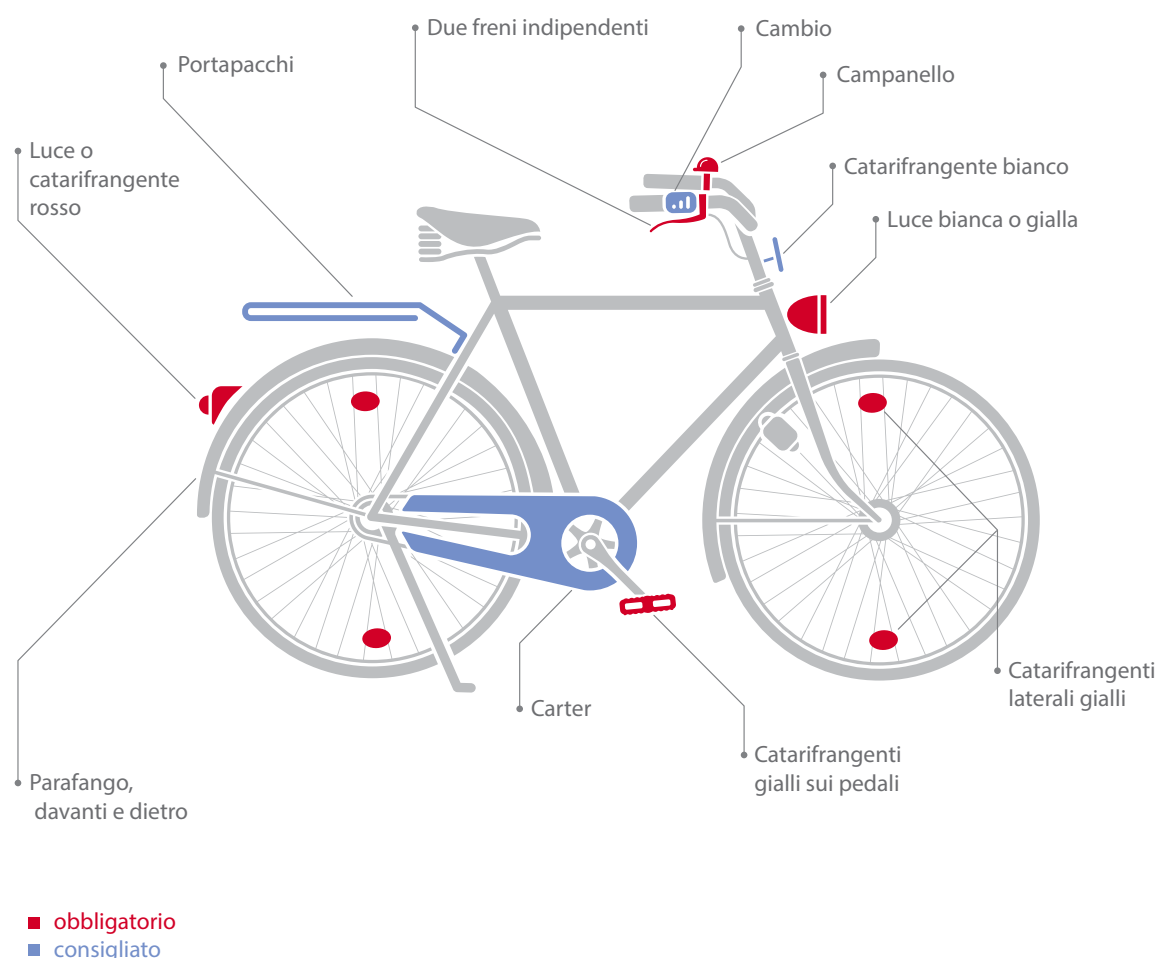


Bicicletta sicura: equipaggiamento e manutenzione

Qui trovi una panoramica sull'equipaggiamento obbligatorio e quello consigliato per mettere in sicurezza la tua bicicletta:



L'equipaggiamento giusto per una bicicletta sicura

L'articolo 68 del Nuovo codice della strada definisce una serie di requisiti di sicurezza obbligatori per le biciclette che circolano sul territorio italiano. Per essere in regola, una bici deve essere dotata di:

- ✓ pneumatici
- ✓ due freni indipendenti tra di loro e in grado di agire in modo efficace sulle rispettive ruote
- ✓ un campanello per le segnalazioni acustiche
- ✓ luci bianche o gialle (nella parte anteriore)
- ✓ luci o catarifrangenti rossi (nella parte posteriore)
- ✓ catarifrangenti gialli su pedali e raggi

Vige anche l'obbligo di indossare un giubbotto o delle bretelle catarifrangenti in galleria e fuori città mezz'ora dopo il tramonto e mezz'ora prima del sorgere del sole.

Anche carter, manopole per il manubrio, parafanghi e portapacchi possono contribuire ad aumentare la sicurezza e la comodità della tua bici. Anche il casco, indossato in modo corretto, può proteggerti durante vacanze o giri in bici.

Bicicletta sicura: manutenzione e controlli

Un check up alla bicicletta andrebbe eseguito minimo una volta all'anno. Soprattutto dopo lunghe pause di inattività, ricorda di controllare l'effettivo status della tua bicicletta. Anche pulire regolarmente il tuo mezzo può aiutarti ad individuare difetti ed eventuali danni.

Effettua un controllo periodico a:



Gomme e ruote

- Battistrada non consumato
- Pressione delle gomme adeguata
- Cerchi intatti



Freni

- Pattini o pastiglie dei freni non consumati e puliti
- La bici non risulta frenata
- Cavi dei freni tesi e lubrificati



Luci

- Il faro anteriore e la luce posteriore funzionano correttamente
- Cavi e connessioni del sistema di illuminazione non hanno difetti
- I catarifrangenti sono puliti
- La dinamo che alimenta le luci è funzionante e ben fissata alla bici



Viti, bulloni e componenti in movimento

- Pedali antiscivolo, viti ben fissate e movimento fluido
- Catena tesa a dovere
- Catena lubrificata
- I rapporti del cambio entrano senza problemi
- Il manubrio è fissato al telaio
- Sellino adatto alla corporatura e stabile
- Viti e bulloni ben serrati

Importante: Per un controllo serio ed affidabile, rivolgiti ad un ciclista o una ciclofficina. Solo in questo modo puoi essere sicuro che le componenti più importanti e complesse, come freni e luci, siano davvero funzionanti o, in caso contrario, che vengano riparate.

Trovi ulteriori informazioni sul tema della sicurezza in bici nel nostro articolo [Sicurezza in bici](#).