

## **Bike to work day Roma - Consigli utili**

*title="Global Cycles di Meanest Indian, su Flickr"*



### ***Scelta della bicicletta***

La scelta della bicicletta pi<sup>1</sup> adatta pu<sup>2</sup> variare a secondo della lunghezza del tragitto, del tipo di strade da affrontare, dal ciclista.

Per percorsi brevi in cui non si affrontano salite particolari baster<sup>3</sup> una qualsiasi vecchia bici e un casco da bicicletta. Poi esistono bici di ogni tipologia e prezzo, ma per iniziare andr<sup>4</sup> benissimo una bici economica purch<sup>5</sup> sia della vostra taglia e magari con le marce; se volete essere sicuri di fare la scelta giusta recatevi in un negozio di biciclette (molti vendono anche bici usate ricondizionate) e lasciatevi consigliare.

Quando sarete pronti per una bicicletta pi<sup>1</sup> professionale, probabilmente vi sarete gi<sup>6</sup> fatti una cultura in merito.

### ***Fitte e dolori***

Come in qualsiasi attivit<sup>7</sup> fisica, all'inizio ci si pu<sup>8</sup> aspettare un po' di fastidio e dolore, questo perch<sup>9</sup> si mettono in moto muscoli che solitamente non vengono utilizzati veramente al massimo (dalla poltrona di casa – al sedile dell'auto – alla sedia dell'ufficio e ritorno). Andare in bicicletta non fa eccezione, ma <sup>10</sup> facile da affrontare ed in poco tempo i vostri muscoli saranno tonici e scattanti..

Ad ogni modo se avvertite fitte o dolori, fate una piccola sosta e riprendete a pedalare ad un ritmo piú<sup>1</sup> blando. Non cercate di forzare troppo alle prime uscite, troverete il vostro ritmo col tempo.

Attenzione anche alla corretta postura in sella alla bici, una regolazione errata del sellino e del manubrio potrebbero causare dei dolori alla schiena.

### **Costi**

Anche la bicicletta ha bisogno di manutenzione periodica, ma niente paura quasi tutti i lavori potrete farli da voi con pochi semplici attrezzi. Se proprio non volete sporcarvi le mani ci sono comunque ciclofficine e negozi di bici che offrono servizi di manutenzione a poco.

### **Sicurezza**

La sicurezza in bicicletta puó<sup>2</sup> essere riassunta con tre semplici regole: siate visibili, siate prevedibili e soprattutto rispettate il codice della strada.

A meno che non ci siano piste ciclabili o percorsi dedicati, il modo piú<sup>1</sup> sicuro di andare in bicicletta nel traffico veicolare é<sup>3</sup> quello di viaggiare insieme con le auto. Non salite e scendete di continuo dai marciapiedi non andate contro mano. Questo puó<sup>2</sup> non sembrare cosú<sup>4</sup> intuitivo, ma ha a che fare con l'essere prevedibile. Viaggiare a velocitá<sup>5</sup> costante, senza zig-zagare tra le auto e senza fare improvvise deviazioni offre la migliore protezione per una bicicletta. Ponete un'attenzione particolare alle auto in sosta, gli automobilisti distratti tendono ad aprire gli sportelli senza guardare.

Rimanere visibile é<sup>3</sup> certamente il fattore piú<sup>1</sup> importante, accertatevi quindi di avere le luci anteriori e posteriori funzionanti. Se non ne avete potrete acquistarne di tipo a batteria in qualsiasi negozio di biciclette o anche al supermercato o sulle bancarelle per pochi euro.

Altro consiglio é<sup>3</sup> quello di indossare anche di giorno il gilet ad alta visibilitá<sup>6</sup> di quelli previsti dal CdS per le auto.

### **Accessori**

Ecco alcuni suggerimenti utili per chi decide di fare seriamente il pendolare in bicicletta.

Montate un portapacchi posteriore con borse laterali per portare i vostri oggetti, sono sicuramente piú<sup>1</sup> pratiche che pedalare con uno zaino sulla schiena e piú<sup>1</sup> aerodinamiche di un cestino anteriore. Esistono diversi modelli di borse laterali per ogni tipo di uso: dal trasporto documenti, alle borse per laptop.

Una cosa che non puó<sup>2</sup> mai mancare é<sup>3</sup> una buona catena con lucchetto, anche per questi ce ne sono di ogni tipo per ogni esigenza. Bisognerebbe prendere in considerazione di portare con se una camera d'aria di ricambio in caso di foratura. Esistono anche delle bombolette per riparare le forature senza smontare la ruota, potrebbero essere una soluzione se non dovete fare molta strada, comunque una volta tornati a casa dovete sostituire la camera d'aria.

Anche la pompa per gonfiare le ruote non dovrebbe mai mancare, esistono modelli che si agganciano al telaio e altri compatti che possono essere riposti in borsa.

### **Dove**

Oltre ai negozi di bici, si possono acquistare un sacco di accessori anche nei supermercati o on-line. A voi la scelta.