



In collaborazione con la Federazione Svizzera di ciclismo



Guida per **il ciclista**

Tutto sulla bicicletta: aiuti e consigli pratici.



In bici senza preoccupazioni

All'inizio del 2012 la vignetta per le bici e quindi l'assicurazione di responsabilità civile obbligatoria per i ciclisti è stata abolita. Da allora i ciclisti che causano danni nei confronti di terzi ne rispondono tramite la propria assicurazione RC privata. Le condizioni delle varie compagnie di assicurazione sono tuttavolta diverse.

A seconda dell'assicuratore varia l'importo della franchigia in caso di sinistro e variano anche le prestazioni in caso di furto. Il valore di una bici può facilmente superare l'importo coperto dall'assicurazione. I costi di riparazione della bici o un eventuale trasporto in ospedale non sono coperti, così come non lo sono i problemi legali, che, in caso di incidenti, possono insorgere non di rado.

Verifichi quindi se ha un'assicurazione RC privata e quali prestazioni copre in caso di sinistro.

Colmi le lacune con **TCS Velo Assistance**, l'integrazione ideale per l'assicurazione RC privata. I soci TCS beneficiano di premi agevolati.

TCS
Velo Assistance
con copertura a
partire da CHF 25.-
www.velo.tcs.ch

Cari ciclisti

Probabilmente la maggior parte della popolazione svizzera possiede una bici, molti anche più di una. E sicuramente la maggioranza va in bici sin dall'infanzia, com'è consuetudine nel nostro paese. È difficile trovare un altro sport che si addica ad un così vasto pubblico. Lo dimostra anche il successo di slowUp. Circa 400 000 partecipanti all'anno si godono l'atmosfera gioiosa delle giornate senza auto, sostenute anche dal TCS.

Andare in bici non affatica le articolazioni, fortifica il cuore e mantiene in forma, rendendolo un allenamento salutare ideale per giovani e non. Tuttavia, anche se non avete grandi ambizioni sportive, nella nostra guida c'è sicuramente anche un consiglio per lei. Sa già quale tipo di ciclista è o quale bicicletta meglio si adatta a lei? In questa guida Le presenteremo i modelli di bicicletta più comuni nonché consigli riguardo l'acquisto, la manutenzione e la sicurezza. Una sezione specifica si occupa degli aspetti di cui tener conto con i bambini. Inoltre capira cosa significa concretamente per lei come ciclista l'abolizione della vignetta per le bici.



Tutti in bicicletta

In Svizzera esistono quattro milioni di ciclisti. Andare in bicicletta perciò è quasi uno sport di massa, perché nessun'altra attività sportiva per il tempo libero è così amata dalle svizzere e dagli svizzeri. Come meravigliarsi? Il ciclismo non affatica le articolazioni, è facile da imparare ed ecologico. Si fa sport immersi nella natura potendo scegliere tra innumerevoli itinerari in bicicletta, lontani dalle principali arterie stradali a traffico intenso. Eppure oggi anche muoversi nel traffico cittadino è più piacevole e sicuro grazie alle piste e ai percorsi ciclabili.

Le biciclette non sono solo mezzi di trasporto e di locomozione ideali per ogni età ma anche mezzi ecologici. In bicicletta si coprono distanze che a piedi non sarebbero possibili o che richiederebbero molto più tempo, e in questo il ciclista può decidere in piena autonomia quante energie impiegare. Non è necessario essere un campione per affrontare senza problemi anche tragitti più lunghi. Il ciclismo è un'attività ideale per tutti, che con un regolare allenamento moderato incentiva in modo comprovato salute e benessere.

Distanze percorse in un'ora

Camminare	fino a 4 km
Fare jogging	fino a 12 km
Ciclismo tranquillo	fino a 18 km
Ciclismo veloce	fino a 30 km
E-Bike	fino a 25 km
Ciclismo triathlon (professionista)	fino a 40 km
Corsa ciclistica su strada (professionista)	fino a 50 km

Quale tipo di ciclista sono?

La maggior parte degli svizzeri impara ad andare in bici da bambino e molti rimangono fino a tarda età degli appassionati ciclisti. Normalmente però le abitudini cambiano nel corso del tempo. Per alcuni la bici è un semplice mezzo di trasporto, altri sono tipici ciclisti del tempo libero con ambizioni diverse. In quale categoria rientra?

6 TIPO DI CICLISTA



1. La persona pratica

La persona pratica vede nella sua bici soprattutto un utile mezzo di trasporto ecologico, che rende indipendenti, e la utilizza per recarsi comodamente dal punto A al punto B. La persona pratica inoltre la apprezza, perché può trasportarci delle cose. Così, ogni volta che è possibile, fa anche la spesa con la bicicletta.



2. Il ciclista della domenica

Il ciclista della domenica è una persona che ama i piaceri della vita. Nei fine settimana soleggiati ama esplorare i dintorni con la sua bici in tutta tranquillità. La sua curiosità lo porta di tanto in tanto anche lontano dalle strade asfaltate. Per lui tuttavia la cosa essenziale è la comodità e solo al secondo posto viene l'aspetto sportivo delle gite.



3. L'ambizioso mountain biker

L'ambizioso mountain biker si muove con il suo attrezzo sportivo lontano dalle strade consolidate. L'obiettivo è la scarica di adrenalina nelle discese impervie. Conosce bene i sentieri fangosi e scivolosi e i ripidi pendii. È dotato di un fisico atletico e di un eccellente senso dell'equilibrio. Di norma non è interessato ad avere una bici adatta all'uso quotidiano.



4. Il ciclofondista

Il massimo obiettivo del ciclofondista è la velocità: portare a termine quanti più chilometri nel più breve tempo possibile. In primavera i corridori ciclisti si possono trovare dappertutto. Oltre al fattore sportivo per molti conta anche l'esperienza collettiva. Infatti, si vedono spesso correre insieme in grandi gruppi. Normalmente questa attività non è adatta ai principianti, poiché richiede una buona forma fisica e una schiena sana.

7 TIPO DI CICLISTA

Quale bicicletta fa per me?

Prima di comprare una bicicletta nuova è il caso di chiedersi per quale scopo verrà usata principalmente. Per andare al lavoro ogni giorno, di norma, sarebbe meglio utilizzare un modello diverso da quello per percorsi fuoristrada.

City bike per tragitti brevi



Le city bike sono le biciclette più convenienti con dotazioni più semplici - a scelta con o senza parafranghi e luci. Sono concepite per brevi tragitti o per fare acquisti. La seduta eretta viene incontro anche al ciclista occasionale. Le city bike sono adatte per chi desidera utilizzare la propria bicicletta come mezzo di trasporto alternativo senza pensare a grandi prestazioni sportive.

Trekking bike per percorsi misti



Chi si muove sia sul asfalto che su sterrati trova quel che cerca in una trekking bike. Questa bicicletta assomiglia ad una mountain bike, ma monta ruote più grandi e le gomme più strette si avvicinano a quelle di una bicicletta da strada. Dotata di fari, parafranghi e portapacchi, è adatta sia per il traffico stradale che per percorsi più lunghi.

Mountain bike per chi ama l'avventura



Le mountain bike sono progettate per il fuoristrada ed è qui che andrebbero utilizzate. Le mountain bike si suddividono in diverse sotto categorie. Dalla freeride bike con telaio biammortizzato (adatta per il downhill) alla all mountain bike più eterogenea fino alla sportiva hardtail (senza sospensione posteriore). Lo sport affascina per la sua combinazione di forma fisica e coordinazione. Gomme da sterrato, freni a disco idraulici e forcella elastica consentono una discesa controllata. Si rinuncia a parafranghi e optional, per questo la mountain bike è più un attrezzo da fitness e sport che una bici da città.

Bici da corsa per lo sportivo



In pianura come in montagna: la leggerezza di una bicicletta da corsa la rende scattante. Le gomme strette che ruotano leggere e la seduta aerodinamica ne consentono la velocità, richiedendo tuttavia un certo allenamento e una forma fisica adeguata. La bicicletta da corsa è progettata per l'utilizzo sul asfalto. Un attrezzo sportivo che consente di praticare sport a intensità ridotta per ore senza affaticare le articolazioni. Adatta per ciclisti amanti del fitness per controllare il peso ed esplorare il nostro splendido territorio.

E-bike per lunghe distanze



Nella e-bike il movimento a pedali viene sostenuto da un motore elettrico, fattore che alleggerisce molto la pedalata. In questo modo superare salite e altri percorsi richiede un ridotto dispendio di energie. A seconda della batteria si percorrono dai 40 agli 80 chilometri. È il ciclista a decidere quanta energia utilizzare. Quanta

più energia utilizza tanto più grandi saranno velocità e distanza percorsa. Ideale per andare al lavoro o per l'uso quotidiano. A seconda della potenza dell'e-bike è richiesto un esame di guida (categoria F).

Consigli

01

Utilizzo

Prima dell'acquisto si chiedi come e dove desideri utilizzare la tua bicicletta.

02

Frequenza

Quanto spesso andrà in bicicletta? Una bicicletta molto utilizzata dovrebbe montare componenti di qualità. Ma la qualità ha il suo prezzo.

03

Dotazioni

Pensi a quale accessorio della tua bicicletta dà più importanza. Rinunci al superfluo: con meno si ha di più.

04

Esigenze

È difficile conciliare esigenze diverse. Esempio: utilizzo super sportivo vs. seggiolino per bambini. In questo caso conviene optare per due mezzi di locomozione diversi.

05

Fitness

Una bicicletta che funzioni perfettamente e piaccia al suo proprietario incentiva a praticare sport. L'investimento in una bici fantastica e la sua manutenzione vengono ripagati dal piacere dello sport.



A cosa fare attenzione nell'acquisto

L'assortimento di biciclette è immenso. Per questo è utile chiedere consiglio in un negozio specializzato. Questo non aiuta solo ad individuare la bicicletta adatta alle proprie esigenze, ma garantisce anche che grandezza del telaio e seduta siano adeguate.

Componenti

Sui freni non bisogna risparmiare. I freni a disco sono più duraturi e sicuri (soprattutto sul bagnato) rispetto ai freni su cerchione. Riguardo al cambio sarebbe il caso di fare attenzione alla sua durevolezza. Eventualmente varrebbe la pena di personalizzare sella, manubrio e manopole.

Accessori

Per l'utilizzo sportivo rinunciare agli accessori superflui (ad es. al parafrangente), ma non rinunciare mai a un kit di riparazione. Per l'utilizzo quotidiano nel traffico stradale non dovrebbero mancare fari, campanello e parafrangente. Pensi anche ad un antifurto per la tua amata bicicletta e, a seconda dell'utilizzo, anche ad un portapacchi.

Consigli

01 **Scelta e consulenza**
Acquisti in un negozio specializzato dove consulenza e servizio sono garantiti.

02 **Sella comoda**
La sella giusta è personalizzata a seconda dell'anatomia del bacino. In ogni caso vale la pena provarla.

03 **Gomme adatte**
A seconda dell'utilizzo, le gomme devono avere quanto più grip possibile (tacchetti) o ruotare con leggerezza (slick). Gomme più larghe aumentano il comfort, gomme più strette ruotano meglio.

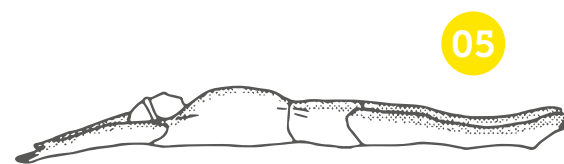
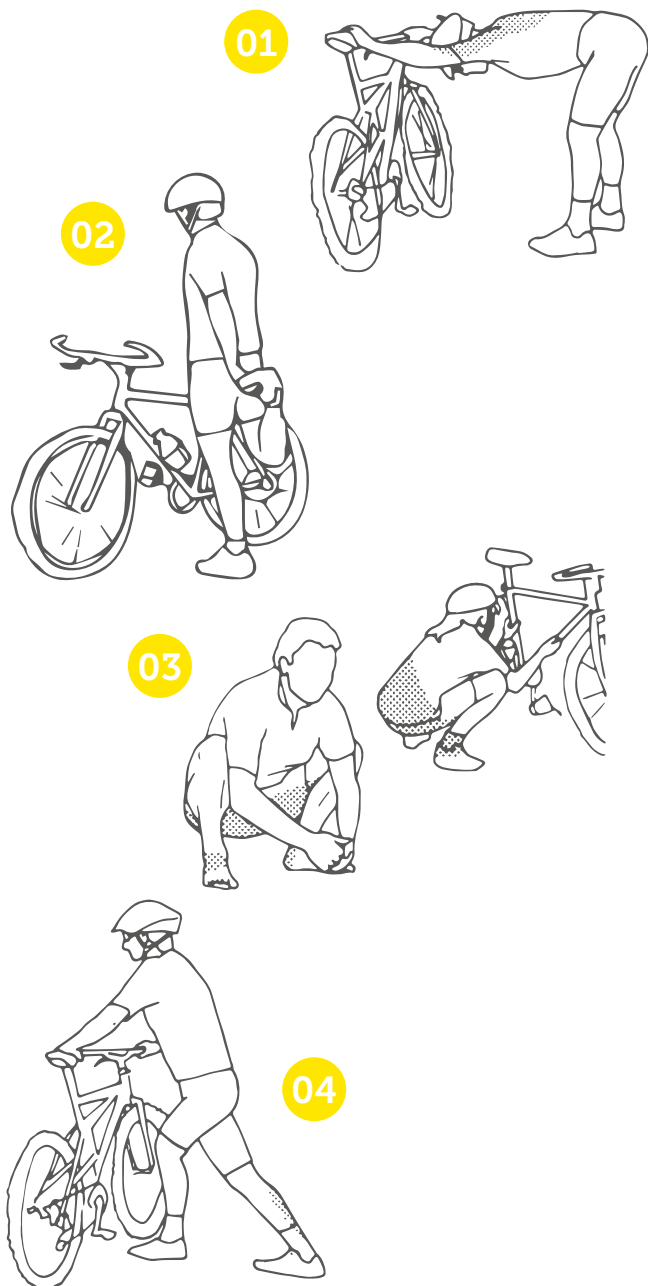
04 **Rispettare le articolazioni**
Una sospensione a forcella protegge schiena, mani e spalle dagli urti, consente un maggiore comfort nel fuoristrada e migliora il controllo sulla guida.

05 **Sospensioni**
Faccia attenzione alla giusta regolazione delle sospensioni. Queste variano in base al sistema di sospensioni e al peso del ciclista. Far eseguire la manutenzione regolarmente.

06 **Forza frenante**
Freni a disco ben regolati richiedono una forza frenante inferiore e garantiscono maggiore sicurezza. Far eseguire manutenzione e servizio solo da esperti.

07 **In particolare per e-bike**
La batteria è il pezzo più importante, per questo dovrebbe poter essere asportata facilmente per essere ricaricata e protetta dai furti. Attenzione: a seconda della potenza l'e-bike richiede una patente di guida.

5 consigli per esercizi di allungamento con la bicicletta



01 **Per la schiena**
Piegarsi in avanti sulla bicicletta e prestare attenzione a tenere una posizione stabile. Mantenere la posizione, fino ad avvertire l'allungamento nella muscolatura della schiena.

02 **Per le cosce**
In piedi su una gamba tirare il tallone dell'altra verso il gluteo e reggersi alla sella. Tenere la posizione per 10 secondi; cambiare gamba e ripetere l'esercizio.

03 **Per la parte inferiore della schiena e le articolazioni delle caviglie**
Accovacciarsi vicino alla bici e cingere il telaio con le mani. Tenere la posizione per 15 secondi; ripetere l'esercizio.

04 **Per i polpacci**
Mettersi di fianco alla bici piegato in avanti con la schiena dritta e mettere le mani su manubrio e sella. Portare una gamba indietro, con il piede completamente appoggiato a terra. Tenere la posizione; cambiare gamba e ripetere l'esercizio.

05 **Per tutto il corpo**
Sdraiato sulla schiena allungarsi e tendere i muscoli addominali. Tenere la posizione per 5 secondi e poi rilassarsi.



Sempre in forma

Studi lo dimostrano – fare movimento regolarmente è la migliore medicina. Non solo per il corpo ma anche per lo spirito, perché andare in bicicletta, almeno per me, ha qualcosa di meditativo. Secondo molti esperti la mancanza di movimento è pericolosa quanto lo stress cronico. Il corpo brucia meno energia e la vitalità si riduce. Con il tempo possono subentrare gravi fattori che pregiudicano la salute come sovrappeso, diabete, mal di schiena o malattie cardiocircolatorie.

Anche per principianti

Per mantenere in equilibrio corpo e spirito non servono né diete costose né prestazioni sportive da campione. Si può fare ciclismo anche a intensità ridotta. Lo sport dovrebbe arrecare gioia, quindi meglio non „strafare“ e farlo più a lungo. Le regolari gite in bicicletta sono un

Consigli

01 **Training del sistema cardiocircolatorio**
Per amore della sua salute percorra regolarmente distanze da 10 a 30 km.

02 **Controllo della salute**
Se da molto tempo non pratica sport e ora desidera cominciare con le gite in bicicletta controllare cuore e sistema faccia circolatorio dal suo medico di famiglia.

03 **Cardiofrequenzimetro**
Eviti un polso troppo accelerato. Un cardiofrequenzimetro può aiutarla a tenere sotto controllo la frequenza delle sue pulsazioni.

04 **Porsi un obiettivo**
Si ponga un obiettivo riguardo a quante volte a settimana desidera andare in bicicletta e quale distanza vuole percorrere.

05 **Guidare in modo adeguato**
Adatti il suo modo di guidare alle vostre capacità e ricordi che rispetto agli automobilisti è meno protetti. Prevedere aiuta a evitare i pericoli.

eccezionale training del sistema cardiocircolatorio che, con la bicicletta giusta, è adatto anche per inesperti o principianti. Anche per questo si registra ora un boom di e-bike. Ma attenzione: anche con un'e-bike è necessario saper andare in bicicletta. Molti incidenti in sella a un'e-bike sono da ricondurre all'inesperienza del ciclista. Chi non è mai salito su una bicicletta o su un'e-bike dovrebbe farsi insegnare da qualcuno ed esercitarsi prima in un'area privata.

Cura della bicicletta

Cura e manutenzione regolari non solo contribuiscono alla sicurezza quando si pedala ma aumentano anche la durata della vostra bicicletta. Pressione delle gomme, freni e fari devono essere verificati prima di ogni partenza. Di tanto in tanto verificate anche profilo delle gomme, pastiglie dei freni e pressione dell'aria negli ammortizzatori delle sospensioni.

La bicicletta deve essere pulita regolarmente con acqua, spugna o spazzola e con un detergente biodegradabile o con un normale detergente. Per lo sporco ostinato esistono speciali utensili in plastica, perfetti anche per i pignoni. Inoltre, dopo la pulizia, vanno oliati catena, pignone e cambio. Meglio non eccedere nell'uso dell'olio, ma piuttosto oliare più spesso. Chi non vuole occuparsene personalmente, in inverno dovrà far controllare la propria bici da un rivenditore, che controllerà anche forcella elastica, ammortizzatori e freni idraulici.

CURA

18

Consigli

01

Controllo annuale

Oltre a manutenzione e cura ordinaria, ogni anno effettuate un controllo generale di tutti i componenti della bicicletta.

02

Fari

Prima di uscire con il buio controllate che i fari posteriori e anteriori funzionino. Per luci a batteria portate sempre con voi una batteria di scorta.

03

Freni

Per la vostra sicurezza assicuratevi che i freni siano perfetti e rimuovete olio e sporco dai dischi del freno: questi diminuiscono drasticamente la forza frenante!



04

Pressione delle gomme

Verificate regolarmente la pressione delle gomme. Una regola empirica dice: 2 bar per mountain bike, 4 bar per city bike e 7 bar per bici da corsa.

05

Pulizia

Lavate la vostra bicicletta delicatamente con spazzola e spugna. Utilizzate con cautela gli apparecchi ad alta pressione; non spruzzate sui cuscinetti! Un kit di pulizia con sgrassatore e spray per catena garantisce pulizia e protezione ottimali.

06

Pedali

Chi desidera essere sportivo usa pedali a sgancio rapido che, pur essendo efficienti nella conversione della forza, richiedono comunque una certa familiarità. Per questo bisogna esercitarsi prima nell'aggancio e nello sgancio.

In viaggio ben equipaggiati

Il giusto equipaggiamento dipende da bicicletta e ciclista. Anche qui vale che: le teste intelligenti si proteggono. Indossando un casco si potrebbe evitare l'85 per cento delle ferite mortali alla testa subite dai ciclisti.



Sulla cima di una montagna si arriva sudando, il vento della corsa rinfresca nella discesa a valle. Per questo un abbigliamento adeguato è importante. Con una combinazione di più strati (a cipolla) ci si prepara al meglio a condizioni mutevoli. Come primo strato si indossa biancheria intima funzionale che porti l'umidità verso l'esterno. Il secondo strato gestisce la regolazione del calore. Ad esempio con una tuta aderente da ciclista o, a basse temperature, con una giacca fleece. Come strato esterno utilizzare un antivento o un antipioggia, guanti invernali e sovrascarpe tengono caldo. Proteggete assolutamente anche le vostre mani. In caso di caduta sono le prime a toccare il terreno.

Abbigliamento

Per lunghi tragitti vale la pena di investire in un abbigliamento adatto. Questo prevede pantaloni da ciclista con inserto imbottito - che dovrebbe evitare sfregamenti, guanti da ciclista che in caso di caduta proteggono da ferite, occhiali per vederci bene e scarpe da ciclista adeguate - idealmente con pedali a sgancio rapido. Per gite di un giorno si consiglia inoltre uno zaino ergonomico, in cui riporre abiti di ricambio, provviste e kit di riparazione, nonché una pompa.

Consigli

- 01 Casco da bicicletta**
 All'acquisto prendetevi del tempo per scegliere un casco adeguato e comodo.

- 02 Danneggiamento**
 Dopo una caduta seria o se danneggiato sostituite il casco.

- 03 Visibilità ridotta**
 Al buio vestite abiti vistosi. Strisce catarifrangenti su casco e abbigliamento aiutano a distinguervi tempestivamente anche in caso di visibilità ridotta.

- 04 Abbigliamento funzionale**
 In caso di lunghi viaggi pensate all'abbigliamento adeguato. Prima di una lunga salita meglio togliersi qualcosa e poi rivestirsi una volta in cima.

- 05 Occhiali**
 Quando viaggiate in bicicletta indossate occhiali sportivi e proteggete i vostri occhi da polvere o insetti.



Viaggiare in sicurezza

Chi si muove in bicicletta senza attenersi alle regole diventa presto un rischio per sé e per gli altri. Ogni anno 40'000 ciclisti sono coinvolti in incidenti, per la maggior parte bambini e giovani tra i 10 e i 19 anni, anche perché sono le persone di questa età ad andare più spesso in bicicletta. In base ai chilometri effettivi percorsi sono soprattutto anziani e bambini sotto i 10 anni a essere coinvolti in incidenti. Spesso i pericoli non vengono riconosciuti o vengono sottovalutati. Incoscienza, distrazione e mancato rispetto delle regole del traffico giocano un ruolo centrale negli incidenti.

Comportamento scorretto

Molti incidenti in bicicletta sono scontri con veicoli a motore e si verificano in manovre di svolta o di attraversamento. Studi affermano che i ciclisti spesso non hanno colpe condannabili dalla legge, ma questo non significa che non causino incidenti. In molti casi il motivo dell'incidente sta nel comportamento scorretto del ciclista coinvolto e non nelle situazioni in quanto tali. Attenzione, rispetto verso gli altri utenti del traffico e osservanza delle norme aiutano a evitare incidenti.

Consigli

01 **Rispettare le norme**
Osservare le precedenza e rispettare segnaletica e semafori.

02 **Scendere**
In prossimità di incroci pericolosi e in presenza di traffico intenso scendete dalla bicicletta ed utilizzate i passaggi pedonali.

03 **Guardarsi alle spalle**
Guardatevi sempre alle spalle prima di partire, svoltare, attraversare una strada o superare e segnalate le vostre intenzioni con le mani.

04 **Veicoli in coda**
Quando superate veicoli in coda fate attenzione a chi svolta a destra.

05 **Strade sdruciolevoli**
In caso di bagnato fate attenzione alle strisce pedonali, ai binari del treno e del tram o ai tombini scivolosi.

06 **Auto parcheggiate**
Fate attenzione quando superate veicoli parcheggiati.

07 **Avere riguardo**
Abbiate riguardo nei confronti dei pedoni e degli utenti più deboli dei mezzi pubblici.

08 **Non farsi distrarre**
Mentre vi muovete in bicicletta evitate di ascoltare musica o telefonare. L'udito è il vostro terzo occhio!



In viaggio con i bambini

Tempo fa era comune che i bambini piccoli utilizzassero biciclette con rotelle di sostegno. Ora si ritiene che per lo sviluppo motorio del bambino sia importante sviluppare prima di tutto il senso dell'equilibrio, e le rotelle di sostegno impediscono di imparare a gestirlo. Per questo l'attrezzo ideale per i principianti è la bicicletta senza pedali. Il bambino può cominciare ad utilizzarla appena cammina in modo sicuro, abbia una buona capacità di stare dritto e una statura sufficiente. Dovrebbe sedere autonomamente su una bici senza pedali e riuscire ad appoggiare saldamente i piedi al suolo tenendo le gambe leggermente piegate. I bambini dovrebbero cominciare a muoversi in bicicletta solo una volta sviluppate a sufficienza le proprie capacità motorie. Questo sviluppo segue un percorso diverso per ogni bambino. Alcuni ci riescono dai tre anni e mezzo ai quattro anni, altri solo a cinque o sei anni. Per trasportare i bambini in modo sicuro esistono seggiolini, rimorchi e trailer bike adeguati, in modo da non do-

ver rinunciare a gite di famiglia in bicicletta. Il seggiolino per bambini è adatto ai percorsi brevi. Le escursioni più lunghe sono più divertenti nel rimorchio per biciclette. A seconda del modello due bambini possono sedersi al riparo dalla pioggia. Una bici per bambini dovrebbe essere leggera ma anche robusta. All'acquisto prestate particolare attenzione a certe caratteristiche. È importante che l'altezza del sellino sia giusta. I freni azionati a mano non sono adatti ai bambini piccoli, che hanno ancora troppo poca forza nelle dita. Per questo motivo preferite un freno a pedale. Nelle biciclette per bambini poco costose, freni e cambio sono spesso inadeguati e troppo duri. In genere è buona cosa che anche per i bambini si compri materiale qualitativamente idoneo e di buon livello. Questo può anche essere passato ad altri quando le sue dimensioni non sono più adeguate. Inoltre, più tardi, una bicicletta per bambini di qualità può anche essere rivenduta a un buon prezzo.

Attenzione pericolo

La prima gita accompagnata in bicicletta dovrebbe svolgersi in luoghi non trafficati. I bambini dovrebbero indossare un casco dall'inizio, anche seduti sul seggiolino o nel rimorchio. Il casco deve essere ben saldo senza stringere o essere lento. Davanti, il casco deve coprire fino a due dita dalla radice del naso, mentre tra mento e cinturino dovrebbe passare un dito. Far procedere sempre i bambini davanti a sé per averli nel proprio campo visivo e poterli correggere se necessario. Inoltre, nelle gite in bicicletta i bambini sono più motivati quando possono stare davanti.

Consigli

L'età giusta

01 Insegnate ai vostri bambini ad andare in bicicletta solo quando hanno sviluppato le capacità motorie necessarie.

Adatto ai bambini

02 All'acquisto di una bici per bambini badate alla qualità e a che le dotazioni siano adatte ai bambini.

Gite in famiglia

03 Godetevi le vostre gite in bicicletta con seggiolino, rimorchio o trailer bike finché il vostro bambino non si muove sicuro nel traffico stradale.

Indossare il casco

04 I bambini dovrebbero indossare sempre un casco dall'inizio, anche da passeggeri nel seggiolino. Inoltre, guanti di qualità evitano escoriazioni dolorose anche in caso di piccole cadute.

Acquisto del casco

05 All'acquisto di un casco verificate la presenza della marcatura EN 1078 e sceglietene uno con materiale catarifrangente.



Swiss Cycling – Federazione Svizzera di ciclismo

Swiss Cycling è stata fondata nel 1883 ed è la federazione nazionale per le categorie di ciclismo strada, mountain bike, pista, BMX, paracycling, ciclismo indoor, ciclocross, downhill/4X e trial.

Swiss Cycling supporta il ciclismo svizzero in tutte le sue forme e discipline. Swiss Cycling è responsabile, ad esempio, della partecipazione a competizioni di livello internazionale (campionati mondiali ed europei, giochi olimpici). Inoltre Swiss Cycling è competente in materia di assistenza e accompagnamento delle atlete e degli atleti come anche di formazione di allenatori e accompagnatori. L'associazione si impegna anche a livello politico e per la sicurezza nel traffico stradale. Tra le funzioni principali si contano la formazione e l'impegno rivolto alla sicurezza stradale. La collaborazione con il TCS ne è un buon esempio.

In più, Swiss Cycling è proprietaria dei marchi Tour de Suisse, Alpenbrevet e Giro di Berna. Nell'ambito degli sport di massa, le etichette Swiss Cycling Top Tour e Swiss Cycling Classics vengono assegnate ai migliori percorsi su strada della Svizzera e sostenute di conseguenza.

I membri di Swiss Cycling godono ogni anno di numerosi privilegi: questi vanno dall'abbigliamento più conveniente a sconti sull'assicurazione nei negozi di biciclette. Quattro volte all'anno la rivista dell'associazione Ready to Ride, con informazioni interessanti circa il mondo del ciclismo e la vita associativa, viene inviata a tutti i membri. L'agenda degli sport di massa Cycling for All, organizzata da Swiss Cycling, tiene informati sul mondo del ciclismo e sulle iniziative della stagione ciclistica.

Troverete maggiori informazioni al sito www.swiss-cycling.ch

Touring Club Svizzero

Chemin de Blandonnet 4

Casella postale 820

1214 Vernier

www.tcs.ch