In questo consiste una vera sicurezza.

-Valore e piacere di una corretta ed efficace interazione con l'ambiente che ci circonda.

-Valore e piacere della condivisione.

-Valore e piacere del sentirsi “all’altezza”, adeguati, preparati, in grado di “farcela”.

-Valore e piacere derivante dall’essere e sentirsi equipaggio affiatato: una struttura collettiva che è ben di più e di più efficace e funzionale di una somma di individualità.

**Tutto ciò potrà essere recepito e fatto proprio dai ragazzi solo se tutte le attività e momenti nei quali si articola il progetto verranno vissuti con questo spirito e respiro da parte di operatori, insegnanti, animatori e famiglie.**

I contenuti del laboratorio, di seguito illustrati in sommario, discendono conseguentemente dall’analisi sin qui condotta.

## **2. Contenuti**

*Per ogni argomento verranno individuate una serie di abilità che è necessario possedere e per ogni abilità una serie di esercizi pratici atti a conseguirla.*

*Una precisazione di carattere metodologico-didattico: i contenuti elencati hanno una doppia valenza. Da un lato tendono alla acquisizione da parte dei ragazzi di abilità tecniche. Dall'altra a porre problemi e formare atteggiamenti, modi di vedere e pensare. Questo secondo aspetto, molto importante, dovrà essere proposto non in forma intellettuale astratta, "dicendo", ma facendo "vivere" i concetti nel concreto operativo delle esperienze. Gli operatori dovranno quindi impegnarsi a utilizzare le centinaia di occasioni che sempre si presentano in una attività pratica per far notare ai ragazzi le valenze generali che stanno sempre "dietro" ad un modo concreto, pratico, di agire. Partendo da qui, questi aspetti potranno poi essere ripresi in specifici momenti di ulteriore messa a fuoco ed approfondimento.*

---

### **Atteggiamento di base**

Condivisione della carreggiata.

Rispetto reciproco tra gli utenti della strada.

Concentrazione.

No ad atteggiamenti di prepotenza.

No alla "furberia".

*Richiamo a questi concetti nel corso di tutta l'esperienza.*

### **Aspetti tecnici preliminari**

Il casco.

Altezza della sella ai fini di una corretta pedalata ma che consenta anche un solido equilibrio da fermi.

Uso corretto del cambio.

Postura corporea corretta in sella.

Atteggiamento psicologico corretto in sella.

L'equilibrio sulla bicicletta, mezzo a due ruote per sua natura ondeggiante. Perché non si "cade"?

Frenata: fermarsi in tempi rapidi e senza ondeggiamenti.

Stazionare da fermi in solido equilibrio.

Partire: prendere rapidamente velocità senza ondeggiamenti.

Accelerare.

Rallentare.

### **Prevenire la caduta**

Abbigliamento e comportamento in sella al fine di neutralizzare l'eventualità della perdita di equilibrio.

### **Rendersi visibili**

Giubbotto fosforescente

Paletta

Campanello

Posizione sulla carreggiata

Segnalazione presenza "Bicibus". Accorgimenti particolari.

### **Prevenire con un comportamento corretto**

La posizione più sicura in carreggiata.

Tecnica per procedere in linea retta senza sbandare.

Conduzione della traiettoria in curva.

### **Prevenire con un comportamento corretto**

Segnalare con chiarezza e per tempo le proprie intenzioni.

Le braccia quale strumento fondamentale di segnalazione.

Guidare la bici con sicurezza e mantenendo la traiettoria con una sola mano.

La svolta a destra. Situazioni, possibilità, pericoli, contromisure.

La svolta a sinistra. Situazioni, possibilità, pericoli, contromisure.

**Prevenire con un comportamento corretto**

La svolta a sinistra approfondimento.

Possibilità praticabili in fase di svolta a sinistra, problemi, pro e contro, controindicazioni, accorgimenti tecnici, le o la soluzione meno rischiosa.

**Prevenire con un comportamento corretto**

L'attraversamento di correnti di traffico sui passaggi pedonali.

**Prevenire con un comportamento corretto**

In rotonda. Tecniche e comportamenti per una entrata ed una uscita sicura dalle rotonde.

**Prevenire con un comportamento corretto**

Come comportarsi al sopraggiungere di mezzi pesanti.

Come comportarsi per prevenire la chiusura sulla destra.

**Prevenire con un comportamento corretto**

Ai semafori.

Procedere lungo la colonna.

Posizione più sicura per l'attesa del verde.

Comportamento più sicuro in fase di partenza allo scattare del verde.

**Prevenire con un comportamento corretto**

Procedere lungo colonna di auto ferme.

Il colpo di portiera. Come intuire e prevenire.

### **Prevenire con un comportamento corretto**

Un concetto fondamentale ai fini della sicurezza: la distanza di sicurezza.

### **Prevenire con un comportamento corretto**

Tipici atteggiamenti scorretti da parte degli automobilisti nei confronti dei ciclisti. Conoscerli per prevenire l'incidente.

### **Prevenire con un comportamento corretto**

Tipici atteggiamenti scorretti da parte del ciclista nei confronti dell'automobilista. Conoscerli per non praticarli.

### **Procedere in gruppo**

Tecniche per un corretto e sicuro modo di muoversi in gruppo.

### **Codice della strada**

Norme che devono essere rispettate da tutti, anche dalle biciclette. Principali norme di interesse per il ciclista. Il rapporto ciclista-pedone nelle diverse situazioni, in particolare sul percorso condiviso e sulle strisce pedonali.

## **Segnaletica**

Simboli della segnaletica orizzontale e verticale di interesse per il ciclista.

## **Bici e trasporto oggetti**

Tecniche, strumenti ed accorgimenti per il trasporto di oggetti vari in massima sicurezza.

## **In caso di maltempo**

Abbigliamento e tecniche per un impiego della bicicletta anche in caso di pioggia. Per non essere sorpresi dal maltempo improvviso.

## **D'inverno**

Abbigliamento e tecniche per un utilizzo "sano" della bicicletta nella stagione invernale.

## **Salvataggio**

Se nonostante tutti gli accorgimenti di prevenzione ci dovessimo disgraziatamente trovare in situazioni a rischio potremmo salvarci in extremis. Alcuni scenari prevedibili e relative contromisure tecniche.

*All'interno di questi contenuti di carattere propriamente tecnico si punterà a sviluppare quelli di carattere educativo-formativo e precisamente:*

-Consapevolezza del contesto problematico più ampio nel quale le attività del progetto BiciPedibus si inseriscono con particolare riferimento alle questioni eco-ambientali.

-Consapevolezza del problema “pericolo oggettivo-sicurezza”, sempre presente in qualsivoglia tipo di attività.

-Conseguimento di un atteggiamento psicologico corretto nei confronti del problema: possiamo prevenire il pericolo con un insieme di atteggiamenti e di preparazione tecnica. In questo consiste una vera sicurezza.

-Valore e piacere di una corretta ed efficace interazione con l'ambiente che ci circonda.

-Valore e piacere della condivisione.

-Valore e piacere del sentirsi “all'altezza”, adeguati, preparati, in grado di “farcela”.

-Valore e piacere derivante dall'essere e sentirsi equipaggio affiatato: una struttura collettiva che è ben di più e di più efficace e funzionale di una somma di individualità.

*I conduttori di attività, formatori e operatori, in riferimento al bagaglio concettuale di base di cui dispongono, dovranno tradurre sul posto, nel momento e nelle condizioni specifiche, il tutto, improvvisando ed adattandolo con la loro creatività alla situazione nella quale si troveranno ad operare ed all'età degli utenti con i quali si troveranno ad operare.*

## 1. Messa a fuoco

---

Spostarsi a piedi nel traffico urbano presenta rischi analoghi a quelli evidenziati per la bicicletta. Forse lievemente minori, ma non per questo dobbiamo abbassare la guardia. E particolarmente se si tratta di bambini.

# Piedi

Tutta l'analisi condotta sull'utilizzo della bicicletta viene riproposta integralmente, adattandola, evidentemente, al diverso "mezzo" di trasporto: le proprie gambe.

Anche in questo caso possono e devono essere messi in atto atteggiamenti, tecniche ed accorgimenti al fine di conseguire un ottimo livello di sicurezza

Sono previste a questo scopo sedute formative ed esercitazioni pratiche preparatorie alla vera e propria attuazione operativa di Pedibus.

## 2. Contenuti

---

### **Camminare in generale**

Andature. Posture. Terreni. Ambienti. Camminare è piacevole, divertente, salutare. Ci consente di conoscere meglio l'ambiente in cui viviamo. Le gambe ed i piedi: un "mezzo" di trasporto da adoperare di più.

### **Camminare in città**

L'ambiente urbano. Camminare in ambiente urbano. Rischi e pericoli oggettivi: impatto, cadere. Atteggiamento di base: attenzione nei confronti dell'ambiente, rapportarsi all'ambiente.

### **Elementi di prevenzione**

Rendersi visibili. Far capire le proprie intenzioni.

### **Elementi di prevenzione**

Atteggiamento e comportamento come pedoni: condivisione dello spazio pubblico. Valutare traiettorie, tempi, distanze. Evitare comportamenti "bizzarri". Dolcezza e chiarezza dei movimenti. Gentilezza.

### **La strada: spazio pubblico condiviso**

Camminare lungo assi di traffico. In assenza di marciapiede. In presenza di marciapiede.

### **La strada: spazio pubblico condiviso**

Tecniche di attraversamento di un asse di traffico:

- in presenza di passaggio pedonale
- in assenza di passaggio pedonale
- in presenza di semaforo a chiamata

### **La strada: spazio pubblico condiviso**

Immettersi su di un asse di traffico

- L'uscita di casa
- L'uscita da scuola
- L'uscita da un negozio

*All'interno di questi contenuti di carattere propriamente tecnico si punterà a sviluppare quelli di carattere educativo-formativo e precisamente:*

- Consapevolezza del contesto problematico più ampio nel quale le attività del progetto BiciPedibus si inseriscono con particolare riferimento alle questioni eco-ambientali.
- Consapevolezza del problema "pericolo oggettivo-sicurezza", sempre presente in qualsivoglia tipo di attività.
- Conseguimento di un atteggiamento psicologico corretto nei confronti del problema: possiamo prevenire il pericolo con un insieme di atteggiamenti e di preparazione tecnica. In questo consiste una vera sicurezza.
- Valore e piacere di una corretta ed efficace interazione con l'ambiente che ci circonda.
- Valore e piacere della condivisione.
- Valore e piacere del sentirsi "all'altezza", adeguati, preparati, in grado di "farcela".
- Valore e piacere derivante dall'essere e sentirsi equipaggio affiatato: una struttura collettiva che è ben di più e di più efficace e funzionale di una somma di individualità.

*I conduttori di attività, formatori e operatori, in riferimento al bagaglio concettuale di base di cui dispongono, dovranno tradurre sul posto, nel momento e nelle condizioni specifiche il tutto, improvvisando ed adattandolo con la loro creatività alla situazione nella quale si troveranno ad operare ed all'età degli utenti con i quali si troveranno ad operare.*

