

# Orientamenti e Linee Guida FIAB



**Direttive e suggerimenti per la ciclabilità**

# La *mission* di Fiab Onlus

La mobilità è un diritto fondamentale delle persone

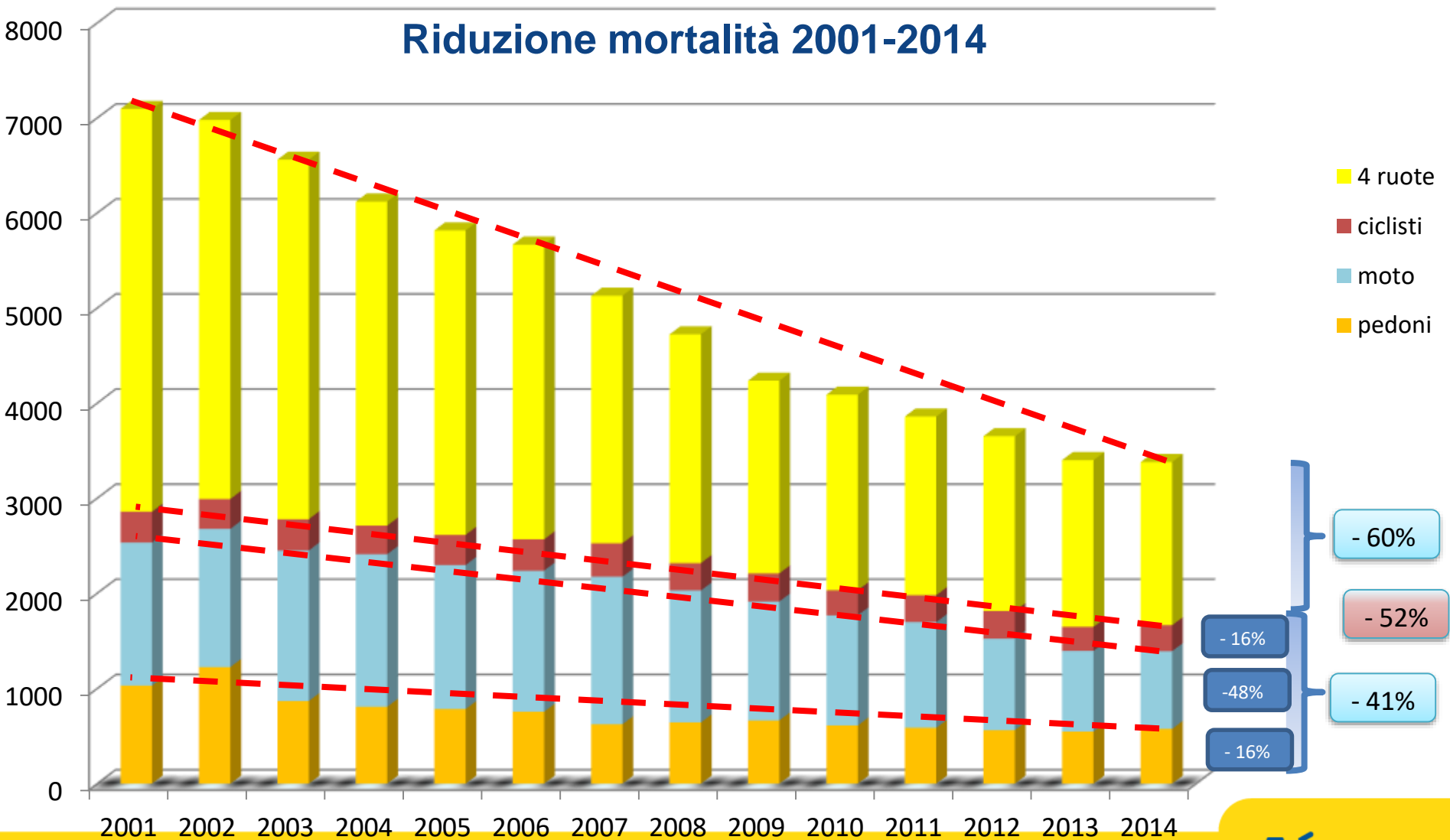
Lo spazio in città è limitato e destinato per lo più ai mezzi a motore

Fiab vuole città per le persone

Città più belle, sicure, vivibili

Creare un ambiente a misura di persona, vivibile, attraente, sicuro, sostenibile e sano attraverso lo **sviluppo diffuso della ciclabilità intesa come risorsa per il territorio e per le città**

# Andare in bici è sicuro?



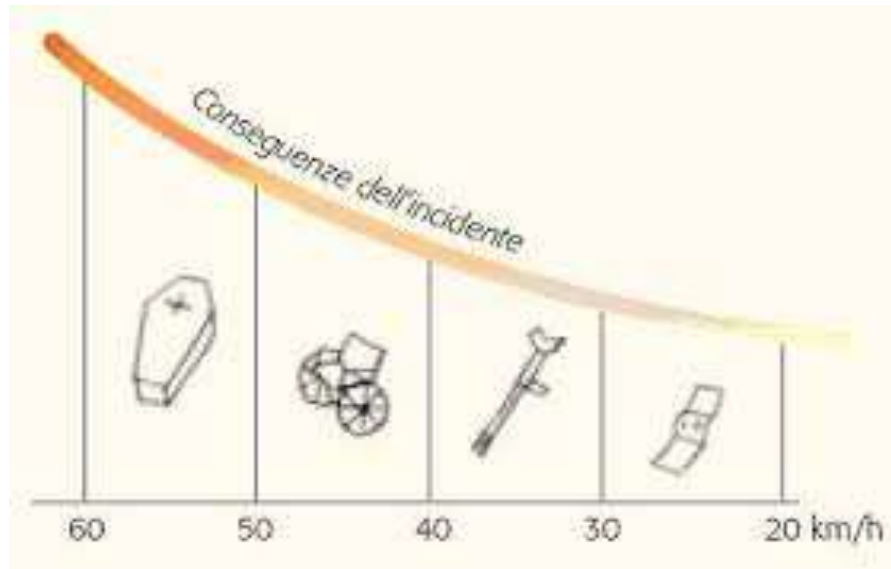
# Incrementare la sicurezza

- Più ciclisti più sicuri, ovvero *Safety in numbers*

Jacobsen (2003) ha dimostrato che raddoppiando il numero dei ciclisti il rischio si riduce del 34%

Se i ciclisti si dimezzano, il rischio aumenta del 52%

- Riduzione delle differenze di velocità fra i veicoli



# La torta della ciclabilità

**Non** ci sono **solo ciclabili**: ci sono molte altre cose che le amministrazioni ~~possono~~ devono prevedere per aumentare la **sicurezza di tutti**

- Piste ciclabili
- Corsie ciclabili
- Zone 30
- Zone residenziali
- Aree pedonali
- Sosta organizzata



# Piste ciclabili

**In sede propria, protetta da cordolo, separa fisicamente ciclisti e traffico motorizzato**

## Quando

Lunga percorrenza  
Strade ad alto traffico  
Punti critici

## Vantaggi

Massima sicurezza e velocità  
Esclusività  
Incentivo all'uso della bici

## Svantaggi

Consumo di spazio  
Costo relativamente elevato  
Se promiscue, spesso invase da pedoni





# Corsie ciclabili

**Spazio sulla strada identificato da segnaletica orizzontale, possibilmente con asfalto di colore diverso**

## Quando

Strade a traffico ridotto  
Carenza di spazio

## Vantaggi

Percorso dedicato  
Controsenso ciclabile più evidente  
Costo ridotto

## Svantaggi

Facilmente invasa da auto e motorini  
Pericolosa se il differenziale di velocità è alto



# Zone 30 e Zone residenziali

Aree cittadine a velocità ridotta (Zone 30) o con regole di circolazione a protezione dei pedoni e dell'ambiente (Zone residenziali)

## Quando

Aree ad alta densità di pedoni e ciclisti  
Aree da riqualificare

## Vantaggi

Riduzione del traffico di attraversamento  
Maggiore vivibilità delle zone interessate

## Svantaggi

Inizialmente difficili da far accettare  
Scarsa preparazione dei progettisti





# Aree pedonali

**Aree riservate ai pedoni, permeabili al traffico ciclabile  
I ciclisti devono fare attenzione e dare precedenza ai pedoni**

## Quando

Centri storici  
Centri commerciali naturali

## Vantaggi

Accesso diretto a punti di attrazione  
Scorciatoie sicure per i ciclisti

## Svantaggi

Attenta valutazione del traffico pedonale  
Biciclette percepite con disagio da utenti con difficoltà motorie o bambini



# Percorsi pedonali

Aree esclusivamente pedonali, nessun veicolo può accedere

Se c'è questo cartello **NON** si può passare in bici né, ovviamente, con altri veicoli

Il cartello è diverso da quello della slide precedente

Indica una cosa differente: qui non si può passare in bici, nell'area pedonale sì



# La sosta

**Assieme alle mobilità, va progettata la sosta delle biciclette, ricordando che nello spazio di un'auto ci stanno 10 bici**

Bici parcheggi nei pressi dei centri attrattori

Rastrelliere di qualità

Bicipark in stazione FS e capolinea delle autolinee

Parcheggi condominiali in regolamento edilizio

Parcheggi per sosta lunga coperti e custoditi



# Controsenso

## Who, What, When, Where & Why

**Controsenso** e non contromano: si vuole andare in senso contrario alle auto e non sull'altro lato della strada

Esiste in tutta Europa

E' **già possibile** con le attuali norme

Utile per ridurre la **frammentazione** dei percorsi

Ottimo per ridurre la lunghezza dei percorsi ciclabili

Solo nelle **Zone 30** e nelle **aree residenziali**

### E' assolutamente sicuro:

- Ciclisti e automobilisti si vedono e si evitano
- A Reggio Emilia non ci sono incidenti gravi dal 2008
- Le città che hanno adottato il provvedimento hanno avuto il 9% in meno di incidenti in generale



# Sicurezza attiva

## ovvero come non farsi investire!

Anche i ciclisti devono fare la loro parte prendendo alcuni  
«piccoli» accorgimenti...

Bici in ordine (freni, fari e gomme)

Se la ciclabile c'è, si usa!

Si tiene la destra (senza «baciare» il marciapiede)

Mai superare a destra i veicoli grandi (camion e bus)

Non ci si getta in mezzo agli incroci, anche se si ha la precedenza

Essere prevedibili:

segnalando le intenzioni (svolta o fermata)

incontrando lo sguardo di chi vi deve dare la precedenza

Si va dritti, ovvero non si fa lo slalom tra le auto ferme

# Sicurezza attiva

## ovvero come non farsi investire!

... e le cose da non fare MAI

Usare un «catorcio», un «cancello», un «bidone»... un rottame qualsiasi

Andare a fari spenti di sera

Spostarsi improvvisamente

Telefonare (senza auricolare)

Ascoltare musica con le cuffie

Trasportare altre persone adulte (i bambini sul seggiolino o nel carrello)

Portare carichi ingombranti

Distrarsi...





# Il casco

## Consigliato sempre, obbligatorio mai

E' utile, protegge dai piccoli urti e rende più visibili

Se protegge anche la nuca è meglio

Non esiste (ancora) un'omologazione per i caschi da bici

Ci sono anche caschi «fashion»



I ciclisti con ferite gravi alla testa sono l'8% (auto 40%, pedoni 39%)

Inutile per impatti ad oltre 23-25 km/h, troppo leggero

Scoraggia l'uso della bici (pensate al bike sharing)

La sicurezza si fa con il numero!

# Il ciclista illuminato

**Farsi vedere è sempre importante, di notte ancora di più**

I fari devono funzionare: bianco (o giallo) anteriore, rosso posteriore

Ci deve essere anche un **catadiottro rosso posteriore**

I **catadiottri** sulle **ruote** (arancioni) e sui **pedali** (gialli) sono **obbligatori**

Il giubbino riflettente è fondamentale, buone le bretelle



Queensland University of Technology (QUT): le fasce riflettenti alle caviglie, ruotando, sono ancora più visibili

Transport Research Laboratory (TRL): i fanali migliori sono quelli che cambiano continuamente sfumatura di colore, forma o intensità della luce

# Contrastare i furti

## Rastrelliere, lucchetti e accorgimenti

Rastrelliere di qualità, ovvero che consentano di fissare una **ruota E il telaio**

In mancanza, elemento fisso

Lucchetto di qualità ( $\geq 50$  €)

Non poggiare la chiusura a terra

Rendere la propria bici riconoscibile, mediante marcatura

E se la rubano lo stesso?

**Denunciare sempre il furto.**

Il 30% delle bici rubate viene restituito al proprietario se denunciate e riconoscibili (marcate)



# Andare in bici fa bene

Ci si ammala meno: **2 giorni l'anno** meno

Ci si allunga la vita: si guadagna **da 3 a 14 mesi** di speranza di vita attesa

Hoevenaar-Blom (2010): chi usa la bici soffre **meno di malattie cardiovascolari**

De Hartog, Boogard, Nijland, Hoek (2010): i **benefici** di andare in bici (3-14 mesi di vita in più) sono **maggiori dei rischi** di malattie respiratorie da inquinamento (1-40 giorni di vita persi)

Hannson (2011): i pendolari che vanno **a lavoro in bici** sono **meno stressati** di quelli che usano l'auto o il TPL

Cramp e Byron-Daniel (2012): meno effetti collaterali e **miglior recupero dopo la chemioterapia**

Ostergaard (2012): andare in bici a scuola produce **effetti benefici sulla salute dei bambini**, che sono anche **più concentrati**

# Fa bene al piccolo commercio

In bici si frequenta il negozio sotto casa, favorendo il **mantenimento del tessuto sociale** di quartiere

I ciclisti sono clienti al pari degli automobilisti. Ricerche scientifiche (Dekoster e Schollaert, 1999) dimostrano che:

- i negozianti sottostimano la percentuale di clienti ciclisti
- questi **spendono** mensilmente **la stessa cifra** o più alta
- aumento del numero di visitatori/clienti

Dipartimento Trasporti USA (2013):

i punti vendita locali collocati nelle vicinanze delle piste ciclabili hanno avuto un incremento delle vendite **pari al 49%**



# e-Bike o bici elettrica?

**eBike** è generale, vale per tutte i mezzi elettrici a due ruote che abbiano o meno i pedali (bike in inglese vale sia bici che moto)

**Pedelec** è una e-bike con velocità ridotta, ha i pedali, bisogna essere attivi per muoversi, interessa nuove fasce di potenziali ciclisti, mercato in forte crescita. In italiano **Bici assistita**

**Speed pedelec** velocità maggiore, elevata usando le Hi-Speed pedelecs, alto potenziale di sostituzione auto/moto su lunghi percorsi. Alti rischi?

**Cargo eBike** potenti ma non veloci, alta capacità di carico

**eBike senza pedali** non hanno pedali, non è necessaria attività fisica per muoversi, pericolosi, sembrano motorini (lo sono!), mercato ridotto(?)



# Categorie e regole UE

## Bici assistita

≤ 25 kmh

≤ 250 Watt

Assiste la pedalata

Segue standard EU per le bici



## Speed pedelec

≤ 45 kmh

≤ 4.000 Watt  
(spesso fra 500 e  
750)

Assiste la pedalata

Segue norme per mezzi a motore



# Categorie e regole UE

## Bici assistita

≤ 25 kmh

≤ 250 Watt

Assiste la pedalata

Segue standard EU per le bici



**Bicicletta**

## Speed pedelec

≤ 45 kmh

≤ 4.000 Watt (o  
solito fra 500 e 750)

Assiste la pedalata

Segue norme per mezzi a motore



**Motorino**

# La posizione Fiab: perché sì

Velocità e facilità di spostamento, non occupa spazio, non inquina, non fa rumore....

Salute: si fatica di meno ma si pedala più a lungo

Si pedala da più lontano, diventa conveniente anche sui 12-15 km

Maggior numero di persone iniziano ad andare in bici

Contrasto all'automobilismo di ritorno

Maggiore capacità di carico per le cargo bike

Sviluppo della ciclabilità nelle città collinari

Stessi meccanismi economici, di sviluppo di attività evolute e legate al territorio

Mobilità elettrica vuole dire decarbonizzazione, sostenibilità, meno inquinamento...

# La posizione Fiab: i problemi

Dipendenza dal motore, rischio di non conoscere i propri limiti e le forze

Costo elevato rispetto alle bici tradizionali anche per modelli «base»

Peso elevato, non agevole da caricare su un treno

Consuma energia elettrica, raramente proveniente da fonti rinnovabili

Furti, più valore ha la bici maggiore è il rischio furto

Condivisione degli spazi, soprattutto se misti ciclopedonali: sono bici veloci

Smaltimento delle batterie

**Teniamo sempre presente che parliamo di bici di 25 kg e la propulsione a motore è solo un aiuto**

**Un'auto pesa 900-1.000 kg e va a motore al 100%**



## **Rete nazionale di percorribilità ciclistica:**

- Sovraregionale, ciclovie di media e lunga percorrenza
- Trasportistica, collegamento fra paesi vicini e ingresso in città
- Turistico-ricreativa
- Conservazione del territorio, viabilità minore, alzaie e sedimi abbandonati
- Sviluppo di economie locali, ospitalità, assistenza tecnica, piccoli musei
- Intermodalità, treno + bici

Bicitalia è collegata ad Eurovelo, la rete europea:

- EV7 - BI1 Ciclopista del Sole
- EV8 - BI2 Ciclovia Destra Po
- EV5 - BI3 Ciclovia Francigena o Romea Francigena



# albergabici

## **Strutture alberghiere Amiche della Bicicletta:**

- Pernottamento anche per una notte (escluso Agosto)
- Luogo chiuso e sicuro per le biciclette
- Mappe cicloturistiche dell'area
- Luoghi per asciugare vestiti e attrezzatura
- Attrezzi di base per la riparazione
- Colazione abbondante
- Riferimenti dei negozi e riparatori di biciclette nelle vicinanze



# Piccolo vademecum

Iniziative per la sicurezza del mezzo (controllo gomme, freni, campanello e luci)

Corsi sulla sicurezza stradale per i ciclisti per far conoscere il Codice della Strada, ma anche i diritti del ciclista e le tecniche di autodifesa

Pressione sull'amministrazione locale perché adotti un Piano della Mobilità Ciclistica e un «Ufficio biciclette»

Dare consulenza e fare formazione ai tecnici comunali

Fare campagne per il rispetto delle regole, anche da parte dei ciclisti (ciclista illuminato)

Organizzare iniziative (registri, punzonature, bici civetta) contro i furti delle biciclette

Sviluppare le campagne Fiab: Bimbimbici, 30eLode, SEM

Partecipare agli eventi: Assemblea, Cicloraduno, Conferenza Presidenti...