



MANUALE PER EDUCATORI DEL CORSO **LEZIONI A PEDALI**

LEZIONI A PEDALI



**ISTITUTO COMPRENSIVO
"SIMONETTA SALACONE"**
di Siena



**otto
per
8
mille**
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Progetto sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese

MANUALE PER EDUCATORI DEL CORSO LEZIONI A PEDALI

INDICE

Il progetto Lezioni a Pedali	4
A cosa serve questo manuale e a chi è rivolto	5
Cosa si trova nel manuale e come è strutturato	6
Approccio didattico	8
Introduzione alle lezioni (valido per tutte le lezioni)	10
Introduzione alle lezioni in ambiente sicuro	12
Modulo 1	13
Modulo 2	18
Modulo 3	21
Introduzione alle lezioni in strada	22
Modulo 4	33
Modulo 5	35
Modulo 6	37
Modulo 7	40
Modulo 8	43
Giochi ed esercizi	44
Appendice	48



Il progetto

Lezioni a Pedali

Durante la nostra prima infanzia quasi noi tutti iniziamo a pedalare su una bicicletta a rotelle, acquisendo man mano l'equilibrio e la dimestichezza necessari per giungere finalmente allo step successivo... chi di noi figli non si ricorda l'emozione della prima pedalata senza rotelle? Ma anche da genitori la soddisfazione di vedere i propri figli pedalare in autonomia è un ricordo che resta ben impresso: è una delle cosiddette "prime volte" importanti.

Ma se oltre ad imparare a pedalare, i bambini imparassero anche a muoversi in autonomia e sicurezza sulla propria bicicletta? Potrebbero divenire in grado di mettere in atto tutti quegli accorgimenti necessari per una guida sicura sulle strade della propria città?

È da queste considerazioni che ha tratto origine e linfa il progetto "Lezioni a pedali", coordinato dall'Associazione **Rebike Altermobility**, sostenuto dai fondi **Otto per Mille della Chiesa Valdese** e in partnership con l'**Associazione Pisacane 0-99** e l'**Istituto Comprensivo Simonetta Salacone**.

Il progetto consiste in un **percorso formativo ed educativo relativo all'uso della bicicletta** ed è dedicato a bambini e ragazzi. La finalità è quella di trasmettere una maggiore conoscenza relativa al funzionamento generale della bicicletta, nonché al suo utilizzo virtuoso e sicuro su strada, il tutto sempre divertendosi.

Siamo pronti a trasformare bambini e ragazzi in piccoli grandi ciclisti di oggi e di domani, diffondendo l'idea della bicicletta come mezzo ludico, funzionale ed ecologico, che promuove la crescita relazionale di bambini e ragazzi, contribuendo alla loro integrazione sociale e diffondendo uno stile di vita sostenibile, teso a migliorare l'ecosistema urbano.



TUTTO IL MONDO IN UNA SCUOLA.
UNA SCUOLA APERTA AL MONDO.

ISTITUTO COMPRESIVO
"SIMONETTA SALACONE"
di Roma



otto
8 per
mille
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

A cosa serve questo manuale ed a chi è rivolto

Questo manuale ha lo scopo di descrivere passo dopo passo il corso sulla bicicletta sviluppato dal progetto Lezioni a Pedali; si tratta dunque di un utile e necessario strumento rivolto agli educatori che vogliono proporre e mettere in pratica il corso, o parte di esso, nei propri contesti locali.



Cosa si trova nel manuale e come è strutturato

Per la creazione del corso, oltre a giovarci della esperienza pregressa dell'Associazione Rebike, fatta di progetti diversi ma complementari a quello qui prospettato, abbiamo coinvolto un referente interno all'associazione con competenze specifiche sul tema, maturate lavorando per anni come cycle instructor per il comune di Londra. Il corso è strutturato in otto moduli della durata di circa due ore l'uno. Le lezioni sono concepite secondo un ordine logico consentendo ai ciclisti di progredire nell'apprendimento di tutte le abilità necessarie a pedalare su strada in modo sicuro ed autonomo. Per raggiungere questo obiettivo è opportuno che gli istruttori pianifichino e seguano la sequenza delle attività correlate tra loro durante lo svolgimento delle lezioni. I primi tre moduli del corso Lezioni a Pedali sono necessari allo sviluppo delle capacità fondamentali per poter pedalare in sicurezza e consapevolezza. Si tratta di moduli che vanno svolti in un ambiente "protetto" come ad esempio il cortile di una scuola o un parco, in ogni caso mai in strada.

Durante questi primi tre moduli i partecipanti verranno introdotti alle 4 operazioni principali che sono:

- ⚙️ Fare frequentemente osservazioni su ciò che si sta facendo e come lo si sta facendo, quando si parte, quando ci si ferma, etc.
- ⚙️ Scegliere e mantenere la posizione di guida più adatta quando si pedala.
- ⚙️ Comunicare in modo chiaro le proprie intenzioni agli altri.
- ⚙️ Comprendere la precedenza sulla strada.

Allenando queste 4 operazioni principali i partecipanti saranno in grado di:

- ⚙ Pianificare con maggior sicurezza e con più anticipo le decisioni da prendere.
- ⚙ Scegliere la posizione di guida più adatta rispetto all'ambiente circostante e rispetto al tragitto.
- ⚙ Guardare indietro e/o avanti prima di comunicare le intenzioni e/o cambiare posizione di guida.
- ⚙ Sapere quando cedere il passo agli altri utenti della strada o quando si ha il diritto di precedenza.

Dopo i primi tre moduli ci si sposta in strada ed in questo ambiente si puntano a sviluppare le capacità e la sicurezza dei ciclisti per pedalare su strada in ambienti sempre più complessi. Da una corsia singola, agli incroci semplici con flussi di traffico moderati e via via sempre più congestionati i ciclisti affrontano situazioni progressivamente sempre più complesse. È importante pianificare con anticipo la scelta delle strade dove tenere le lezioni: gli incroci affrontati dovranno essere di varia tipologia e mano a mano sempre più impegnativi; i partecipanti dovranno quindi interagire con livelli crescenti di traffico veicolare. Per poter

prendere parte ai moduli in strada è necessario saper padroneggiare tutte le competenze impartite nei moduli svolti in ambiente sicuro. Durante le lezioni in strada, quando gli istruttori osservano e spiegano il punto da analizzare, come ad esempio un incrocio, è importante che gli allievi si posizionino in modo da avere la migliore visuale possibile. Gli allievi dovrebbero collocarsi in un punto dove si possa ben vedere ciò che accade senza tuttavia "alterare" l'ambiente stradale. Questo significa, ad esempio, non sostare sulle strisce pedonali. Un tale posizionamento altererebbe la situazione, rendendo l'esercizio meno realistico. È inoltre fondamentale che gli istruttori siano abbastanza vicini ai partecipanti da poter comunicare con la voce o con il linguaggio del corpo.

Alla fine di ogni modulo troviamo due box attinenti alla "guida inclusiva" e alla "gestione dei rischi". Per quanto concerne la guida inclusiva si tratta di input che possono servire quando si hanno di fronte discenti con problematiche legate all'apprendimento, in modo di permettere loro di partecipare attivamente ad ogni fase delle lezioni. Per quanto riguarda la gestione dei rischi abbiamo dei consigli pratici su come gli istruttori dovrebbero comportarsi al sopraggiungere di situazioni di pericolo.

Approccio Didattico

Per svolgere al meglio il corso di Lezioni a Pedali gli educatori dovranno basarsi su un approccio basato su alcuni principi di seguito esposti:

Approccio realistico:

parte delle lezioni deve svolgersi in strada, è solo in questo ambiente che i partecipanti imparano davvero ad interagire con gli altri utenti della strada.

Approccio mirante alla responsabilizzazione dei ciclisti:

i partecipanti saranno stimolati a prendere decisioni in modo autonomo relativamente alla gestione dei rischi, così da sviluppare le proprie strategie per sentirsi sicuri ed essere responsabili per se stessi.

Approccio positivo:

è fondamentale che l'esperienza di apprendimento per i partecipanti sia il più possibile positiva: stimolante e divertente allo stesso tempo.

Approccio graduale:

è importante progredire in modo graduale: tanto più i partecipanti acquisiscono sicurezza e consapevolezza tanto più potranno affrontare ambienti di apprendimento maggiormente impegnativi.

A misura del partecipante:

il corso risponde alle esigenze ed aspirazioni individuali dei partecipanti. Attraverso la valutazione delle competenze al momento dell'avvio del corso, attraverso i moduli pianificati che possono venire adattati e rivisti in base alle esigenze del gruppo e del partecipante, il corso mira a far progredire tutti i partecipanti. È importante inoltre che venga data a tutti i partecipanti l'opportunità di mettere in pratica ciò che gli viene insegnato.

Orientato ai risultati:

il corso è strutturato in modo che ogni modulo porti a risultati concreti. Ogni partecipante alla fine di ogni lezione dovrebbe essere in grado di aver appreso determinate competenze.

Valutazione continua e positiva:

dare un feedback costante, tendente a mettere in risalto le capacità acquisite è essenziale. Serve a incoraggiare il miglioramento e l'autovalutazione rendendo i partecipanti maggiormente consapevoli dei propri progressi e/o mancanze.

Per quel che riguarda la valutazione è importante monitorare i progressi di ciascun partecipante tenendo traccia dei traguardi raggiunti da ciascuno e ricordandosi di valorizzare e lodare ogni progresso, anche se minimo. Gli istruttori dovrebbero dare un feedback positivo a coloro che hanno partecipato al corso ma richiedono più pratica e/o formazione aggiuntiva, identificando le aree di miglioramento che consentiranno loro di raggiungere gli obiettivi prefissati. Il corso Lezioni a Pedali mira a creare esperienze di apprendimento positive in cui tutti i partecipanti fanno progressi e nessuno fallisce.

È inoltre necessario che gli istruttori gestiscano i gruppi attraverso ottime capacità di comunicazione, pianificazione e positività. È importante che i partecipanti abbiano fiducia nella capacità degli istruttori di guidarli attraverso quelle che, per alcuni, potrebbero essere esperienze di apprendimento nuove e stimolanti. Imparare o ricordare il nome di ogni partecipante e stabilire aspettative chiare e semplici regole di base all'inizio di ogni modulo, aiuterà gli istruttori a condurre le lezioni in modo efficace. Gli istruttori dovrebbero inoltre cercare di essere il più possibile

coinvolgenti e stimolanti. Durante lo svolgimento delle lezioni è importante che gli istruttori mantengano una serie di comportamenti qui di seguito elencati:

- ⚠ avere un linguaggio adeguato nei confronti dei partecipanti.
- ⚠ fare in modo che tutti possano prendere la parola e fare domande per non rimanere con dei dubbi.
- ⚠ usare tecniche per facilitare l'apprendimento attivo come ad esempio le dimostrazioni da parte dei partecipanti.
- ⚠ massimizzare il tempo dedicato a pedalare. Lo stare il più possibile sulla bicicletta è il modo migliore per imparare.
- ⚠ ridurre al minimo i tempi delle spiegazioni. Concentrarsi su brevi introduzioni per spiegare le nuove attività, effettuare domande rapide ai partecipanti e scegliere risposte concise e precise.
- ⚠ mettere alla prova i partecipanti. Questi ultimi impareranno di più se costretti a risolvere i problemi da soli, confrontandosi con gli altri discenti, commettendo errori e ricevendo gratificazioni.

Introduzione alle lezioni

(valido per tutte le lezioni)

Per poter partecipare al corso Lezioni a Pedali è necessario che i bambini e i ragazzi coinvolti abbiano capacità di guida adeguate e siano almeno nel nono anno di età. Le informazioni dettagliate sui requisiti per partecipare al corso vengono fornite ai genitori e gli istruttori potranno richiedere una dimostrazione pratica delle capacità dei ragazzi nell'utilizzo del mezzo. Qualora il livello non sia adeguato ai fini della partecipazione, gli istruttori sono invitati a gestire la situazione con sensibilità e tatto.



È necessario che prima di ogni lezione gli istruttori:

- ⚠ Valutino i rischi nelle aree e nei percorsi dove si svolgeranno le lezioni
- ⚠ Pianifichino la lezione (scelta esercizi, scelta strade, etc.).
- ⚠ Conoscano lo stato di salute dei partecipanti.
- ⚠ Conoscano le procedure di emergenza di primo soccorso.
- ⚠ Stabiliscano con i partecipanti le regole di base del corso.
- ⚠ Si assicurino che tutti i partecipanti abbiano il consenso scritto per prendere parte alle lezioni.
- ⚠ Valutino le capacità dei partecipanti e identificare eventuali esigenze di apprendimento specifiche.
- ⚠ Abbiano il registro dei partecipanti.
- ⚠ Si assicurino che tutto il materiale formativo sia pronto (biciclette, caschi, pompa, gonfia e ripara, attrezzi di base, luci, gilet catarifrangenti).
- ⚠ Si assicurino di avere guanti, cappelli e impermeabili in più per i partecipanti in caso di pioggia o freddo.
- ⚠ Si assicurino che i partecipanti possano usufruire dei servizi base (acqua, servizi igienici, etc.).

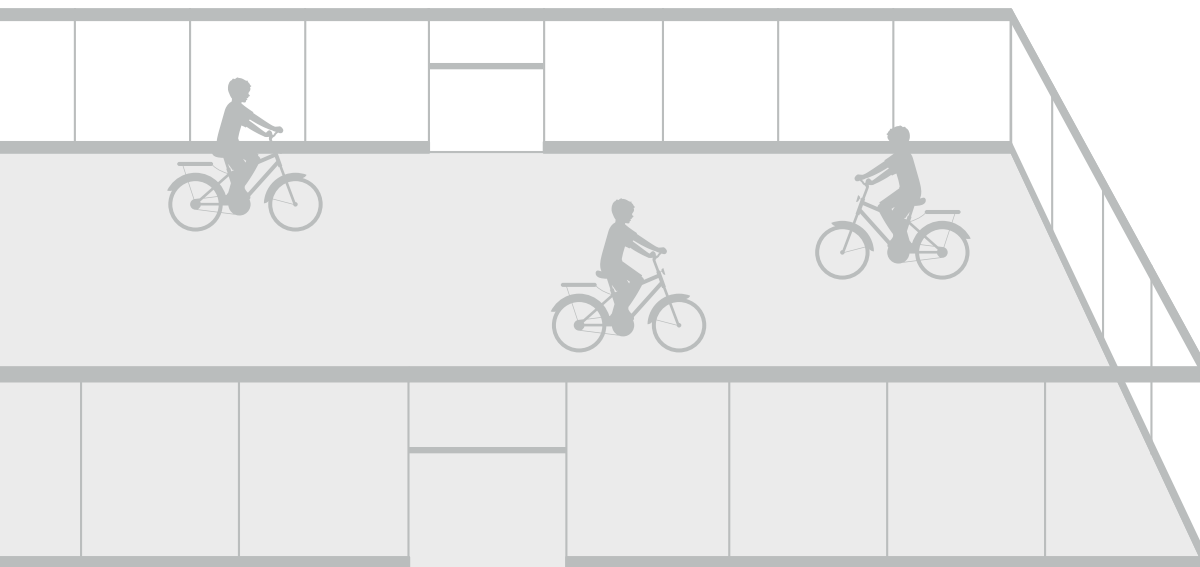
Per un apprendimento quanto più attivo possibile è necessario che ogni modulo formativo venga svolto per almeno l'80% del tempo in bicicletta. Andare in bicicletta deve essere l'attività predominante. Le altre forme di apprendimento attivo che vengono utilizzate sono: domande e risposte, osservazioni sulle parti dimostrative, feedback da parte degli studenti e degli istruttori. Il tempo speso a "parlare" dovrebbe diminuire man mano che i partecipanti migliorano.

Altri metodi per un apprendimento attivo sono:

- 👉 Dimostrazioni con il contributo dei partecipanti (il partecipante fa la dimostrazione e gli altri osservando esprimono un feedback).
- 👉 I partecipanti fanno le attività individualmente o in coppia alternandosi nel ruolo di leader (colui che guida gli esercizi).

Introduzione alle lezioni in ambiente sicuro

L'obiettivo delle lezioni in un ambiente sicuro, come il cortile della scuola o un parco, è di sviluppare nei partecipanti eccellenti capacità nella gestione della bicicletta; in questi moduli non si tenta di simulare il comportamento del ciclista in strada ma si forniscono tutte quelle informazioni basiche per poter progredire e passare ai moduli successivi. Per partecipare a questi moduli è necessario che i partecipanti, oltre ad essere in grado di andare autonomamente su una bicicletta senza rotelle, abbiano una buona padronanza del mezzo. Durante questi moduli è possibile inserire dei giochi o degli esercizi che aiutano a potenziare alcune capacità in modo divertente. I giochi e gli esercizi si trovano in fondo al manuale ed è possibile scegliere di inserirne uno o più di uno, durante le lezioni, a seconda del tempo a disposizione, in base all'abilità da sviluppare, al divertimento dei ragazzi, etc.





MODULO 1

- ▶ Preparazione alla lezione
- ▶ Verificare che la bicicletta sia pronta per essere usata
- ▶ Partire, rallentare e fermarsi
- ▶ Fare il serpente singolo e doppio
- ▶ Segnalare in bicicletta
- ▶ Gioco

Preparazione alla lezione

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovranno essere in grado di:

- Valutare se sono pronti ad andare in bicicletta in base alla loro salute attuale, ai farmaci eventualmente utilizzati dai singoli discenti, allo stato emotivo o agli eventuali requisiti di assistenza.
- Identificare l'abbigliamento o gli accessori adatti (ad esempio guanti quando fa freddo, gilet catarrifrangenti in condizioni di scarsa illuminazione, lacci delle scarpe, pantaloni stretti) e sistemare il proprio abbigliamento se necessario.
- Se si utilizzano caschi, identificare le parti principali regolabili (fascia, cinghie a Y per sottogola) e indossare il proprio casco (spazio di due dita sopra la fronte e sotto il mento, con assistenza se necessario).

GUIDA INCLUSIVA:

▶ Gli istruttori dovrebbero monitorare e discutere con il partecipante, il genitore o l'accompagnatore, del suo stato "fisico ed emotivo" e del modo migliore per facilitare l'apprendimento.

▶ Alcuni partecipanti potrebbero necessitare di un tempo maggiore rispetto al resto del gruppo per prepararsi e per controllare che la loro bicicletta sia pronta ad essere usata. Gli istruttori dovrebbero concedere il tempo adatto a questi partecipanti, se necessario.

? Esempi di domande:

- Quali vestiti e accessori sono idonei quando si va in bicicletta?
- Cosa dice la legge sull'uso del casco?
- Il tuo casco è allacciato correttamente?
- Cosa dovresti fare se hai lacci delle scarpe molto lunghi?

Verificare che la bicicletta sia pronta per essere usata

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Identificare le parti principali di una bicicletta tra cui telaio, forcella, ruote, freni, catena di trasmissione e marce (se presenti).
- Controllare che entrambe le gomme siano gonfie, che entrambi i freni fermino saldamente le ruote, che la catena sia pulita e lubrificata e che il manubrio sia ben fissato al telaio, ed individuare eventuali anomalie.
- Controllare che una volta seduti sulla bicicletta l'altezza del sellino (la gamba che poggia a terra deve essere completamente estesa e si deve toccare il suolo con la punta del piede) e la leva del freno (distanza di due dita tra manopola e la leva del freno) siano comodi e identificare eventuali modifiche da apportare.

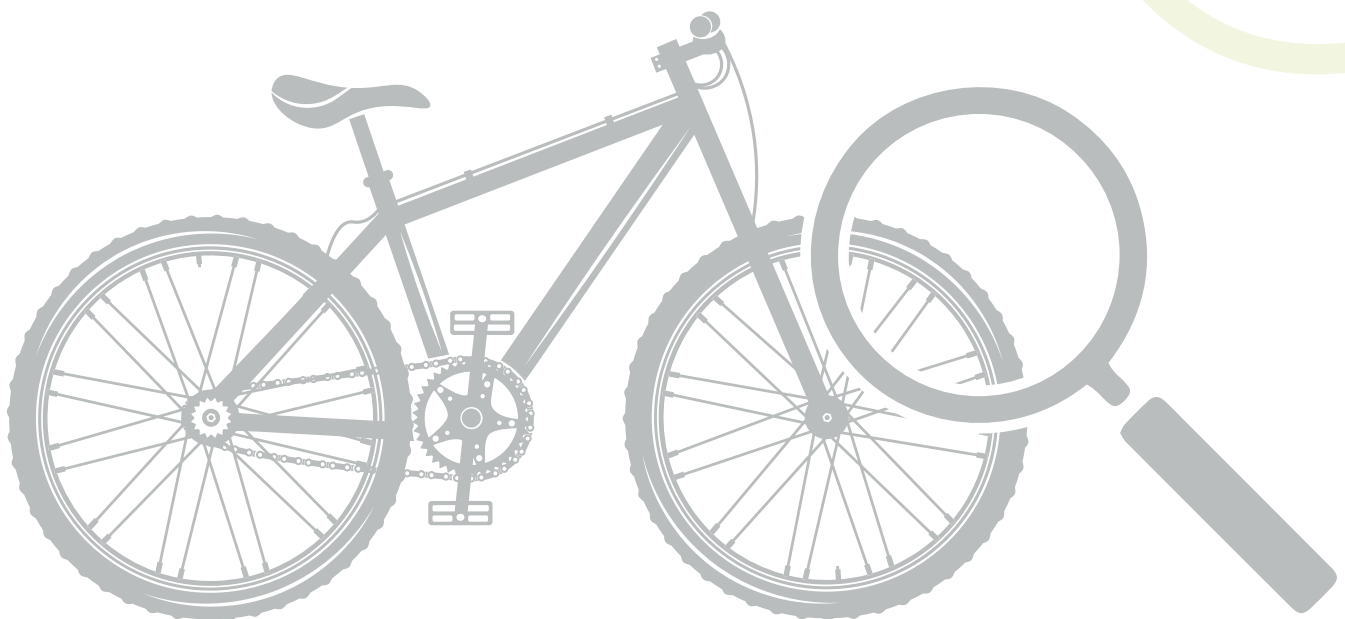
L'istruttore deve eseguire un controllo finale delle biciclette e apportare modifiche se necessario. I ciclisti devono avere una conoscenza di base di come funziona la bicicletta e saper individuare i possibili malfunzionamenti.

❓ Esempi di domande:

- Cosa controlleresti su una bicicletta?
- Quali parti della bicicletta puoi regolare per adattare il mezzo a te?

⚠ Gestione dei rischi:

- Un ciclista potrebbe non essere abituato ad andare in bicicletta con il sellino alla giusta altezza ed inizialmente potrebbe avere uno scarso controllo (iniziare con semplici esercizi e mantenere una distanza adeguata tra i ciclisti).



Partire, rallentare e fermarsi

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Salire sulla bicicletta, possibilmente da sinistra, con i freni tirati.
- Posizionare un pedale in posizione di partenza (circa ore 14:00 per il pedale sul quale si spinge per iniziare ad andare) con l'avampiede sul pedale più alto e i freni tirati.
- Osservare possibili ostacoli davanti e dietro prima di partire.
- Quando lo spazio davanti e dietro è libero, rilasciare i freni e partire dritti.
- Dopo un breve tratto di pedalata controllare che lo spazio davanti e dietro di loro sia ancora libero.
- Fermarsi dolcemente usando entrambi i freni.
- Fermarsi rapidamente senza che le ruote si sollevino o sbandino.
- Scendere dalla bicicletta, possibilmente da sinistra, con i freni tirati.

🔍 Esempi di domande:

- Perché teniamo i freni prima di partire?
- Come si impedisce alla bicicletta di muoversi quando si vuole salire e scendere?
- Dove guardi prima di partire?
- Dove dovrebbe essere posizionato il pedale sul quale spingi?
- I tuoi pedali sono duri o facili da spingere quando parti?
- Perché utilizziamo una posizione di partenza del pedale? Pensi che sia una buona idea?
- Dove guardi prima di rallentare?
- Quanti freni usi per fermarti?
- Cosa succede se usi semplicemente il freno anteriore?
- Cosa succede se usi semplicemente il freno posteriore?
- Cosa succede se tenete tese le braccia e spingete indietro il peso quando vi fermate velocemente?
- Come puoi impedire che la ruota posteriore si sollevi quando freni velocemente?
- Perché è preferibile salire e scendere dalla bicicletta da sinistra?



Durante la lezione è importante che i ciclisti osservino possibili ostacoli prima di partire e di fermarsi. Gli ostacoli dovrebbero essere sia statici (ad esempio coni, panchine, transenne) che dinamici (l'istruttore, altri ciclisti, mezzi in transito, pedoni etc.). È inoltre importante capire come la posizione corretta del pedale (ore 14:00) aumenti la spinta per la partenza.

Fare il serpente singolo e doppio



I ciclisti formano un'unica linea seguendo l'istruttore in testa al serpente mantenendo uno spazio di una bicicletta immaginaria davanti a loro. Lo spazio tra i ciclisti può variare a seconda della velocità a cui sta viaggiando il serpente. Velocità più elevate richiedono più spazio tra i ciclisti, gli spazi si riducono quando si rallenta o ci si ferma.

Per fare un serpente doppio è importante dare i numeri ad ogni ciclista in modo che, alla chiamata dell'istruttore in testa al gruppo, i ciclisti sappiano come posizionarsi. I ciclisti con numero pari si affiancano alla sinistra di quelli con numero dispari davanti a loro. Le coppie che si formano aumentano la velocità diminuendo la distanza tra loro per formare un serpente doppio, più corto.

Per tornare al serpente singolo, alla chiamata dell'istruttore in testa al gruppo, i ciclisti riformano la fila indiana, con i ciclisti all'esterno che ritornano indietro (semplicemente diminuendo velocità) nello spazio creato dai ciclisti all'interno per formare una linea singola più lunga.

Segnalare in bicicletta



Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di pedalare in linea retta e mantenere il braccio esteso a 90° per almeno 5 secondi (sia il destro che il sinistro).

È importante dare inoltre le seguenti indicazioni: mantenere la schiena dritta, guardare sempre avanti e continuare a pedalare.

Se il ciclista non è in grado di controllare il manubrio con una mano sola può iniziare ad esercitarsi dando dei piccoli colpi con la mano sul manubrio.



GUIDA INCLUSIVA:

► Alcuni ciclisti potrebbero aver bisogno di un'assistenza speciale (persone con disabilità).

► Andare in bici con una mano può essere una sfida per i ciclisti con disprassia, o per quelli con problemi di coordinazione, tono muscolare debole o mobilità ridotta delle braccia.

! Gestione dei rischi:

- Il ciclista fa fatica a iniziare con il piede destro (l'istruttore suggerisce al ciclista di iniziare con il piede sinistro poiché potrebbe essere mancino).
- La ruota posteriore del ciclista slitta causandone la caduta (durante la valutazione dei rischi l'istruttore si assicura che la superficie del cortile non sia bagnata o scivolosa).
- Il ciclista usa solo il freno anteriore e urta il manubrio (l'istruttore dice al ciclista di spingere il peso indietro e in basso e di usare il freno posteriore).
- Comportamento caotico dei ciclisti durante l'attesa del proprio turno (l'istruttore mantiene vivo il ritmo dell'attività, e i bambini più vivaci restano nei suoi pressi e vengono da lui responsabilizzati, fornendo un feedback mirato ai ciclisti che si stanno esercitando).
- I ciclisti stanno troppo vicini alla loro bicicletta e cadono quando salgono (l'istruttore si assicura che i ciclisti abbiano le biciclette più lontane e che il ciclista inclini la bici verso di sé quando sale).
- Il ciclista cade quando si ferma rapidamente (l'istruttore dice al ciclista di fermarsi direttamente davanti a sé in modo che possa essere preso al volo e trattenuto in caso di caduta).

Gioco

Vedi **pagina 44** del manuale



MODULO 2

- ▶ Guardare dietro
- ▶ Manovrare la bicicletta
- ▶ Uso delle marce
- ▶ Gioco

Nel secondo modulo vengono ripetute le seguenti attività del primo modulo:

- ▶ Preparazione alla lezione
- ▶ Verificare che la bicicletta sia pronta per essere usata
- ▶ Fare il serpente singolo e doppio
- ▶ Segnalare in bicicletta

Guardare dietro



Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Guardare dietro a destra, a sinistra e intorno per identificare ed evitare ostacoli durante la pedalata.
- Pedalare in linea retta, guardare dietro, segnalare i cambi di direzione (con entrambe le braccia) e guardare dietro nuovamente per poi svoltare.

Esempi di domande:

- Cosa hai visto quando hai guardato dietro?
- Perché è importante guardare dietro due volte prima di girare?
- Perché è importante guardare dietro?
- Quali ostacoli ci sono?

Manovrare la bicicletta

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Girare a sinistra e a destra a velocità diverse in modo controllato.
- Eseguire inversioni a U larghe, strette, a destra e a sinistra.
- Controllare la velocità ed evitare gli ostacoli.
- Essere in grado di riconoscere gli ostacoli e i possibili pericoli durante la pedalata e capire perché è necessario mantenere le mani sui freni durante la marcia.
- Progredire manovrando le loro biciclette attorno a ostacoli statici e dinamici a velocità diverse con maggiore controllo e padronanza: individualmente, in coppia e in gruppo.

🔍 Esempi di domande:

- Dove dovrebbero essere i tuoi piedi quando la bicicletta è in movimento?
- Come si decide chi va per primo quando si condivide uno spazio?
- Che velocità mi conviene mantenere quando faccio una curva stretta?
- Che distanza devo mantenere dalla persona davanti a me quando stiamo facendo una curva stretta?
- Quando in strada, devo segnalare se faccio un'inversione a U?



Uso delle marce

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Pedalare in modo costante usando le marce tenendo le dita sulle leve dei freni.
- Pedalare lentamente e velocemente utilizzando le marce.
- Partire e fermarsi in marcia bassa.
- Capire quale marcia è più adatta a seconda della situazione.

GUIDA INCLUSIVA:

► Guardarsi indietro può essere difficile per allievi con mobilità ridotta.

► Laddove un ciclista non fosse in grado di utilizzare le marce, potrebbe avere difficoltà a comprendere e indicare agli altri quando è necessario cambiare le marce. Considera l'utilizzo di una bicicletta con una marcia singola.

► Quando i ciclisti stanno attraversando un percorso ad ostacoli o a slalom, gli istruttori dovrebbero garantire che ci sia spazio sufficiente

► Condividere lo spazio con altri ciclisti e pedoni, comunicando le azioni previste (mediante l'utilizzo della voce o attraverso il contatto visivo e il sorriso) potrebbe essere difficile per i ciclisti con difficoltà di comunicazione.

❓ Esempi di domande:

- Quando e perché dovresti mantenere le mani sui freni?
- Quando dovresti usare una marcia bassa e quando quella alta?
- Che marcia uso se vado in salita/ discesa?
- Perché è importante fermarsi in marcia bassa?
- Come l'uso delle marce può aiutarci ad essere più stabili?

⚠ Gestione dei rischi:

- I ciclisti potrebbero scontrarsi l'un l'altro (l'istruttore definisce attentamente il percorso, in caso di dubbio i ciclisti si attengono alle istruzioni di un istruttore durante il tragitto, quest'ultimo spiega ai ciclisti come gestire in modo idoneo lo spazio condiviso).
- I ciclisti vanno troppo veloci (l'istruttore controlla la velocità e ricorda ai ciclisti le regole di base, tra cui seguire le istruzioni e osservare il divieto di sorpasso)

Gioco

Vedi **pagina 44** del manuale



MODULO 3

- ▶ Frenata di emergenza
- ▶ Gioco

Frenata di emergenza

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Fare la frenata d'emergenza in modo controllato.
- Essere in grado di scegliere che tipo di frenata mettere in pratica in diverse circostanze.



GUIDA INCLUSIVA:

▶ Gli istruttori dovrebbero monitorare e discutere con il partecipante, il genitore o l'accompagnatore, del suo stato "fisico ed emotivo" e del modo migliore per facilitare l'apprendimento.

▶ Alcuni partecipanti potrebbero necessitare di un tempo maggiore rispetto al resto del gruppo per prepararsi e per controllare che la loro bicicletta sia pronta ad essere usata. Gli istruttori dovrebbero concedere il tempo adatto a questi partecipanti, se necessario.

Per la frenata d'emergenza è necessario:

- usare entrambi i freni.
- mantenere le braccia tese.
- spostare il peso del corpo indietro.
- mantenere il sedere sul sellino.

🔍 Esempi di domande:

- Quali vestiti e accessori sono idonei quando si va in bicicletta?
- Cosa dice la legge sull'uso del casco?
- Il tuo casco è allacciato correttamente?
- Cosa dovresti fare se hai lacci delle scarpe molto lunghi?

Gioco

Vedi **pagina 44** del manuale

Introduzione alle lezioni in strada

Posizione di guida in strada

Il codice della strada italiano recita: “i veicoli sprovvisti di motore e gli animali devono essere tenuti il più vicino possibile al margine destro della carreggiata”. In questo corso, per una maggiore sicurezza dei ciclisti, utilizzeremo il centro della carreggiata, ma lo faremo esclusivamente nelle strade ad una sola corsia, dove è consentito. Questa posizione, che chiameremo primaria, viene tenuta al fine di migliorare la propria visibilità, per vedere meglio l’ambiente circostante e per evitare l’urto con uno sportello di una macchina parcheggiata che si dovesse aprire all’improvviso. Viene inoltre utilizzata quando il ciclista ritiene che non ci sia tempo o spazio sufficiente per essere sorpassato da un altro utente della strada dietro di lui. È importante porre domande pratiche in modo che i partecipanti possano valutare se e quando spostarsi al centro o più a destra della carreggiata o se è possibile fare un sorpasso. La posizione secondaria è a destra rispetto al centro della carreggiata e invita gli automobilisti che seguono a sorpassare quando c’è tempo e spazio sufficienti. I ciclisti devono mantenere la posizione di guida stabilita dagli istruttori e possono cambiare posizione solo dopo aver verificato che la strada davanti e dietro sia libera.

La maggior parte delle attività durante queste lezioni richiede dimostrazioni da parte degli istruttori. Queste ultime devono essere rappresentazioni realistiche e accurate di come ci si comporta in strada. Le dimostrazioni devono quindi essere fatte in bicicletta

e non a piedi. Gli istruttori che non stanno facendo una dimostrazione, dovrebbero evitare di stare in mezzo alla strada durante le attività di formazione. Tutti i partecipanti devono essere in grado di osservare ed essere attivamente coinvolti facendo a loro volta dimostrazioni e attraverso l'osservazione attiva e feedback mirati.

Le lezioni in strada mirano a preparare i ciclisti nella gestione dei rischi quando si pedala in città. È importante che gli istruttori segnalino quelle azioni per ridurre i rischi che identificano in strada (compresi i luoghi scelti per fare gli esercizi e i percorsi verso quei luoghi) e che continuino a valutare i rischi statici o dinamici per i partecipanti, loro stessi e gli altri utenti della strada mentre fanno lezione. Durante le lezioni, gli istruttori devono posizionarsi in

modo da poter vedere in ogni momento tutti i ciclisti ed essere in grado di intervenire per gestire i rischi se necessario.

Il gruppo dei partecipanti dovrebbe essere portato in giro pedalando in strada. Se questo non fosse possibile, il gruppo può essere accompagnato a piedi scendendo dalla bicicletta. Portare il gruppo in bicicletta offre inoltre maggiori possibilità di raggiungere luoghi dove svolgere le lezioni ed aumenta il coinvolgimento dei partecipanti. Su strada il rapporto massimo tra istruttore e ciclisti è di 1 a 6. Il gruppo deve muoversi componendo il cosiddetto serpente. Il serpente può essere singolo o doppio, a seconda delle situazioni. I partecipanti si esercitano a fare il serpente nelle lezioni in ambiente sicuro.

Il serpente è così composto ed ha le seguenti caratteristiche:

- ⊗ Un istruttore è in testa ed un altro è in coda al gruppo (quest'ultimo si sposta davanti per gestire il gruppo agli incroci e aiutare i ciclisti se necessario).
- ⊗ I ciclisti che seguono l'istruttore rimangono in silenzio, non sorpassano e non segnalano (a parte l'ultimo della fila che può segnalare quando l'istruttore si sposta in avanti, nei momenti in cui si piazza in coda, ad esempio per segnalare in punti particolarmente critici).
- ⊗ Ci deve essere uno spazio adeguato tra un ciclista e l'altro. Si può usare come riferimento la ruota di una bici. Non deve essere data la possibilità ad un veicolo di unirsi o interpersi al serpente.
- ⊗ Il serpente può essere singolo (ciclisti in fila indiana) o doppio (ciclisti appaiati a coppie).

L'istruttore in testa al serpente:

- ⊗ Conosce il percorso verso la destinazione.
- ⊗ Comunica ai ciclisti quando mettersi in strada e quando partire.
- ⊗ Imposta la posizione su strada che nella maggior parte dei casi sarà la posizione primaria.
- ⊗ Sceglie di accostare solo dove c'è spazio per i ciclisti vicino al marciapiede o a fianco delle macchine posteggiate, per scendere dalle biciclette e lasciare la strada
- ⊗ Decide quando chiamare il serpente doppio rendendo il serpente più corto e più largo, ad esempio quando ci si avvicina ai semafori per passare rapidamente o per impedire di essere sorpassati.
- ⊗ Comunica in anticipo eventuali svolte o cambi di corsia all'istruttore posteriore per dargli il tempo di mettersi nella giusta posizione.
- ⊗ Alza la mano in alto durante la segnalazione in modo tale che l'istruttore posteriore possa vedere il segnale sopra le teste dei ciclisti.
- ⊗ Imposta il ritmo del gruppo mantenendo la velocità del ciclista più lento che dovrebbe essere posizionato direttamente dietro di lui.

L'istruttore che sta in fondo al serpente è il più mobile dei due istruttori e dovrebbe posizionarsi leggermente a sinistra dietro o accanto all'ultimo ciclista, da dove può vedere l'istruttore che sta in testa al gruppo, comunicare con gli altri ciclisti e proteggere il gruppo da eventuali sorpassi. Agli incroci deve pedalare fino alla testa del serpente per gestire l'incrocio e aspettare che tutti i ciclisti siano passati prima di riprendere la sua posizione.

L'istruttore in coda al serpente:

- ⊙ È la prima persona che va in strada e l'ultima a lasciarla.
- ⊙ Anticipa le necessità del gruppo (dopo il segnale dell'istruttore in testa) quando si sposta verso sinistra (o talvolta a destra) come quando si cambia corsia su una strada a più corsie o per sorpassare un veicolo parcheggiato e si muove per primo in modo da lasciare spazio ai ciclisti per spostarsi.
- ⊙ Si posiziona davanti quando è necessario fermare il serpente o parte di esso (ad esempio agli incroci dove bisogna dare precedenza, semafori, attraversamenti pedonali) per gestire il gruppo. Potrebbe essere necessario che debba gestire la parte posteriore del serpente se il gruppo si dovesse dividere.
- ⊙ Osserva e incoraggia i ciclisti dando consigli sulla loro posizione o sulla selezione delle marce.
- ⊙ Informa l'ultimo ciclista della fila quando va in avanti a bloccare gli incroci e gli chiede di segnalare al posto suo se necessario.
- ⊙ Comunica in modo gentile con i conducenti dei veicoli che stanno in coda al serpente. Usa il linguaggio del corpo e il posizionamento per prevenire sorpassi inappropriati.
- ⊙ Ringrazia gli autisti per la loro pazienza con un saluto e un sorriso.

Progressione

tisce che i ciclisti meno esperti possano spostarsi in sicurezza lungo i percorsi tra la scuola e i luoghi dove si svolgeranno le attività. Quando i ciclisti si spostano in questi gruppi, sono per lo più passivi: non prendono decisioni indipendenti e non mettono in pratica quello che hanno appreso. Muoversi in questo modo non contribuisce all'apprendimento attivo dei ciclisti. Tuttavia, man mano che le capacità e il senso di sicurezza dei ciclisti crescono, gli istruttori possono creare situazioni più dinamiche per rafforzare ciò che i partecipanti hanno appreso durante le lezioni. Ad esempio, gli istruttori possono andare in bicicletta dietro il primo ciclista del serpente, cambiare il ciclista in testa, fermarsi e osservare le coppie di ciclisti che pedalano indipendentemente attraverso gli incroci e dare feedback quando ci si ferma.

Per tutte le lezioni che si svolgono in strada, si segue il seguente schema.



Partenza, percorrenza ed arrivo al luogo dell'esercizio

Chiameremo gli istruttori **1** e **2** per facilitare il linguaggio.

Dove **1** è quello in testa al serpente e **2** è quello in coda.

L'**istruttore 2** è il primo ad andare in strada e si posiziona in piedi tenendo la bici con le mani all'altezza della linea delle macchine parcheggiate, in uno spazio adatto a far passare i partecipanti. Una volta che la strada dietro di lui è libera dà il segnale all'**istruttore 1** che, portando la bici a mano, guida i partecipanti in fila indiana fino a che l'ultimo ciclista entra in strada davanti all'**istruttore 2**.

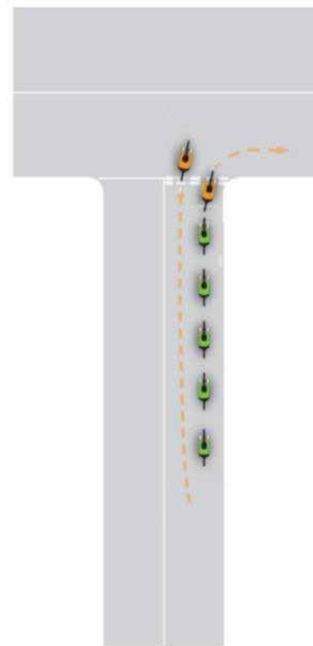
L'**istruttore 1** sceglie quando far salire in sella i partecipanti e li esorta a preparare il pedale e guardare dietro la loro spalla sinistra un'ultima volta prima di partire. Quando la strada dietro è libera, si parte.

L'**istruttore 1** prende subito la posizione primaria (al centro della corsia) e cerca di restare nella posizione primaria per tutto il tempo che si pedala. L'andatura dell'**istruttore 1** deve rispettare l'andatura dei ciclisti

meno esperti e più lenti che saranno posizionati subito dietro di lui. L'**istruttore 1** guarda molto spesso dietro la sua spalla sinistra per vedere come si comportano i ciclisti, esortandoli a seguire la sua linea (se in serpente singolo, si può ipotizzare che dalla ruota posteriore dell'**istruttore 1** esca una immaginaria striscia di vernice e i ciclisti debbano pedalarci sopra) e controllando che il resto del serpente segua compatto la scia. L'**istruttore 1** comunica ai ciclisti le azioni che si appresta a compiere e ricorda le manovre che vanno fatte. Se si sta per affrontare una salita ad esempio, ricorda di cambiare marcia, se si sta per affrontare una discesa, di tenere le mani sui freni, etc. Le segnalazioni le fanno soltanto gli istruttori, non i ciclisti nel serpente ai quali è richiesto di tenere costantemente entrambe le mani sul manubrio. L'**istruttore 2** comunica con i ciclisti esortandoli a rimanere in linea con l'**istruttore 1**, a cambiare

marcia ove necessario, a tenere le mani sulle leve dei freni e qualsiasi altra comunicazione necessaria. Se ad esempio vede un partecipante con un laccio slacciato può decidere di far fermare il serpente per permettere al discente di allacciarsi la scarpa. Se gli allievi sono particolarmente chiassosi e distratti, gli istruttori possono decidere di far accostare tutti, fermarsi, e ripartire solo quando è chiaro che bisogna mantenere la giusta concentrazione. Ogni qual volta si incontrano semafori, l'**istruttore 1** deve valutare se si farà in tempo ad attraversare tutti insieme o se è meglio aspettare che il semaforo diventi rosso per passare tutti insieme successivamente.

Agli incroci l'**istruttore 2** raggiunge l'**istruttore 1** e aiuta, laddove necessario, il blocco del passaggio di altri utenti della strada posizionandosi tra i ciclisti e gli altri utenti della strada in arrivo.



Una volta arrivati nel luogo dove si è scelto di svolgere la lezione, l'**istruttore 1** deve trovare uno spazio adatto per fermarsi, deve esserci abbastanza spazio da permettere a tutti i ciclisti di fermarsi in diagonale: posizionando quindi le bici una accanto all'altra con la ruota

anteriore a toccare il marciapiede, invece che una dietro l'altra, al fine di risparmiare spazio. Qualora non vi fosse spazio per mettere le biciclette in diagonale, ci si accosta semplicemente sulla destra e ci si ferma. Solo quando tutti i ciclisti e l'**istruttore 2** sono fermi, si

scende insieme dalle bici e le si porta a mano in un punto dove parcheggiarle lungo un muro. I veicoli devono essere posizionati abbastanza vicini a dove si svolgerà la lezione e sempre in ordine: la ruota anteriore deve poggiare sulla ruota posteriore della bici davanti. In questo modo i mezzi si potranno recuperare solo dal fondo e occuperanno meno spazio.

Una volta arrivati l'**istruttore 1** chiederà ai ciclisti come è andata durante il percorso dal punto di partenza a quello momentaneo di arrivo e farà notare se sono successe cose rilevanti lungo il tragitto. Successivamente andrà a posizionarsi insieme agli allievi in un punto da dove la dimostrazione dell'**istruttore 2** sarà chiaramente osservabile: tendenzialmente sulla linea di parcheggio delle macchine e mai in mezzo alla strada.



Dimostrazione dell'esercizio



L'**istruttore 2** fa la dimostrazione.

L'**istruttore 2** incontrerà un altro utente della strada su un percorso a doppio senso senza spazio sufficiente per il passaggio di due mezzi in contemporanea: egli manterrà la sua posizione fino a quando l'altro utente della strada sarà abbastanza vicino da poterlo guardare negli occhi negoziando il passaggio di entrambi. L'istruttore quindi si sposterà verso destra in posizione secondaria ed entrambi passeranno. È fondamentale insegnare ai giovani ciclisti a non spostarsi automaticamente sulla destra ("togliersi di mezzo") in quanto potrebbero avere la tendenza a spostarsi subito: tale tendenza potrebbe spesso venire associata alla "paura delle macchine", indebolendo la posizione del ciclista rispetto agli altri utenti.

È fondamentale far passare il concetto che le macchine non sono pericolose in quanto tali perché chi le guida è un genitore, una zia, un'insegnante, etc.

Osservazione

Svolgimento dell'attività e feedback

L'**istruttore 2** rimane dove ha finito il percorso ad aspettare gli allievi.

L'**istruttore 1** manda il primo allievo a fare l'esercizio e si posiziona con gli altri in un punto della strada dove ha una buona visuale.

L'**istruttore 1** chiede agli allievi di esprimere le loro impressioni sulla dimostrazione dell'istruttore. Ad esempio la posizione su strada, per quanto tempo ha segnalato, quante volte ha guardato dietro, se ha tenuto le mani sui freni, dove ha finito il percorso, cosa ha fatto prima di iniziare, come ha negoziato la sua posizione e/o la precedenza con altri utenti della strada.

Una volta che il primo allievo ha finito il suo percorso, l'**istruttore 2** dà un feedback (ricordarsi sempre di dire una cosa positiva all'inizio, una alla fine e le cose da migliorare al centro), fa appoggiare la bici al primo allievo e insieme osservano l'allievo successivo e così via. L'**istruttore 2** può chiedere agli allievi che guardano le successive esercitazioni dei compagni, di dirgli cosa notano, cosa sta facendo correttamente o meno il loro compagno. Quando metà gruppo ha fatto il percorso, l'**istruttore 2** manda indietro gli allievi che hanno iniziato l'esercizio, a coppie di due, per ripetere l'esercizio. Prima che l'allievo torni a ripetere l'esercizio, l'**istruttore 1** chiede quali saranno le cose che può migliorare rispetto al suo primo tentativo. Una volta che tutti gli allievi hanno ripetuto l'esercizio almeno tre volte, ci si riunisce, gli istruttori danno un feedback generale e si riparte seguendo lo stesso ordine di quando si è partiti.

Le seguenti attività (identificare e rispondere ai rischi, mantenere posizioni di guida adatte, comprensione della segnaletica stradale, comunicare con altri utenti della strada) vanno insegnate all'interno dei moduli in strada, preferibilmente con osservazione mentre si raggiungono i luoghi dove si svolgono le esercitazioni e durante le esercitazioni stesse.

Identificare e rispondere ai rischi

Identificare e rispondere ai rischi è un atteggiamento che va tenuto durante tutte le attività in strada ed i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Osservare costantemente lo spazio davanti e dietro di loro, sia vicino che lontano per anticipare possibili rischi.
- Capire che altri utenti della strada possono fare movimenti inaspettati e agire di conseguenza.
- Fare attenzione alle condizioni stradali pericolose che possono includere buche, binari del tram, vetri, olio, ghiaia, metalli, vernice, acqua, ghiaccio e bordi del marciapiede.
- Capire come le distrazioni possono ostacolare la mia capacità di identificare i rischi.
- Capire come le condizioni meteo, traffico e illuminazione possono influenzare la mia capacità di identificare le insidie.
- Capire cosa può influenzare il mio campo visivo, ad esempio veicoli fermi e cosa fare per risolvere il problema.
- Capire come possono influire casco e occhiali sulla mia visione periferica e cosa fare per risolvere il problema.

Durante le lezioni in strada, i partecipanti devono sviluppare una comprensione di come le quattro operazioni principali li aiutino a identificare e rispondere efficacemente ai rischi.

- Frequenti osservazioni aiutano i ciclisti a identificare i pericoli.
- Posizioni di guida appropriate aiutano i ciclisti a prevenire possibili rischi come ad esempio sorpassi pericolosi.
- Una comunicazione chiara con gli altri utenti della strada riduce il rischio di malintesi.
- Capire la precedenza ("chi va per primo") migliora l'interazione con gli altri utenti della strada.

GUIDA INCLUSIVA:

▶ Guardarsi dietro le spalle per vedere se ci sono altri utenti della strada o possibili rischi, potrebbe essere difficile per i ciclisti con mobilità ridotta. In queste situazioni, si può pensare di montare specchietti sulla bicicletta. Gli istruttori devono assicurarsi che i ciclisti siano consapevoli degli angoli ciechi.

▶ I controlli visivi sono importanti per tutti i ciclisti, ma quelli con problemi di udito possono aver bisogno di fare più controlli in alcuni casi.

▶ Ciclisti con problemi di udito devono tenere l'istruttore a vista d'occhio. Per comunicare, gli istruttori dovrebbero utilizzare segni non verbali concordati prima di andare in strada.

🔍 Esempi di domande:

- Che cos'è un rischio?
- Cosa può succedere se pedali molto vicino alle macchine parcheggiate?
- Quali pericoli possono presentarsi in caso di pioggia?
- Perché è importante guardare dietro?
- Qual è il modo migliore per affrontare questi rischi?

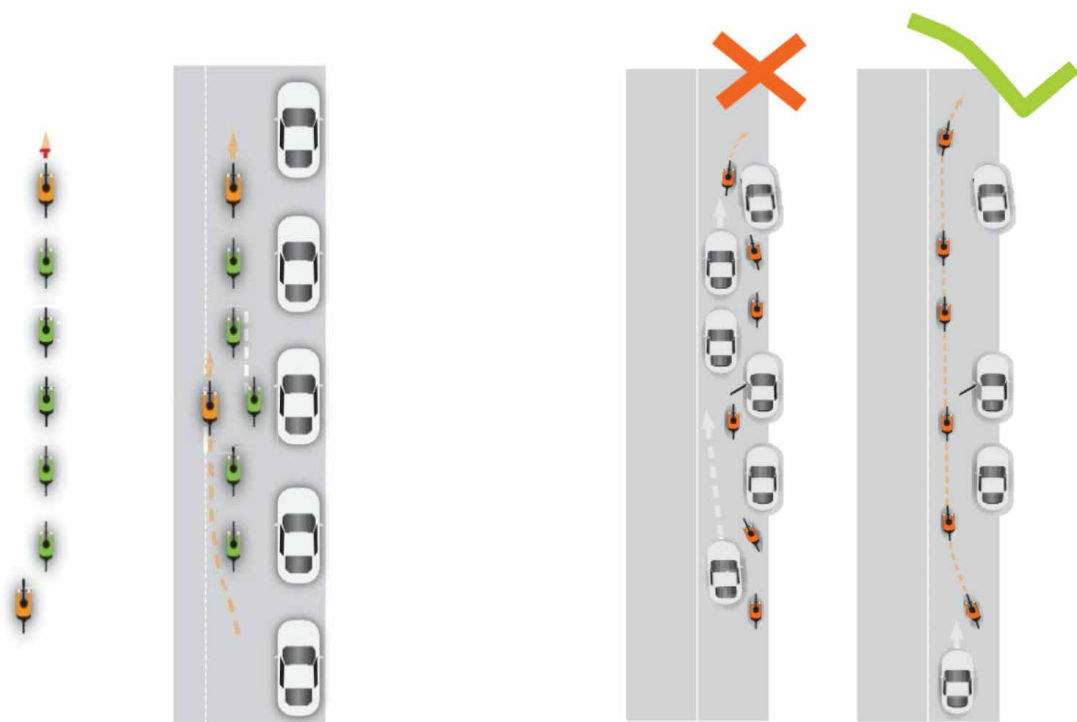
⚠️ Gestione dei rischi:

- I ciclisti non sono consapevoli dei rischi che possono provocare ad altri utenti della strada come ad esempio bloccare il marciapiede o rimanere in mezzo alla strada (l'istruttore spiega ai partecipanti come meglio occupare lo spazio sul marciapiede senza essere di intralcio ai passanti e fa vedere come meglio spostarsi dalla strada in maniera efficace).

Mantenere posizioni di guida adeguate

I ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Scegliere e mantenere un'ideale posizione di guida in strada per vedere ed essere visto.
- Guardare dietro la spalla sinistra e segnalare, in presenza di altri utenti della strada, quando si cambia posizione di guida.
- Effettuare inversioni a U fluide e non macchinose.
- Decidere se le piste ciclabili (ove presenti) possono facilitare il mio viaggio.
- Capire perché la posizione primaria (centro della corsia) è adatta per la negoziazione degli incroci, dove le strade si restringono, nelle curve, dove non c'è abbastanza spazio per essere sorpassato e quando sto andando alla velocità del resto del traffico.
- Capire perché la posizione secondaria (a destra del flusso del traffico) è adatta dove c'è tempo e spazio per essere superato.
- Capire l'importanza di distanziarsi dai veicoli parcheggiati almeno quanto la larghezza dello sportello di una macchina.
- Capire dove e quando è possibile effettuare inversioni a U.



Comprensione della segnaletica stradale

Dopo una breve introduzione dell'istruttore (in cui si può fare un ripasso della segnaletica incontrata fino a quel momento) i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Identificare e rispettare i segnali che incontrano durante il percorso. Gli istruttori devono garantire che i ciclisti incontrino una gamma sufficiente di segnali, che aumenti progressivamente durante le lezioni.
- Comprendere tutti i segnali dati dagli altri utenti della strada.
- Comprendere come comportarsi quando ci si avvicina agli attraversamenti pedonali.

GUIDA INCLUSIVA:

► Comprendere e rispondere alla segnaletica stradale può risultare difficile per alcuni ciclisti con difficoltà di apprendimento.

L'istruttore dovrebbe consentire più tempo alle dimostrazioni pratiche e potrebbe chiedere aiuto ad un assistente per la comunicazione.

🔍 Esempi di domande:

- Chi ha la precedenza secondo questi segnali e indicazioni stradali?
- Che cosa significa quel segnale?
- Cosa significano questi diversi tipi di linee bianche (continua, tratteggiata)?
- Qual è la differenza tra segnaletica verticale e orizzontale?

⚠ Gestione dei rischi:

- Il ciclista non riesce a capire il significato della segnaletica orizzontale ed entra una strada principale come se avesse la precedenza. (l'istruttore durante il feedback domanda al ciclista cosa indicano i segnali stradali e le indicazioni circa la precedenza in strada, il ciclista osserva il comportamento di altri utenti della strada che danno la precedenza all'incrocio).

Comunicare con altri utenti della strada



GUIDA INCLUSIVA:

► Guardare indietro per vedere se ci sono altri utenti della strada o altro, può essere difficile per i ciclisti con mobilità limitata. Dove possibile, si possono applicare specchietti sulle biciclette. Gli istruttori devono assicurarsi che i ciclisti siano consapevoli degli angoli ciechi che incontrano.

► I controlli visivi sono importanti per tutti i ciclisti, ma quelli con problemi di udito possono fare più controlli in alcuni casi. Ciclisti con problemi di udito non devono mai perdere di vista l'istruttore e l'istruttore dovrebbe essere in grado di comunicare con segni non verbali.

► Ciclisti con alcune difficoltà di apprendimento potrebbero avere difficoltà a giudicare la velocità e la distanza dei veicoli dietro di loro. In questi casi possono pedalare con un assistente o un amico per essere supportati nel prendere la decisione corretta.

► Alcuni ciclisti, come quelli con autismo, potrebbero non voler stabilire un contatto visivo. In questo caso i ciclisti possono essere incoraggiati a guardare il veicolo piuttosto che la persona.

Dopo una breve introduzione dell'istruttore (e dimostrazione se necessario), i ciclisti dovrebbero essere in grado di:

- Identificare quali sono gli altri utenti della strada che hanno bisogno di sapere le loro intenzioni e comunicarle utilizzando posizione di guida, contatto visivo e braccio esteso siano essi davanti o dietro di loro.
- Vedere che altri gli utenti della strada hanno risposto ai loro segnali.
- Capire i rischi associati al tenere il braccio esteso e non sul manubrio, come la riduzione della stabilità.
- Capire l'importanza del contatto visivo con gli altri utenti della strada.

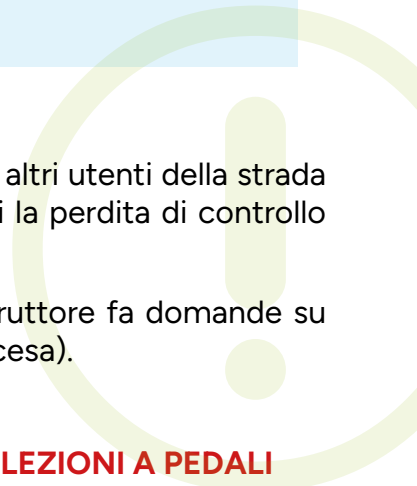
I ciclisti dovrebbero progredire dimostrando di padroneggiare una vasta gamma di metodi di comunicazione (posizione, segnaletica, guardare dietro, continuare a pedalare) man a mano che vengono esposti ad ambienti di guida sempre più impegnativi.

Esempi di domande:

- In che modo diciamo agli altri utenti della strada che intendiamo girare?
- Chi ha bisogno di sapere che stai per girare?
- Perché usare due mani sul manubrio mentre si gira?
- La freccia lampeggiante di un veicolo indica che il conducente girerà?
- Devi segnalare se non c'è nessuno che ti vede?
- Perché il contatto visivo è un buon modo per comunicare con altri utenti della strada?
- Devi segnalare se stai per scendere da una discesa ripida?

Gestione dei rischi:

- Il ciclista fa sempre i segnali con la mano anche quando non ci sono altri utenti della strada presenti (l'istruttore chiede al ciclista come ridurre i rischi tra i quali la perdita di controllo della bici).
- Il ciclista cerca di segnalare durante una discesa ripida e cade (l'istruttore fa domande su quali possono essere ulteriori modi per controllare la bicicletta in discesa).





Iniziare e terminare uno spostamento su strada

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovranno essere in grado di:

- Controllare la strada davanti e dietro di loro prima di posizionare la bicicletta sul percorso.
- Posizionare la bicicletta in modo da poter osservare la strada ed essere visti dagli altri utenti di quest'ultima.
- Tenere i freni prima di salire in bici.
- Sedersi in modo appropriato sul sellino (abituare gli allievi a mantenersi con il peso del corpo sulla bicicletta).
- Impostare il pedale.
- Prima di partire, guardare la strada davanti e dietro per controllare eventuali rischi.
- Partire dritti e nella marcia adeguata.
- Posizionarsi correttamente sulla strada (posizione primaria).
- Scegliere uno spazio appropriato dove fermarsi.

- ▶ Identificare e gestire rischi su strada
- ▶ Pedalare da soli su una strada in linea retta
- ▶ Mantenere una posizione adeguata durante il percorso
- ▶ Negoziare con altri utenti della strada

- Guardare la strada davanti e dietro di loro per controllare eventuali rischi prima di fermarsi.
- Pedalare per una distanza ragionevole facendo frequenti controlli guardando dietro la spalla sinistra.
- In caso di presenza di altri utenti della strada, segnalare la propria intenzione di fermarsi.
- Prima di fermarsi fare un ultimo controllo dietro la spalla destra.
- Frenare adeguatamente (non in modo brusco) per fermare la bicicletta.
- Fermarsi sul lato destro della strada con i freni tenuti, scendere e togliere il mezzo dalla strada.

L'attività dovrebbe essere svolta su tratti di strada idealmente senza strade secondarie.

I ciclisti devono capire che gli utenti già in transito sulla strada, hanno la precedenza assoluta su quelli che ancora devono immettersi. Devono capire l'importanza di vedere ed essere visti dalla partenza alla fine del percorso svolto.

I ciclisti dovrebbero progredire incrementando la loro indipendenza e attraversare dall'altra parte della strada a piedi per poter ripetere l'attività almeno tre volte.

I ciclisti devono saper dimostrare di saper cambiare posizione di guida, andare in bicicletta passando a fianco di veicoli fermi e controllare che la strada sia libera davanti e dietro di loro prima di iniziare e finire il percorso e ogni qualvolta decidono di cambiare posizione. Rimanere ad una distanza di almeno "una porta di macchina aperta" dai veicoli parcheggiati.

Su strade a doppio senso i partecipanti devono comprendere l'importanza di mantenere la posizione secondaria per far sì che gli utenti della strada provenienti dalla direzione opposta capiscano che c'è spazio per passare. La posizione primaria invece viene usata per vedere, essere visti e non condividere la corsia.

I ciclisti dovrebbero progredire facendo il percorso stabilito più volte, confrontandosi con traffico ove possibile e passando al fianco di veicoli parcheggiati. Una volta finito il percorso, i ciclisti torneranno al punto di partenza prima a piedi, poi in bicicletta, compiendo un'inversione a U.



GUIDA INCLUSIVA:

► Far scendere alcuni ciclisti dal marciapiede e immetterli su strada potrebbe essere difficile, alcuni ciclisti potrebbero aver bisogno di assistenza in questo.

Inoltre, alcuni partecipanti potrebbero occupare più spazio sul marciapiede, bloccandolo per altre persone. L'istruttore dovrebbe farsi carico di spiegare come meglio occupare lo spazio per non intralciare altri passanti.

🔍 Esempi di domande:

- Chi ha la precedenza qui?
- Riesci a vedere davanti e dietro di te ed essere visto da qui?
- Dove posizioneresti la bicicletta per iniziare il tuo percorso?
- Perché hai bisogno di guardare dietro entrambe le spalle prima di fermarti?
- Cosa farai se c'è un automobilista che viene verso di te sulla corsia opposta?
- Dove poserai il tuo piede quando ti fermerai (se è presente un marciapiede)?

⚠️ Gestione dei rischi:

- I ciclisti perdono il controllo della bicicletta quando salgono o scendono, l'istruttore li interroga su come ottenere maggiore stabilità e ridurre il rischio di caduta in strada.
- I ciclisti vanno nel panico quando arriva un veicolo dietro di loro e si fermano improvvisamente e senza preavviso (l'istruttore mostra come e dove accostare adeguatamente e sceglie per questo una strada tranquilla per una prima esperienza su strada).
- Su una strada a doppio senso i ciclisti vanno nel panico quando arriva un veicolo sulla corsia opposta e si fermano improvvisamente e senza preavviso (l'istruttore mostra come e dove accostare adeguatamente e sceglie per questo una strada tranquilla per una prima esperienza su strada).
- I ciclisti si comportano male e si distraggono in attesa del loro turno (l'istruttore evita di avere più di due ciclisti in attesa di fare l'esercizio e coinvolge gli altri in un'osservazione attiva e un feedback mirato, responsabilizzandoli).

MODULO 5

- ▶ Riconoscere e rispettare la segnaletica stradale

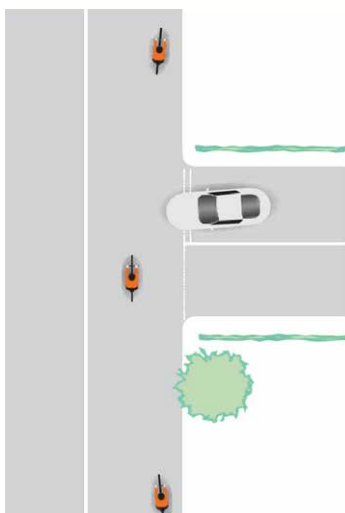
- ▶ Negoziare con altri utenti della strada

Nel quinto modulo vengono ripetute le seguenti attività del quarto modulo:

- ▶ Identificare e gestire rischi su strada
- ▶ Pedalare da soli su una strada in linea retta

- ▶ Mantenere una posizione adeguata durante il percorso
- ▶ Negoziare con altri utenti della strada

Pedalare su una strada principale (preferibilmente a doppio senso), lasciandosi sulla destra una secondaria



Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovranno essere in grado di:

- Scegliere una posizione di guida adatta.
- Capire dove posizionarsi per essere visto al meglio.
- Capire quali sono le regole agli incroci.
- Capire il significato di precedenza "chi va per primo".
- Come il modo di usare gli incroci da parte degli altri utenti della strada può avere effetto su di loro.
- Capire dove e quando far caso a possibili rischi durante la negoziazione di incroci stradali.
- Mantenere la stessa posizione di guida senza spostarsi nello spazio tra la strada primaria e la secondaria quando superano un incrocio.
- Continuare a pedalare per mantenere una velocità costante e per comunicare con il linguaggio del corpo agli altri utenti della strada che si sta procedendo, nel momento in cui si supera un incrocio.

- Controllare con lo sguardo la strada secondaria quando ci si passa davanti. Se c'è un altro utente sulla strada secondaria, cercare di stabilire un contatto visivo con esso.
- Comunicare le loro intenzioni agli altri utenti della strada se necessario.
- Sapere cosa fare se non se la sentono di attraversare un incrocio.

Questa attività dovrebbe essere svolta su strade principali che abbiano una strada secondaria sulla destra o ad un incrocio con strade secondarie sia a sinistra che a destra. Idealmente, le strade avranno una segnaletica chiara, una buona visibilità e flussi di traffico moderati.

I ciclisti devono comprendere chi ha la precedenza agli incroci e la differenza tra strade principali (o primarie) e secondarie.

I ciclisti dovrebbero progredire tornando al punto di partenza a piedi, attraversando la strada a piedi e più avanti tornando indietro facendo inversioni a U.

❓ Esempi di domande:

- Chi ha la priorità ("va per primo") chi è sulla strada principale o sulla strada secondaria?
- Cosa significano le linee bianche tratteggiate? (se presenti allo svincolo).
- Cosa potrebbe pensare un automobilista se ti sposti verso la strada secondaria quando ti stai avvicinando all'incrocio?
- Quale posizione su strada ti dà la migliore visibilità per vedere la strada secondaria?
- Cosa potrebbe pensare un altro utente della strada se smetti di pedalare quando ti stai avvicinando all'incrocio?

⚠ Gestione dei rischi:

- Il ciclista si dimentica di guardare indietro prima di iniziare il suo percorso (l'istruttore è posizionato nel punto di partenza, ma non dietro al ciclista, per ricordare ai ciclisti di guardare dietro prima di partire).
- Il ciclista sulla strada principale si spaventa quando c'è un automobilista nella strada secondaria e si ferma per cedere il passo (l'istruttore fa l'esercizio con lui fino a



GUIDA INCLUSIVA:

▶ L'apprendimento delle attività può essere difficile per le persone con una certa difficoltà di apprendimento. Gli istruttori dovrebbero ripetere le dimostrazioni più volte e usare brevi semplici istruzioni:

- ▶ Guardare indietro.
- ▶ Dire ad alta voce se la strada è libera o meno.
- ▶ Spostarsi nel posto migliore.
- ▶ Capire chi va per primo (precedenza).

▶ Comprendere la precedenza può essere impegnativo per alcuni alunni con minori capacità di apprendimento, l'istruttore dovrebbe concedere loro più tempo.

L'insegnante dovrebbe usare un linguaggio semplice chiedendo: "Perché questa persona va per prima?" e fare esempi di precedenza che si possono incontrare in altri ambiti esperienziali. (in autobus, in fila etc.).

- Quale posizione su strada ti dà la migliore visibilità per vedere la strada principale?
- Dove devi guardare quando ti stai avvicinando alla strada secondaria?

quando non raggiunge il livello di confidenza e fiducia necessarie per compiere l'operazione in autonomia).

- Il ciclista si sposta dalla posizione secondaria alla primaria senza avvedersi di un veicolo avvicinandosi dietro di lui (l'istruttore ricorda l'importanza di guardare dietro prima di cambiare posizione in strada).



MODULO 6

- ▶ Girare a destra da una strada secondaria a una principale
- ▶ Fare un'inversione a U (o attraversare con la bici a mano)
- ▶ Girare a destra da una principale ad una secondaria

Nel sesto modulo vengono ripetute le seguenti attività del quarto e quinto modulo:

- ▶ Identificare e gestire rischi su strada
- ▶ Pedalare da soli su una strada in linea retta
- ▶ Mantenere una posizione adeguata durante il percorso
- ▶ Riconoscere e rispettare la segnaletica stradale
- ▶ Negoziare con altri utenti della strada

Negoziazione degli incroci

Questa attività deve essere necessariamente insegnata su una strada a doppio senso.



Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovranno essere in grado di:

- Iniziare il viaggio in modo adeguato.
- Controllare la strada davanti e dietro di sé mentre pedalano verso l'incrocio.
- Decidere quando spostarsi o mantenere la posizione primaria ben prima di raggiungere l'incrocio.

Quest'ultimo punto è fondamentale per i seguenti motivi:

- Maggiore visibilità.
- Impossibilità di essere sorpassati da altri utenti della strada in corrispondenza dell'incrocio.
- Dà tempo sufficiente per segnalare (se necessario) e riportare le mani sul manubrio prima di girare.
- Osservare se ci sono altri utenti della strada che si avvicinano all'incrocio e, se possibile, stabilire un contatto visivo.
- In posizione primaria, comunicare la propria intenzione di girare agli altri utenti della strada in avvicinamento all'incrocio (se presenti).
- Verificare la presenza di pedoni che attraversano (che hanno la precedenza), di veicoli che potrebbero passare nel percorso che si sta facendo e qualsiasi altro pericolo.

È importante inoltre:

- Regolare la velocità e rispettare le precedenza.
- Quando l'incrocio è libero, mantenere la velocità costante e comunicare agli altri utenti della strada le proprie intenzioni.
- Prima di girare, dare un ultimo sguardo dietro la spalla della direzione in cui si sta girando.
- Mantenere la posizione primaria mentre si attraversa l'incrocio.
- Girare facendo un angolo a 90 gradi e non "tagliando la curva".
- Entrare nel flusso del traffico quando si esce dall'incrocio.
- Superato l'incrocio, osservare la situazione della strada nella quale ci si è immessi, davanti e dietro, e scegliere la posizione di guida più appropriata per continuare il percorso.

- Controllare dietro e avanti prima di fare un'inversione a U.
- Decidere di interrompere il percorso e tornare al punto di partenza.

Durante questa dimostrazione è importante che l'istruttore:

- Quando arriva all'incrocio, rimanga in posizione primaria in modo tale da non essere sorpassato. Gli allievi possono avere la tendenza a spostarsi sulla destra e questa posizione lascia spazio ad altri utenti della strada per "infilarsi". Può accadere che un veicolo non solo si infili, ma giri a destra, stringendo così il ciclista sulla destra e mettendolo in pericolo.
- Se c'è un veicolo dietro, segnali la sua intenzione prima di girare e prima di arrivare all'incrocio, in modo tale da avere entrambe le mani libere per frenare quando arriva al punto di svolta.
- Si sporga sulla strada principale fino a dove può vedere se arriva un altro utente della strada mantenendo le mani sui freni pronto ad azionarli se necessario. Gli allievi possono tendere a fermarsi sulla linea immaginaria che divide la strada secondaria con la principale o sulle linee tratteggiate che indicano la precedenza e non sporgersi a vedere se effettivamente ci sono altri utenti della strada in arrivo.
- Giri facendo un angolo retto, non tagliando in diagonale in modo tale da essere visibile agli altri utenti della strada non appena si è immesso nella nuova strada. Gli allievi possono avere la tendenza a girare facendo un percorso diagonale e rischiando così di non essere ben visibili agli altri utenti della strada.
- Una volta immesso nella nuova strada, come prima azione, guardi dietro la spalla sinistra.

Può accadere che mentre un allievo si sta esercitando, un utente della strada gli ceda la precedenza, anche se non dovrebbe. È importante spiegare agli allievi che può esistere una certa flessibilità da parte di alcuni utenti della strada e che ogni volta bisogna essere attenti a ciò che succede e non dare mai niente per scontato. In caso di dubbio, comunque, si seguono le regole imparate e si usa il buonsenso.

Esempi di domande:

- Fino a dove mi devo sporgere all'incrocio per vedere se arrivano altri utenti della strada?
- Perché è importante che quando mi immetto sulla nuova strada guardo dietro?
- Perché è importante non tagliare ma fare un angolo a 90 gradi quando attraverso l'incrocio?
- Quale posizione su strada ti dà la migliore visibilità quando giri a sinistra e a destra?
- Da che parte devi guardare quando ti stai avvicinando alla strada principale prima di girare a destra?
- In quale posizione di guida bisogna mettersi quando ci si immette in una strada principale?
- Cosa puoi fare se qualcuno che ha la precedenza te la cede?
- Cosa fare se un pedone inizia ad attraversare la strada secondaria nel momento in cui giri verso sinistra?
- Perché il comportamento degli altri utenti della strada agli incroci può interessarmi?

GUIDA INCLUSIVA:

► L'apprendimento delle attività può essere difficile per le persone con una certa difficoltà di apprendimento. Gli istruttori dovrebbero ripetere le dimostrazioni più volte e usare brevi semplici istruzioni:

- Guardare indietro.
- Dire ad alta voce se la strada è libera o meno.
- Spostarsi nel posto migliore.
- Capire chi va per primo (precedenza).
- Comprendere la precedenza può essere impegnativo per alcuni alunni con minori capacità di apprendimento, l'istruttore dovrebbe concedere loro più tempo.

L'insegnante dovrebbe usare un linguaggio semplice chiedendo: "Perché questa persona va per prima?" e fare esempi di precedenza che si possono incontrare in altri ambiti esperienziali. (in autobus, in fila etc.).

Gestione dei rischi:

- I ciclisti non si sporgono abbastanza sulla strada principale per vedere se arrivano altri utenti della strada. L'istruttore ricorda i diversi tipi di frenata e come sia possibile aiutarsi anche continuando a pedalare con i freni leggermente tirati.
- I ciclisti "tagliano" dalla strada secondaria alla principale e un veicolo che sta usando la strada principale non li vede. L'istruttore ricorda l'importanza di immettersi nella nuova strada facendo un angolo retto per evitare di non essere visti.
- I ciclisti si bloccano all'incrocio perché c'è un grande flusso di traffico sulla strada principale e non si immettono. L'istruttore ricorda che la strada è di tutti e che una volta introdottisi in essa, si ha il diritto di precedenza.



Negoziazione agli incroci

Girare a sinistra da una principale ad una secondaria, fare un'inversione a U e girare a sinistra dalla secondaria sulla principale. Questa attività deve essere necessariamente insegnata su una strada a doppio senso.

Nel settimo modulo vengono ripetute le seguenti attività del quarto, quinto e sesto modulo:

- ▶ Identificare e gestire rischi su strada
- ▶ Pedalare da soli su una strada in linea retta
- ▶ Mantenere una posizione adeguata durante il percorso
- ▶ Riconoscere e rispettare la segnaletica stradale
- ▶ Negoziare con altri utenti della strada

Questa attività dovrebbe essere insegnata in ambienti con strade secondarie sulla sinistra o incroci con strade secondarie sia a sinistra che a destra. Idealmente le strade avranno segnaletica chiara, buona visibilità e flussi di traffico moderati.

In questa attività i ciclisti dovrebbero progredire collegando le due esercitazioni agli incroci, effettuando inversioni a U sulle strade secondarie e principali e passando via via a incroci più impegnativi, ovvero con più traffico.

Negoziare agli incroci

(svoltare a sinistra
sulla strada
secondaria e
svoltare a sinistra
sulla principale)



GUIDA INCLUSIVA:

► Alcuni ciclisti potrebbero avere problemi nel fare la sequenza intera. Agli incroci, i ciclisti possono imparare i singoli passaggi prima di provare a metterli insieme in un'unica sequenza.

Dopo una breve introduzione (e dimostrazione se necessario) da parte dell'istruttore, i ciclisti dovranno essere in grado di:

- Iniziare il viaggio in modo adeguato.
- Controllare la strada davanti e dietro di sé mentre pedalano verso l'incrocio.
- Decidere quando spostarsi o mantenere la posizione primaria ben prima di raggiungere l'incrocio. (Vedi l'importanza di questo punto nel paragrafo precedente).

🔍 Esempi di domande:

- Quale posizione su strada ti dà la migliore visibilità quando giri a sinistra e a destra?
- Da che parte devi guardare quando ti stai avvicinando alla strada principale prima di girare a sinistra?
- In quale posizione di guida bisogna mettersi quando ci si immette su una strada secondaria?
- Cosa puoi fare se qualcuno che ha la priorità te la cede?
- Cosa fare se un pedone ha iniziato ad attraversare la strada secondaria quando stai girando verso sinistra?
- Perché il comportamento degli altri utenti della strada agli incroci può interessarmi?
- Cosa posso fare se non mi sento sicuro ad attraversare un incrocio?
- Prima di girare a sinistra sulla strada secondaria, dove mi posso posizionare se c'è molto traffico proveniente dalla strada principale in direzione opposta alla mia?
- Cosa posso fare se mentre mi sono accostato per girare a sinistra un automobilista dietro di me suona il clacson?

Durante questa dimostrazione è importante che l'istruttore:

- Segnali la sua intenzione per almeno tre secondi prima di raggiungere l'incrocio.
- Arrivi all'incrocio con entrambe le mani pronte a frenare.
- Quando arriva all'incrocio si avvicini al lato sinistro della strada e si fermi. Se la strada è stretta, mantenga la posizione primaria per evitare di essere sorpassato. Gli allievi possono avere la tendenza a spostarsi sulla sinistra anche quando la strada è stretta, mettendosi così in una posizione di pericolo perché possono essere sorpassati e allo

stesso tempo avere il flusso del traffico proveniente dalla corsia opposta.

- Prima di girare a sinistra, dia un ultimo sguardo dietro la spalla sinistra e, ove necessario, segnala la sua intenzione.
- Giri a sinistra immettendosi nella strada secondaria al centro della corsia di destra, (se la secondaria è a doppio senso) facendo una curva a 90 gradi.
- Guardi a destra e sinistra e se la strada è libera fa un'inversione a U.
- Prenda la posizione primaria.
- Se c'è un veicolo dietro, segnali la sua intenzione prima di girare e prima di arrivare all'incrocio, in modo tale da avere entrambe le mani libere per frenare all'incrocio.
- Si sporga sulla strada principale fino a dove può vedere se arriva un altro utente della strada e guarda a sinistra e a destra mantenendo le mani sui freni in caso dovesse usarli. Gli allievi possono tendere a fermarsi sulla linea immaginaria che divide la strada secondaria con la principale e non sporgersi per vedere se effettivamente ci sono altri utenti della strada in arrivo.
- Giri a sinistra facendo un angolo retto, non tagliando in diagonale in modo tale da essere visibile agli altri utenti della strada non appena si è immesso nella nuova strada. Gli allievi possono avere la tendenza a girare a sinistra facendo un percorso diagonale, rischiando così di non essere visibili agli altri utenti della strada.
- Si metta in posizione primaria sulla corsia di destra della strada principale.
- Una volta immessosi nella nuova strada come prima azione, guarderà dietro la spalla sinistra per vedere se ci sono altri utenti della strada a cui dover comunicare le proprie intenzioni.



A seconda del livello del gruppo, gli istruttori decideranno che tipo di attività far fare, se ripetere uno dei moduli, se fare un giro in bicicletta nel quale fermarsi ogni tanto e fare domande. Sicuramente durante il percorso l'attenzione dei discenti verrà focalizzata sulle varie cose apprese: la segnaletica e come rispettarla, la posizione su strada per vedere ed essere visti, la comunicazione con gli altri utenti, le inversioni a U.

Si proporrà ad ogni allievo di posizionarsi in testa al serpente, a fianco dell'istruttore. In questo modo l'allievo davanti potrà dirigere il serpente, acquisire senso di responsabilità nei confronti del gruppo, osservare e prendere decisioni insieme all'istruttore riguardo tutto ciò che vede in strada.



Giochi ed esercizi

Nello svolgimento delle prime lezioni sono previsti una serie di giochi ed esercizi, da svolgere all'interno di uno spazio sicuro come il cortile di una scuola, in modo da aiutare i ragazzi nell'acquisizione di abilità utili per la guida della bicicletta.

Gara di S-velocità

Obiettivo:
migliorare l'equilibrio

Suggerimenti:

Per facilitare il gioco si può prevedere, se c'è la possibilità, di individuare un campo di gara in leggera pendenza in modo che i partecipanti pedalino con maggiore facilità.

Vince la sfida chi arriva per ultimo alla linea del traguardo. I partecipanti si posizionano su una linea di partenza uno a fianco all'altro. È importante lasciare abbastanza spazio tra un partecipante e l'altro in modo che i ciclisti non rischino di toccarsi. L'ideale sarebbe lasciare almeno due metri di spazio tra ogni partecipante. Una volta allineati e con il piede sopra al pedale pronto a partire l'istruttore dà il via. La lunghezza della corsa dipende da quanto si vuol far durare la gara. Tanto più è lungo il tragitto tanto più tempo si impiegherà a percorrerlo.

Regola 1: non si possono poggiare i piedi a terra. Chi mette anche solo un piede a terra sarà eliminato e dovrà uscire dal campo di gara.

Regola 2: non si può pedalare in altri sensi se non quello verso la linea di arrivo. Chi inizia a pedalare in un altro senso di marcia viene eliminato e dovrà uscire dal campo di gara.

Dodge o Schiva in bici

Obiettivo:
migliorare l'equilibrio ed i riflessi

Suggerimenti:

Il partecipante eliminato per aver poggiato il piede a terra deve uscire dal campo senza intralciare gli altri partecipanti ancora in gara.

Per delimitare il campo di gara si possono utilizzare muri, come ad esempio le pareti di un edificio, coni a terra, nastro segnaletico, etc. Quando si restringe il campo di gara è possibile mettersi in linea e delimitarlo con il corpo degli istruttori e dei partecipanti già eliminati.

Per rendere maggiormente difficile il gioco possiamo inserire un istruttore nel campo di gara che cammina per ostacolare i partecipanti.

Vince chi resta in gara fino alla fine. I partecipanti si posizionano all'interno di uno spazio delimitato pronti a partire. Al via i ciclisti dovranno circolare liberamente nello spazio senza uscire dal perimetro cercando di non ostacolarsi e rimanendo in equilibrio. I limiti del perimetro verranno ristretti man mano che il gioco va avanti e che il numero di partecipanti diminuisce.

Regola 1: non si possono mettere i piedi a terra. Chi mette anche solo un piede a terra sarà eliminato e dovrà uscire dal campo di gara.

Componi il serpente rapidamente

Obiettivo:
acquisire maggiore dimestichezza
nell'andare in bicicletta in gruppo

Suggerimenti:

Le prime volte i partecipanti avranno maggiore difficoltà a riprendere il proprio posto e ci metteranno più tempo. Spronateli a fare meglio misurando il tempo impiegato a ricomporre il serpente. È possibile fare una versione più complessa del gioco formando un serpente doppio che dovrà essere ricomposto nel minor tempo possibile.

Prima della partenza gli istruttori danno un ordine ai ciclisti assegnando a ciascuno un numero crescente che corrisponde alla posizione all'interno della fila. I partecipanti inizieranno a pedalare seguendo l'istruttore. I ragazzi cercheranno di mantenere una distanza appropriata tra la propria bicicletta e quella avanti. Al segnale dell'istruttore "liberi!", la fila si scioglie ed i ciclisti potranno muoversi liberamente nello spazio. Al successivo segnale "serpente!", i partecipanti dovranno tornare, sempre in movimento, nelle posizioni assegnate loro inizialmente nel minor tempo possibile.

Direzionami

Obiettivo:
migliorare la capacità di
sterzata e accrescere prontezza

Un istruttore si posiziona in un punto dello spazio lontano da ostacoli di qualunque natura. A quel punto i ciclisti dovranno dirigersi, procedendo in linea retta, verso l'istruttore. Quando il ciclista è quasi arrivato addosso all'istruttore quest'ultimo dovrà indicare con il braccio quale direzione deve prendere il ciclista ovvero alla sua destra o alla sua sinistra.

Circuito

Obiettivo:
migliorare la tecnica
della pedalata, del curvare,
del fermarsi e ripartire
e del cambio marcia

Gli istruttori possono creare un circuito con coni appaiati a terra attraverso i quali devono passare i ciclisti.

Varianti: possono essere inserite delle maggiori difficoltà all'interno del circuito scrivendo per esempio a terra con gessetti cosa si deve fare in quel punto: cambiare marcia passando ad una più morbida o più dura (freccia in su/in giù), fermarsi cercando di rimanere in equilibrio, fare uno scatto, pedalare con una mano, frenare, fermarsi e mettere il pedale in posizione di partenza, etc.

Copialo

Obiettivo:
migliorare l'equilibrio

Si tratta di un esercizio in cui i ciclisti devono copiare le mosse che l'istruttore fa sulla bicicletta. Le mosse possono ad esempio essere: guidare senza una mano, alzarsi sui pedali, rimanere con un solo piede sul pedale, etc. Potete sbizzarrirvi con la fantasia!

L'infinito

Obiettivo:
acquisire il concetto
di precedenza, migliorare
la relazione con altri utenti
della strada

L'infinito prende il nome dalla forma che i ciclisti dovranno percorrere in uno spazio limitato. Per delimitare lo spazio posizioniamo tre coni sulla stessa linea retta immaginaria. Il cono centrale sarà l'intersezione del simbolo infinito mentre i due coni esterni indicano il punto oltre il quale i ciclisti dovranno passare per descrivere la forma dell'infinito. Due gruppi di egual numero di ciclisti si posizionano in fila indiana sulle curve esterne dell'infinito (in corrispondenza dei coni esterni). Quando l'istruttore dà il via i partecipanti dovranno iniziare a percorrere la forma dell'infinito andando verso l'intersezione centrale. Le coppie (formate da due ciclisti provenienti dai due gruppi differenti) si incroceranno nei pressi dell'intersezione e a quel punto dovrà passare per primo chi ha la precedenza, ovvero chi viene da destra.

 **Suggerimenti:**

Man mano che i ciclisti comprendono l'esercizio si può chiedere ai partecipanti di aumentare sempre più la velocità.

Appendice

ReBike ALTERmobility è un'associazione che promuove lo sviluppo sostenibile in ambito urbano con un focus sulla mobilità alternativa utilizzando la cittadinanza attiva come fattore trainante di uno stile di vita, in linea con i concetti di ecologia, inclusione sociale e inter-cultura.

Il "mezzo" per eccellenza che ReBike utilizza per raggiungere i suoi obiettivi è la bicicletta che unisce estetica, funzionalità ed umiltà. È un mezzo che benché sia stato pensato per il trasporto può essere utilizzato per sviluppare processi formativi, creare legami tra le persone e mostrare la via per modelli di sviluppo alternativi.

La sede dell'associazione è a Roma in Via Niso 9; potete passare a trovarci, contattarci al (+39)349.399.1622 o mandarci una mail a info@altermobility.it per qualsiasi informazione riguardo al corso e al progetto **Lezioni a Pedali**.

Tutte le fotografie presenti in questo manuale sono state scattate durante l'arco del progetto Lezioni a Pedali. L'associazione Rebike Altermobility è in possesso delle liberatorie per l'uso delle immagini dei soggetti minorenni fotografati e si impegna a rispettare il Regolamento UE 2016/679 sulla protezione dei dati personali attualmente in vigore.