



## Lista di controllo „Viaggiare sicuri in bicicletta“

### 1. Abilità

Per destreggiarsi autonomamente in bicicletta nella circolazione stradale occorrono diverse abilità, che vanno oltre le capacità motorie nel manovrare la bicicletta e che in parte devono essere applicate contemporaneamente.

Verificate che:

- vostro/a figlio/a sia capace di voltarsi e guardare indietro al di sopra delle proprie spalle senza sbandare;
- sappia frenare efficacemente e in funzione della situazione;
- vostro/a figlio/a si concentri non solo su se stesso/a e sulla propria bicicletta, ma presti attenzione anche alla circolazione stradale;
- sia in grado di inserirsi nel traffico correttamente e senza difficoltà (per es. preselezione a sinistra, circolazione nelle rotatorie).

### 2. Equipaggiamento obbligatorio per la bicicletta





1. Illuminazione (non lampeggiante), fanale anteriore a luce bianca, fanalino posteriore a luce rossa
2. Catarifrangenti, davanti bianco, dietro rosso
3. Pneumatici in buono stato (profilo in buono stato e pressione come indicato sugli stessi pneumatici)
4. Freni per la ruota anteriore e per la ruota posteriore
5. Catarifrangenti gialli davanti e dietro i pedali

### **3. Regolazione ottimale della bicicletta e posizione corretta del casco**

Assicuratevi che

- la grandezza della bicicletta sia conforme all'altezza del bambino. Quando il bambino è seduto sul sellino, deve raggiungere i pedali con il tallone tenendo le gambe distese (non del tutto tese);
- il cambio sia montato e regolato correttamente.

Indossate correttamente il casco:

- scegliete un casco che calzi bene e non ostacoli né l'udito né la vista.

Apponendo la vostra firma confermate di assumervi la responsabilità che vostro/a figlio/a disponga delle abilità sopra descritte e che la sua bicicletta possieda l'equipaggiamento obbligatorio e sia regolata correttamente.

Firma dei genitori: \_\_\_\_\_