

Percorso didattico di educazione alla
MOBILITÀ SOSTENIBILE
per il benessere delle persone e dell'ambiente



IL DIARIO DEL MIO PERCORSO STRADALE

ANNO SCOLASTICO

Nome Cognome

Scuola Classe Sez.

LA STORIA DELLA BICICLETTA

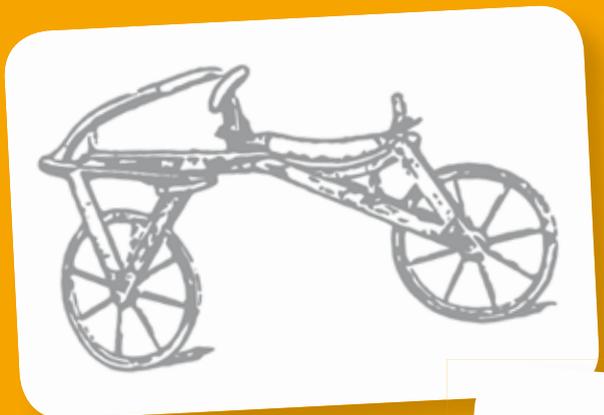
Disegna il percorso che fai in bici da casa a scuola e non scordare i segnali stradali che incontri!



Ciao sono Leo,
il leone
amico del pedone!



Ciao sono Lea,
la civetta amica
della bicicletta!



Draisine (1817)

La "Scuotiossa" (1860)



Il Biciclo (1869)

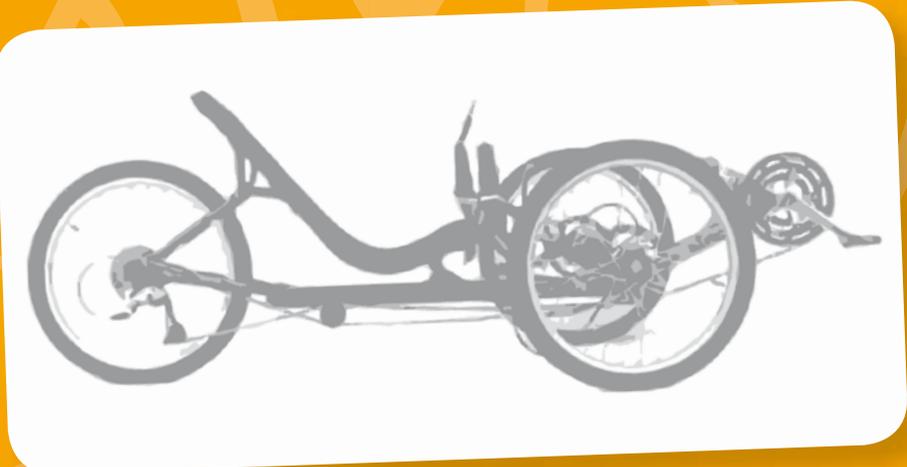
La bici moderna (1889)





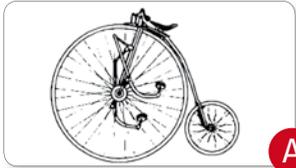
La bici moderna,
il perfezionamento dell'invenzione

La bici reclinata (recumbent)...
secondo te come sarà la bici del futuro?



SCHEDA DI VERIFICA SULLA STORIA DELLA BICICLETTA

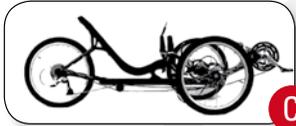
1 Scrivi vicino a ciascuna immagine il **nome della bicicletta**:



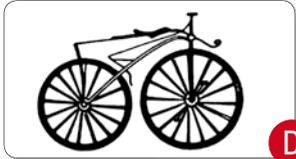
A



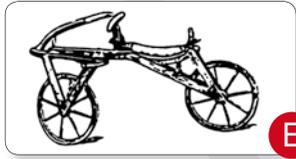
B



C



D



E



F

Osserva le biciclette qui sotto:
SCRIVI I NUMERI DI QUELLE CHE SECONDO TE NON POTREBBERO FUNZIONARE:



Perchè?

ALCUNI ACCESSORI SONO MOLTO IMPORTANTI PER VIAGGIARE SICURI.

I FRENI devono essere in ottime condizioni.

Per farsi notare bene dagli automobilisti sono necessari:

- **UN BUON CAMPANELLO;**
- **I CATARIFRANGENTI;**
- **LA DINAMO** per accendere i **FANALI ANTERIORI E POSTERIORI;**
- **LO SPECCHIETTO RETROVISORE** è utile per controllare cosa succede alle tue spalle.

OGGI ESISTONO MOLTI TIPI DI BICICLETTE

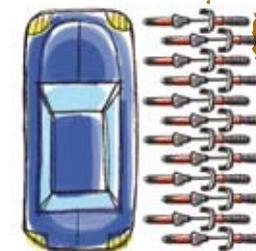
Sapresti associare ad ogni persona dell'immagine la bicicletta più adatta?
SCRIVI ACCANTO AD OGNI PERSONA LA LETTERA DELLA SUA BICICLETТА.



Rifletti sull'uso e sullo spazio occupato dall'auto e dalla bicicletta.
ORA OSSERVA I DISEGNI E LEGGI I TESTI.
PER OGNUNO DI ESSI INVENTA UNO SLOGAN E SCRIVILO NELLO SPAZIO INDICATO.

12 BICICLETTE

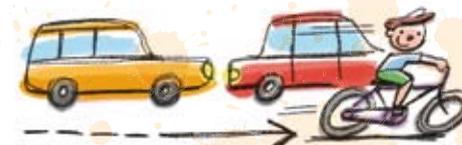
In Italia c'è una superficie immensa di strade ed autostrade. Anche i **parcheggi per le auto aumentano sempre**. Un solo parcheggio per auto necessita di 25 metri quadrati di terreno e per circolare gliene occorrono ancora di più. Se invece si circola con la bici occorre uno spazio 10 volte inferiore. **Nel posteggio di un'auto possono essere collocate 8-12 biciclette!** Pensa quanto spazio in più potresti avere per un parco o per giocare.
"Se vuoi correre e giocare, in bici devi andare!"



Scrivi qui il tuo slogan: _____

5 KM

La bicicletta a volte è più veloce dell'auto. In ambito urbano **in diverse città europee a intenso traffico fino a 6 - 8 km di distanza la bicicletta è più veloce dell'auto** e dei mezzi di trasporto.
"Se veloce vuoi andare, i pedali devi usare!"



Scrivi qui il tuo slogan: _____

GRASSO

Un europeo su due è troppo grasso e questo è la conseguenza di una **cattiva alimentazione** ma anche una conseguenza della **mancanza di movimento**. I medici fanno notare che le persone che usano la bicicletta quotidianamente sono molto meno soggette a disturbi circolatori e all'infarto e si mantengono in linea.
"Monta in sella e la tua vita sarà più snella!"



Scrivi qui il tuo slogan: _____

OSSIGENO

La bicicletta non inquina, non fa rumore, non produce nessun gas nocivo tipico dell'auto: biossido e monossido di carbonio (PM10). Un'auto che percorre 500 km brucia quasi 100.000 litri di ossigeno-fabbisogno annuo di uno adulto.
"L'energia muscolare è quella ideale per non inquinare!"



Scrivi qui il tuo slogan: _____



5 Nell'incrocio in cui l'eccessivo traffico e il tuo buon senso ti suggeriscono di **utilizzare le strisce pedonali, scendi dalla bici e attraversa a piedi.**



6 Se non altrimenti segnalato, **la bicicletta non è ammessa sui marciapiedi.** Se pedali vicino ai pedoni, tipicamente nelle aree pedonali, ricordati che sei un veicolo: adegua la tua andatura a quella di chi ti sta intorno e non trasformarti in pirata della strada.



7 Ricorda che **puoi superare a destra una colonna di veicoli fermi, ma attento a quando ripartono:** possono non vederti se girano a destra.

8 Meglio **non usare il telefonino in bicicletta**, ma, se proprio lo devi fare utilizza l'auricolare.



9 **Abbi cura della tua bici:** più efficienza è sinonimo di più sicurezza.

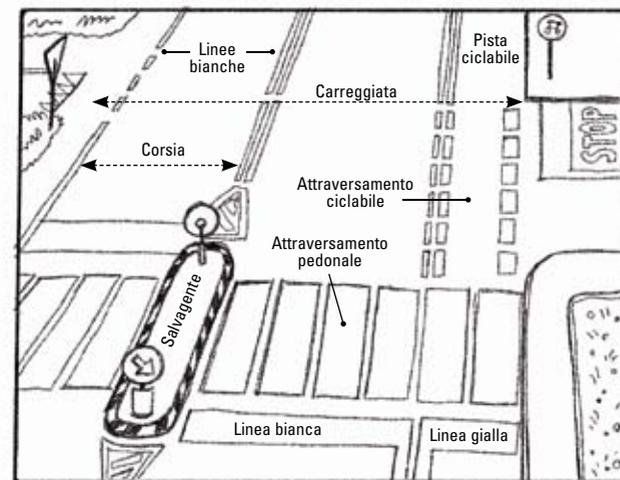
10 Non sottovalutare la scelta che hai fatto: **ogni volta che sali in bici rinunciando all'automobile compi un gesto consapevole e meritevole.** Quindi sorridi e goditi il privilegio!



LA STRADA - I TERMINI PRINCIPALI

Per introdurre lo studio sulla sicurezza stradale dobbiamo innanzitutto imparare alcuni **termini tipici** di questa materia.

COLORA LE PARTI CHE RITIENI UTILIZZABILI IN MODO SICURO DA CICLISTI E PEDONI URBANI.



VEICOLO: macchina di qualsiasi tipo che circola sulla strada.

PEDONE: utente della strada che circola a piedi.

CARREGGIATA: parte della strada dove circolano i veicoli; essa può essere delimitata ai bordi da linee bianche e divisa in corsie da linee bianche.

CORSIA: parte della strada per la circolazione di una fila di veicoli solo in un senso o riservata a veicoli particolari e delimitata da linea gialla (o da apposito guard rail).

PISTA CICLABILE: parte della carreggiata riservata alla circolazione delle biciclette; devono essere indicati l'inizio e la fine con apposito segnale. È delimitata da una linea bianca ed una linea gialla affiancate.

MARCIAPIEDE: parte della strada rialzata o in altro modo separata dalla carreggiata (con siepi, paletti e catenelle, pannelli divisorii, ecc.) riservata ai pedoni.

SALVAGENTE: parte rialzata della strada riservata ai pedoni, per riparo e sosta, in genere durante l'attraversamento della strada.

ATTRAVERSAMENTO PEDONALE: parte della strada riservata all'attraversamento dei pedoni con precedenza sui veicoli, segnata con strisce bianche.

BANCHINA: bordo della strada al di fuori della carreggiata (marciapiede, fossato, campo, ecc.)



I SEGNALI STRADALI HANNO FORME E COLORI DIVERSI

Per ogni segnale stradale **SCRIVI LA REGOLA**.
I segnali stradali sono di vario tipo e possono indicare:



ALT



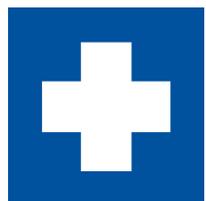
PERICOLO



OBBLIGO



DIVIETO

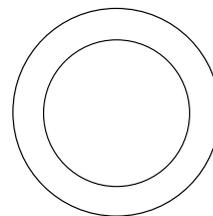


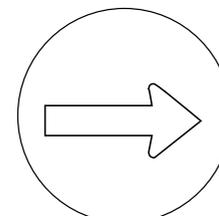
INDICAZIONE E/O UTILITÀ PER LA GUIDA

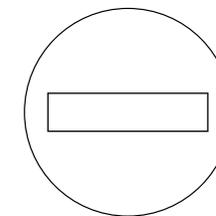
I SEGNALI STRADALI CHE CICLISTI E PEDONI DEVONO CONOSCERE

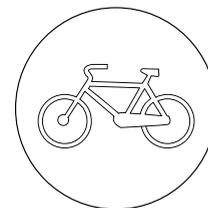
Normalmente le biciclette e i pedoni circolano sulle strade rispettando la segnaletica delle automobili. Ci sono alcuni segnali che per pedoni e ciclisti sono molto importanti.

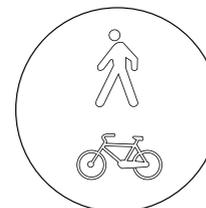
OSSERVA QUESTI SEGNALI E COLORALI COME LI HAI VISTI SULLE STRADE.
Se non li conosci fatti aiutare! **SCRIVI SOTTO A CIASCUNO IL SUO SIGNIFICATO.**



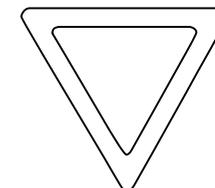












I segnali presentano una **forma ed un colore dominante** che permettono di classificarli.
SAPRESTI DISTINGUERE I SEGNALI DI PERICOLO, QUELLI DI OBBLIGO E QUELLI DI DIVIETO? CHE FORME HANNO?

I segnali di PERICOLO sono

I segnali di DIVIETO sono

I segnali di OBBLIGO sono



SEGNALI LUMINOSI E MANUALI

Gli incroci possono essere regolati anche dai **SEGNALI MANUALI DI UN VIGILE**



PASSA



Quando vedo il vigile con le **BRACCIA APERTE E DISTESE** lungo la direzione in cui sto passando, mi indica via libera.



RALLENTA



Quando vedo il vigile con un **BRACCIO ALZATO VERTICALMENTE**, devo fare attenzione perché sta per cambiare la direzione di marcia.



FERMATI



Quando il vigile ha le **BRACCIA DISTESE DI FRONTE A ME** devo fermarmi.

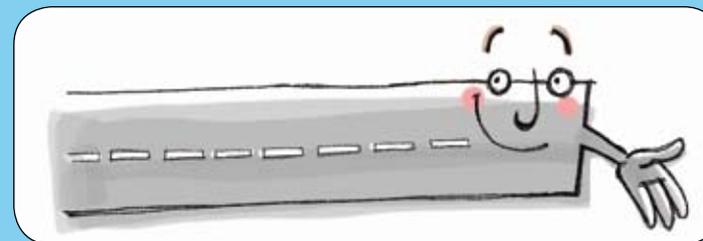


LA SEGNALETICA ORIZZONTALE

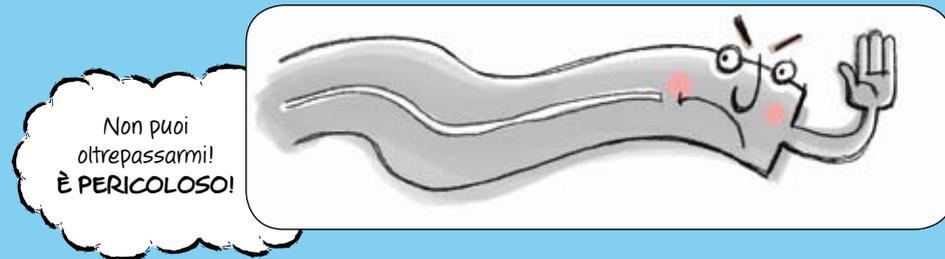
La segnaletica disegnata sull'asfalto si chiama "**ORIZZONTALE**".

Le strisce che dividono la strada in corsie possono essere continue o discontinue. **LE STRISCE CONTINUE NON POSSONO ESSERE OLTREPASSATE**, né per superare né per svoltare. **LE STRISCE DISCONTINUE INVECE POSSONO ESSERE OLTREPASSATE.**

DISEGNA LE AUTO CHE FANNO UN SORPASSO... MA SULLA STRADA GIUSTA!



Puoi oltrepassarmi!
MA FAI ATTENZIONE!

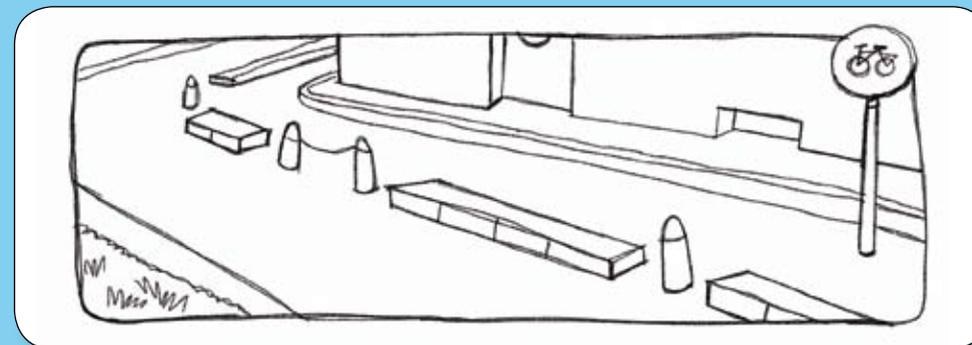


Non puoi oltrepassarmi!
È PERICOLOSO!

IL SENSO DI MARCIA

Quando viaggi sulla strada devi fare molta attenzione: prosegui sulla **CARREGGIATA DESTRA** e viaggia nello stesso senso degli altri veicoli.

Osserva questa strada: **C'È UNA ZONA IN CUI POSSONO CIRCOLARE SOLO LE BICICLETTE, COLORALA!**



Le biciclette, al contrario delle automobili, non hanno le frecce:
COME POSSIAMO INDICARE I CAMBI DI DIREZIONE?

Quando dobbiamo svoltare a destra, sinistra, proseguire dritti o fermarci ci sono dei gesti che ci permettono di indicare agli altri veicoli, o agli amici ciclisti (se stai viaggiando in gruppo) le nostre intenzioni.



SVOLTA A DESTRA



RALLENTO PER FERMARMI



SVOLTA A SINISTRA



PROSEGUO DRITTO

MOBILITÀ SOSTENIBILE significa potersi muovere con mezzi di trasporto in armonia con l'ambiente che ci circonda, significa poter andare a scuola a piedi e o in bicicletta, imparare a spostarsi in strada utilizzando mezzi di trasporto pubblico (scuolabus), riuscire a ipotizzare piste ciclabili per rendere la strada fruibile a tutti con beneficio dei bambini e dei grandi.

I genitori possono lasciare che i figli vadano a scuola in sicurezza. In tal senso l'educazione alla mobilità sostenibile è un percorso formativo integrato che sviluppa nel giovane alunno/a valori e **COMPORTEMENTI POSITIVI SULLA STRADA** rendendolo più autonomo e in grado di affrontare e risolvere situazioni problematiche attraverso l'esercizio del pensiero critico e del pensiero creativo.

**CHE COS'È LA MOBILITÀ SOSTENIBILE?
DILLO CON LE TUE PAROLE E CON ESEMPI.**

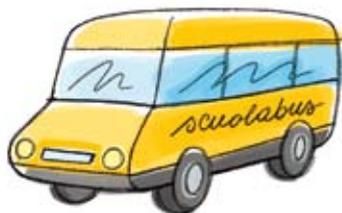


I MEZZI DI TRASPORTO MOTORIZZATI

SEGNA I MEZZI DI TRASPORTO CHE SECONDO TE PRODUCONO IL MINOR DANNO ALL'AMBIENTE
e scrivi, negli spazi di quelli che permettono una mobilità sostenibile, il perchè.













QUALI SONO QUELLI NON SEGNATI?
QUALI DANNI POSSONO PROVOCARE ALL'AMBIENTE? Scrivine almeno 4:

QUIZ: QUALI MEZZI DI TRASPORTO USIAMO IN PREVALENZA IO E I MIEI COMPAGNI?

COME TI RECHI DI SOLITO A SCUOLA?

a piedi in automobile in scuolabus
 in tram in bicicletta _____

E I TUOI COMPAGNI COME RAGGIUNGONO LA SCUOLA?

Chiedilo a tutti, poi riporta le varie indicazioni (compresa la tua) nella tabella, colorando una casella per ogni risposta.

A piedi																			
In automobile																			
In scuolabus																			
In tram																			
In bicicletta																			

QUANTI BAMBINI SI RECANO A SCUOLA A PIEDI? _____

QUAL È IL MEZZO DI TRASPORTO PIÙ USATO? _____

QUANTI SONO I BAMBINI CHE LO USANO? _____

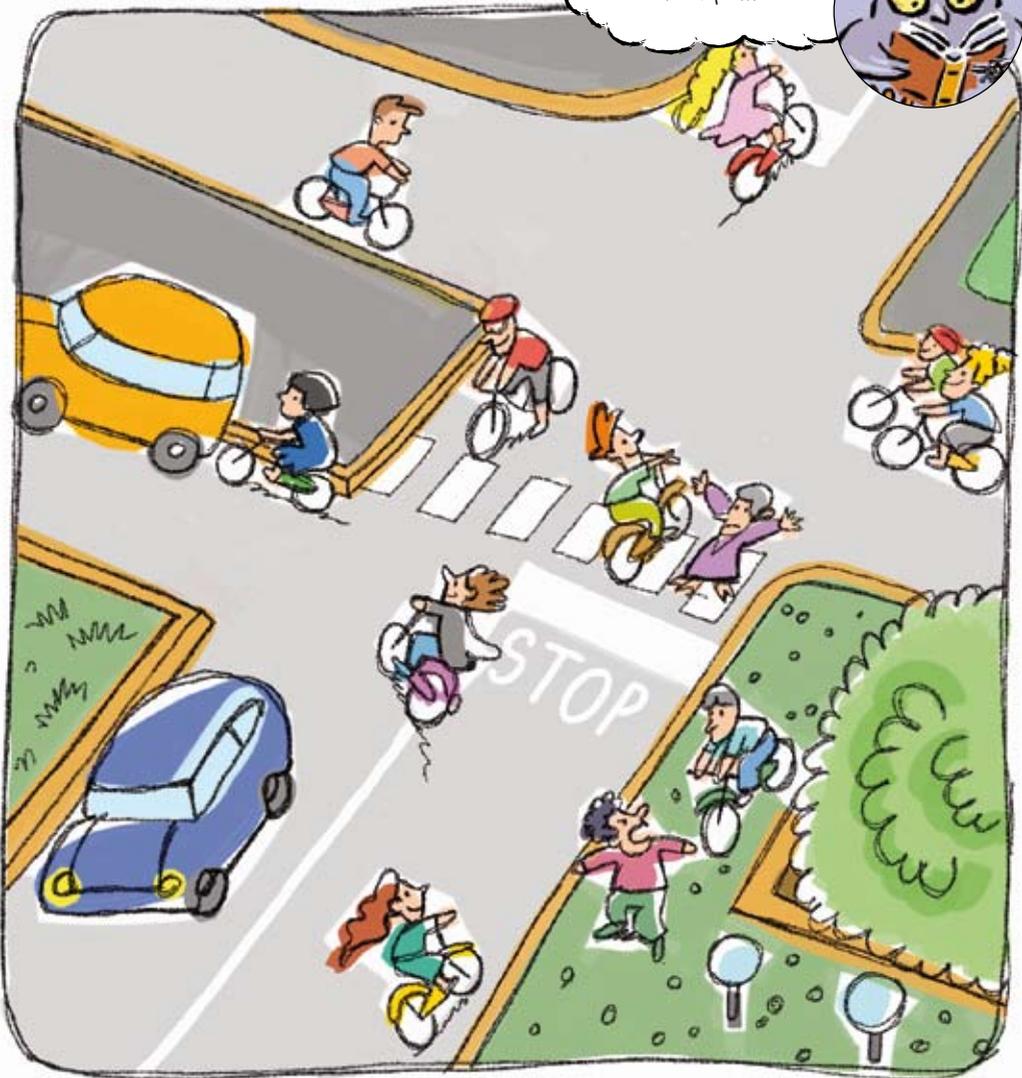
NELLE TUA CLASSE QUANTI ABITANO PIÙ VICINO ALLA SCUOLA? _____

E QUANTI PIÙ LONTANO? _____

I COMPORTAMENTI SULLA STRADA

CERCHIA IN ROSSO I 4 CICLISTI CHE HANNO FATTO ARRABBIARE LEA:

Ma guarda questi ciclisti indisciplinati!



DI SEGUITO VEDRAI ALCUNI COMPORTAMENTI SBAGLIATI: discuti con i tuoi compagni PERCHÈ NON BISOGNA COMPORTARSI COSÌ SULLA STRADA.

Scrivilo accanto al disegno e aggiungi la regola corretta.









LE PRECAUZIONI

Andare in bicicletta è divertente, ma **È IMPORTANTE MANTENERLA IN BUONO STATO** e osservare alcune precauzioni:



Controlla che i **FRENI ARRESTINO EFFICACEMENTE LA TUA BICI**. Se non funzionano portali da un meccanico a sistemare.



Controlla che il **BATTISTRADA DELLE GOMME NON SIA LISCIO**, per evitare di scivolare. Se è consumato comperane uno nuovo.



Controlla che la **CATENA SIA SEMPRE A POSTO**, ogni tanto oliala.



Controlla che **MANUBRIO E SEDILE SIANO BEN SALDI**. Se necessario fatti aiutare a stringere le viti.



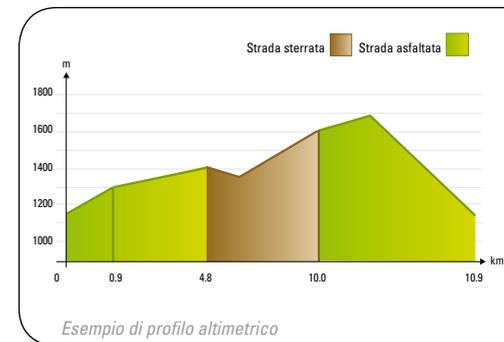
LA PREPARAZIONE ALL'ESCURSIONE

1 DECIDERE IL PERCORSO

Una volta deciso dove andare, bisogna preparare il profilo altimetrico dell'escursione, che permette di individuare i tratti in forte pendenza.

Come si fa?

- Ci si procura una cartina abbastanza particolareggiata.
- Si misura la lunghezza di tutto il tragitto e la distanza tra una località e l'altra.
- Si rileva da una guida l'altezza delle singole località e la si scrive sull'asse verticale.
- Collegando i vari punti si ottiene il profilo altimetrico.



2 COME VESTIRSI

- Non coprirti troppo, in modo da non aumentare la sudorazione.
- Utilizza capi che permettano la traspirazione.



- Fondamentali i pantaloncini da ciclista imbottiti con la pelle di daino, che permettono di non risentire troppo del contatto con la sella.
- Molto utile nelle discese potrà essere un k-way per proteggersi dal freddo.
- Importanti sono i guanti da ciclista, a mezza dita nella stagione calda e a dita lunghe in quella fredda.
- Porta sempre con te una mantellina anti-pioggia.
- Utili gli occhiali per proteggersi dalla polvere e dagli insetti.
- Importantissimo il casco da ciclista, soprattutto se si affrontano discese ripide.

3 COSA MANGIARE

- Mangia qualcosa di leggero e nutriente.
- Fai una buona colazione al mattino: latte o tè, biscotti, miele, cereali e frutta.
- Non salire in bicicletta subito dopo mangiato, ma aspetta un po' per la digestione.
- Porta sempre con te un po' di frutta fresca, della frutta secca e merendine ai cereali da consumare mentre sei in viaggio.
- Bevi molta acqua, soprattutto in estate.



4 E TU COSA PORTERESTI CON TE?

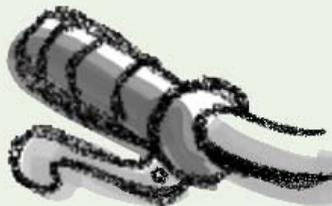
Cerchia nel disegno qui sotto gli **OGGETTI CHE TI SEMBRANO PIÙ UTILI PER UNA CICLOESCURSIONE**.



5 I CONTROLLI PRIMA DELLA PARTENZA

Esegui tutti i controlli sulla tua bicicletta prima della partenza e segnali qui sotto una volta effettuati.

- I pattini dei freni anteriori e posteriori sono in ordine?
- Le leve dei freni non toccano le manopole quando freni completamente?
- Le gomme sono ben gonfie?
- Le gomme sono in buono stato (senza tagli o rigonfiamenti)?
- I pedali sono ben fissati?
- La catena è ben tesa, senza ruggine, non troppo secca?
- Le marce si ingranano perfettamente?
- Il fanale e la luce posteriore funzionano?
- La dinamo funziona ed è ben fissata al telaio?



PICCOLI INCONVENIENTI: UNA CADUTA

A volte succede che **ANDANDO IN BICICLETTA QUALCUNO CADE**. La maggior parte delle volte non è niente di serio.



SAPRESTI COSA FARE IN QUESTI CASI?

Cerchia nel disegno gli oggetti che useresti per medicare la ferita. Poi metti nel giusto ordine le azioni descritte.



Distribuisci sulla ferita un disinfettante

Lava la ferita con acqua oppure con salviette detergenti togli ogni residuo di terra

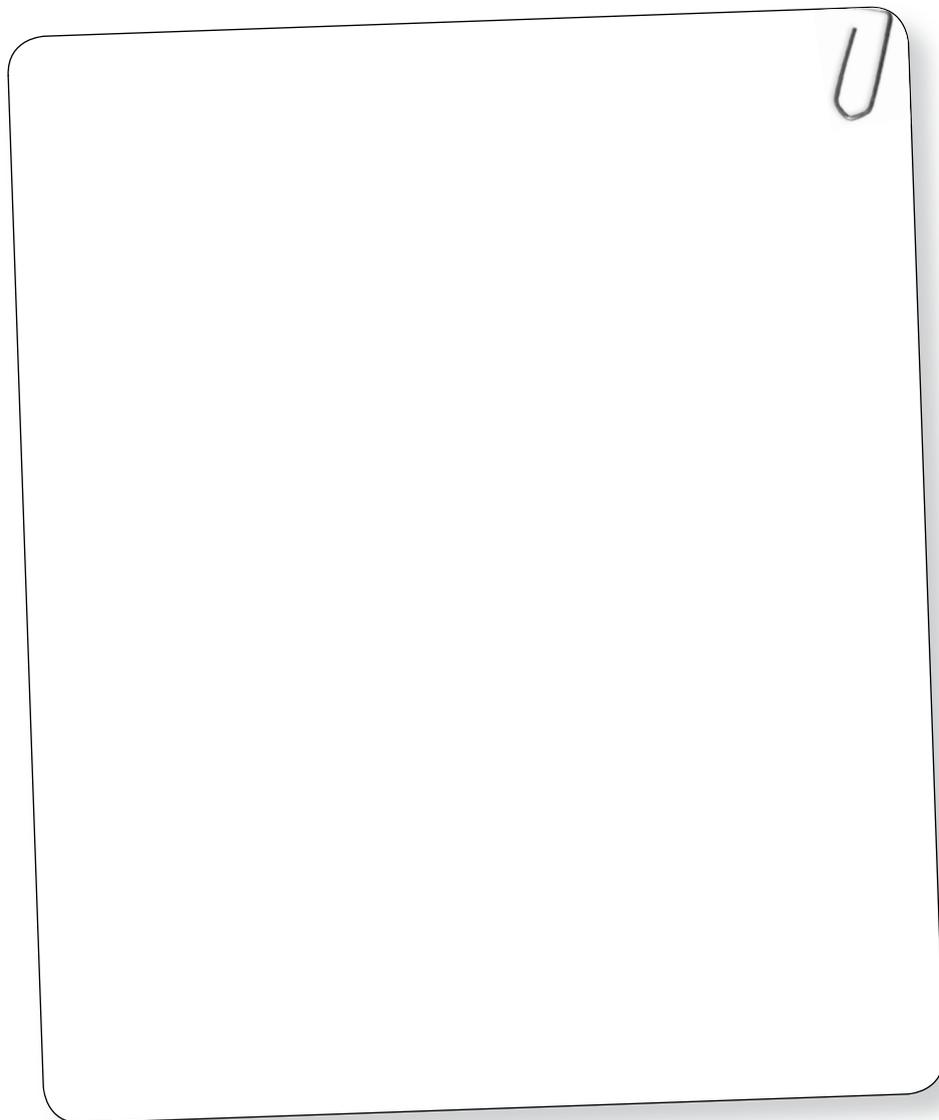
Applica un cerotto che protegga la ferita

... E ORA IN GITA!

Complimenti!

Assieme ai tuoi insegnanti e ai genitori puoi **ORGANIZZARE UN'USCITA IN BICICLETTA. DISEGNA QUI SOTTO IL LUOGO IN CUI TI PIACEREBBE ANDARE.**

Scrivi la partenza ed il punto di arrivo e disegna come raggiungerlo: puoi usare anche più mezzi di trasporto.



QUIZ FINALE

LEGGI LE DOMANDE E SELEZIONA LA RISPOSTA SECONDO TE PIÙ APPROPRIATA:

- 1 Il walkman in bici:**
A) attenua l'udito
B) aiuta a concentrarsi
C) è proprio bestiale
- 2 Pedalare a gruppi si può?**
A) in campagna
B) al mare
C) nelle gare ciclistiche
- 3 Pedalare in gruppo si può?**
A) non più di 3
B) in coppia (adulto e bambino vicino) con tutti gli altri dietro
C) no
- 4 Un telaio in fibra di carbonio può pesare?**
A) 3 kg
B) 7 kg
C) 18 kg
- 5 Il casco deve:**
A) coprire le orecchie
B) non coprire le orecchie
C) coprire il copribile
- 6 La catena della bicicletta va lubrificata?**
A) con grasso
B) con olio
C) con lardo
- 7 In salita servono:**
A) ingranaggio grande davanti, piccolo dietro
B) ingranaggio piccolo davanti, grande dietro,
C) non fa differenza: dipende dalla tua gamba
- 8 Se si fora una gomma:**
A) si prosegue fino dal gommista
B) si deve scendere
C) si aspettano i soccorsi
- 9 La sagomatura delle gomme:**
A) aumenta l'aderenza
B) aumenta la velocità
C) aumenta i sobbalzi
- 10 Sulla bici i freni possono essere:**
A) a tamburo
B) a batteria
C) a triangolo
- 11 Nella bici, la catena:**
A) fa parte del cambio
B) fa parte della trasmissione
C) fa parte del lucchetto
- 12 Gli organi di sterzo:**
A) agiscono sulle ruote
B) agiscono sulla ruota anteriore
C) agiscono sul manubrio
- 13 Le bici di una volta avevano:**
A) le gomme piene
B) gomme sgonfie
C) gomme commestibili
- 14 Il record di velocità di un mezzo a pedali su terra è:**
A) 91 km/h
B) 105 km/h
C) 129 km/h



CANTO RAP IN BICI

Corri, corri, corri in bici
E saluta i tuoi amici,
Pedala con i piedi
Sulla pista ciclabile e non sui marciapiedi.
Corri a scuola e vai veloce
E canta bici ad alta voce
Metti il casco, lui è sicuro
Così se cadi ti tiene duro.
Se pedali non inquinì
Come fanno i motorini
I fanali sempre chiari
Devon esser eccezionali.
Contro lo smog lei combatte
E non porta le cravatte
Tu non usi la cintura
Perché se la guidi è sicura.
Il campanello squilla forte
Come se fosse un pianoforte
Noi in bici siam felici
E gridiamo: siamo amici.

(Veronica e Caterina cl. IV sc. El. Asseggiano - VE
I premio Mestre - Concorso letterario Bimbibici 2005)



IL VIGILE URBANO



Chi è più forte del vigile urbano?
Ferma i tram con una mano.
Con un dito, calmo e sereno,
tiene indietro un autotreno:
cento motori scalpitanti
li mette a cuccia alzando i guanti.
Sempre in croce in mezzo al baccano
chi è più paziente del vigile urbano?

(Di G. Rodari)

CHI SIAMO



La Fiab è un'organizzazione ambientalista che riunisce più di cento associazioni locali, sparse in tutta Italia. Dal 1998 ha assunto la forma di Onlus.

La Fiab promuove la diffusione della bicicletta quale mezzo di trasporto ecologico, silenzioso, salutare, rispettoso dell'ambiente e della città.

La Fiab progetta interventi in un quadro di riqualificazione dell'ambiente urbano ed extraurbano.

La Fiab aderisce a European Cyclists' Federation.

La Fiab è riconosciuta dal Ministero dell'Ambiente come associazione di protezione ambientale e dal Ministero delle Infrastrutture come associazione di comprovata esperienza nel settore della prevenzione e della sicurezza stradale.

La Fiab fa parte della Consulta Nazionale sulla Sicurezza Stradale, del Gruppo di Lavoro Nazionale Mobilità Sostenibile e Ciclistica e del Tavolo di confronto con le associazioni istituito presso Trenitalia.

ATTIVITÀ, MANIFESTAZIONI E CONQUISTE

- Bimbibici - www.bimbibici.it
- Esperienze di attività didattiche
- Pubblicazione di percorsi
- Realizzazione di cicloitinerari
- Cicloescursioni
- Cicloraduno
- Bicistaffetta
- Bicintreno
- Proposte e progetti a favore della mobilità ciclistica, dell'intermodalità, della moderazione del traffico
- Redazione del periodico Amici della Bicicletta
- Pubblicazione carte ciclistiche, guide cicloturistiche, pubblicazioni non periodiche; organizzazione di attività culturali
- Collaborazione con Ministeri, Regioni ed Enti locali per lo svolgimento di ricerche

CONTATTI

Direzione, sede legale e amministrativa

Via Borsieri, 4/e - 20159 Milano
tel./fax 02.69311624
direttore@fiab-onlus.it

Presidenza e segreteria generale

Via Col di Lana, 9/a - 30171 Mestre
tel./fax 041.921515
segreteria@fiab-onlus.it
presidente@fiab-onlus.it
www.fiab-onlus.it

Testi a cura di:

Germana Prencipe
Referente Gruppo Scuola
Amici della Bicicletta di Mestre
www.amicidellabicicletta.org

Illustrazioni di:

Valentina Tamiazzo

ISBN 978-88-8165-070-5

© 2008 Achab Triveneto s.r.l., Scorzè (VE)
Prima edizione febbraio 2008
Achab Triveneto s.r.l. Via E. Ferrari, 15
30037 Scorzè (VE) - info@achabgroup.it

Finito di stampare nel mese di febbraio 2008
da Marca Print s.n.c. di Pizzolo & C.,
Quinto di Treviso (TV)

