



**controllo tecnico** della importanza, un accurato infine, ma non ultimo per mobilità ciclabile. Anche questo fa parte della sensibilizzazione alla parte park per lasciare le bici mente attrezzare un bike arrivare al lavoro in bicicletta, chiedendo dove si può eventualmente spiegare che un gruppo di dipendenti si sta organizzando per Utile anche avvisare i propri superiori o il mobility manager, utile suggerimento.

si muovono in bicicletta e che sicuramente avranno qualche que meno tranquillo. Confrontarsi con amici e colleghi che già devoli che nei giorni feriali, col traffico, il percorso sarà comune degli eventuali problemi che si potrebbero incontrare. Consa- in bicicletta, per rendersi conto di quanto tempo ci si mette e Vanno scelti percorsi secondari, strade più tranquille, evitare to debba essere la stessa che si percorre in bicicletta.

**La strada che si percorre in auto o con i mezzi pubblici, non è det-** bicicletta per muoversi con tranquillità e sicurezza. **La strada** quindi è molto importante definire quale percorso affrontare in persona che si sceglie e che deve sfruttare tutte le possibili sedi ciclabili per riuscire a pedalare sulle strade con minor te-



I pericoli derivano dall'uso scorretto che si fa delle strade, della bicicletta...che dire? La seconda barriera in alcuni casi può essere la **pericolosità** casa, molto più rilassati. si risparmia sulla palestra...e si arriva al lavoro e si ritorna a

bicicletta con cui si andrà a lavorare. Verificare che tutto sia in ordine, copertoni in buono stato, freni e fanali funzionanti, altezza della sella ben regolata. Se non avete un caschetto protettivo, è il caso di acquistarne uno, oltre a proteggervi vi rende molto più visibili... portapacchi? Borse per trasporto? Mantellina in caso di pioggia.

Pensare a come vi dovrete vestire per pedalare e se può essere utile o necessario portare un cambio. All'estero i ciclisti che vanno al lavoro in bicicletta sono detti "commuters" proprio per questa ragione. C'è sul luogo di lavoro un posto dove potersi cambiare e rinfrescarsi? Con quale borsa trasporterete ciò che vi occorre?

L'ultima sera prima della vostra nuova vita da ciclisti, controllate il corretto gonfiaggio delle gomme e la mattina in cui finalmente scegliete di muovervi in bicicletta, non pedalate a stomaco vuoto, regolate diversamente dal solito la vostra prima colazione, se il tragitto non è breve pensate ad uno snack dopo l'arrivo. Prendetevi qualche minuto in più del solito, è per voi una esperienza nuova. Da dopodomani sarete già più esperti e preparati.

Ed ora buona pedalata e buon lavoro.



**Pubblicazione gratuita per divulgare l'utilizzo della bicicletta. Questa copia è diffusa grazie alla collaborazione con:**



La prima barriera da superare è la **pirateria**. Argomenti a favore possono essere il benessere psicofisico che deriva dal pedalare, utile anche a stemperare la tensione a fine giornata...certo forse si deve uscire qualche minuto prima, ma

**La cosa si deve fare di speciale**, per iniziare a muoversi in bicicletta? Di speciale nulla, ma cambiare le proprie abitudini abitualmente usa la bicicletta per muoversi può assumere il ruolo di "divulgatore" nel proprio ambito lavorativo e di amici- zie per svelare i "trucchi del mestiere".

**Muoversi in bicicletta fa bene all'aria di tutti**, permette di tenersi in forma risparmiando sui costi della palestra, ottimizza ne alla **personal mobility**, o mobilità individuale .

L'invito è rivolto a tutti coloro che già si muovono in bicicletta perchè sensibilizzano i propri colleghi di lavoro, amici, parenti e conoscenti a provare l'esperienza di muoversi in bicicletta. semplicità insegnando loro alcuni "trucchi del mestiere".

Bike to Work è una campagna di sensibilizzazione all'uso della bicicletta che grazie ad un formato internazionale consolidato e diffuso consente di ottenere maggiore risalto, visibilità, efficacia. L'obiettivo è quello di creare attenzione e positiva disponibilità, attraverso il semplice passaparola (chat, schiere, sms, mail, etc.) nei confronti di una moderna e responsabile educazione alla **personal mobility**, o mobilità individuale .



Andare a lavorare in bicicletta **non sempre è possibile, ma si può fare**. Bike to Work non è una manifestazione a cui ci si iscrive, è una iniziativa a cui si partecipa con l'orgoglio di essere ciclisti.



## MANUALE RAPIDO per MUOVERSI IN BICICLETTA

*Muoversi in bicicletta produce uno stato di naturale benessere, offre una sensazione di agilità e vitalità, un senso di essenziale appartenenza all'ambiente. Il tutto, con la semplicità di un prodigio meccanico che ci fa ricordare il bambino che siamo stati e che fa un gran bene alla circolazione (in tutti i sensi).*

Bike to work days, bike to work week, commuters challenge, bike to school, sono pratiche quotidiane o iniziative promozionali che in tutto il mondo si svolgono per incentivare l'uso della bicicletta e orientare verso scelte di PERSONAL MOBILITY socialmente responsabili.

Muoversi in bicicletta è **un lusso che non tutti si possono permettere**. Uno studio a livello europeo dice che il 35% della popolazione residente, risulta, per vari e validi motivi, a "mobilità ridotta o obbligata". Ma nel restante 65% dei casi, qualche alternativa si può provare, cercare, trovare. Muoversi in bicicletta vuol dire arrivare più rilassati e scaricare le tensioni della giornata, pedalando sulla via del ritorno.

