

Come organizzarsi: scegliere la bicicletta, l'abbigliamento e gli accessori giusti per la città

Perché utilizzare la bicicletta in città? Quali PRO e quali CONTRO?

Vantaggi e svantaggi nell'utilizzare la bicicletta in città, anche nel tragitto casa – lavoro. Approfondimento e confronto sui principali benefici: Benessere (benefici fisici e psichici), Risparmio (costo – beneficio, il punto di pareggio), Rapidità (confronto con auto e mezzi pubblici), Libertà (vincoli e opportunità dei vari sistemi di trasporto), Ecologia (contributo individuale alla riduzione dell'inquinamento). Quali svantaggi e vincoli? Quali pericoli?

Come scegliere una bicicletta su misura per le nostre esigenze

Gli aspetti tecnici da considerare per acquistare un mezzo che risponda alle nostre esigenze, con il miglior rapporto costo prestazione: Telaio, Ruote / pneumatici, Freni, Sospensioni

L'E-Bike

Un recente fenomeno che sta spopolando in tutto il mondo: pedalare con il minimo della fatica, senza sudare anche quando fa caldo. Cosa sono, come funzionano, quanto costano. Le diverse motorizzazioni disponibili, le batterie e la loro autonomia: quali soluzioni scegliere in base alle modalità di utilizzo e alle esigenze individuali (casa-lavoro e tempo libero). Quanto viene a costare, quanto fa risparmiare rispetto a un mezzo a motore a scoppio

Sharing

Perché acquistare una bicicletta se possiamo averne una dove ci serve, a prezzi ridicoli e poterla lasciare quando non ci serve più? Analisi del servizio offerto dagli operatori To-Bike e Mobike. Gli ultimi arrivati, i monopattini elettrici.

Gli indispensabili

Gli elementi assolutamente necessari per utilizzare la bici in comfort e sicurezza: Abbigliamento, Protezioni (casco, occhiali, guanti, ...), Luci e catarifrangenti, Antifurti, Portapacchi e cestini

La strada per il lavoro: scegliere il percorso giusto per ridurre i rischi e aumentare il relax

Le ciclabili e la segnaletica

Programmare i nostri percorsi scegliendo le strade più sicure e piacevoli è il primo passo per godere al 100% della bici nella mobilità quotidiana

- Come scegliere i percorsi cittadini: la programmazione dell'itinerario da percorrere
- Viali, controviali e vie secondarie: quali preferire
- La rete delle ciclabili: analisi dei principali siti di riferimento
- I marciapiedi: rischi o opportunità?
- La segnaletica orizzontale e verticale specifica per il mondo "bike"

Come ridurre i rischi

Le accortezze che ci consentono di destreggiarci nel traffico con la massima sicurezza

- Come cogliere i "segnali deboli" che ci salvano la vita: un occhio esperto e allenato coglie prima le situazioni di potenziale pericolo. Confronto sulle casistiche più frequenti e sulle possibili soluzioni
- Guardare tutto e farsi vedere dagli altri utenti della strada
- Concentrazione nei punti "critici": quali sono, cosa bisogna fare