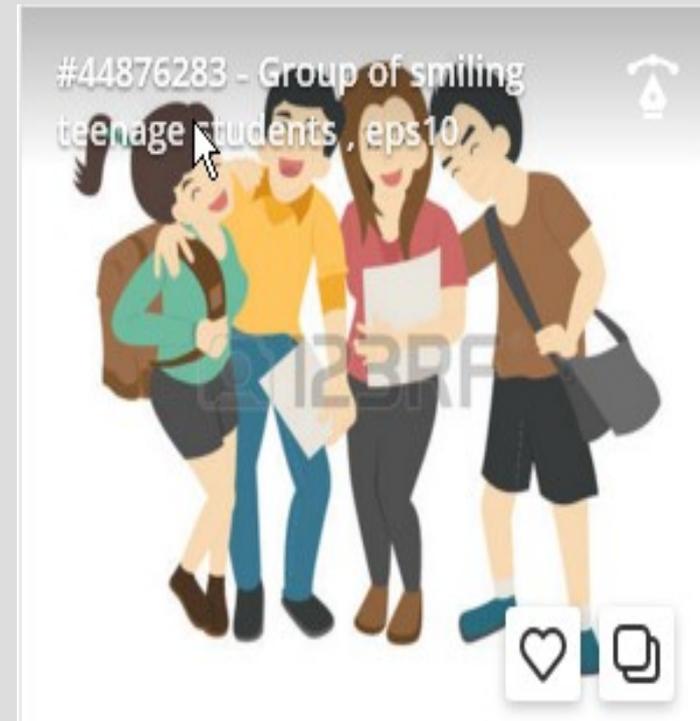


# Perchè la bici ??



- Il mio compito oggi è quello di convincere un teen agers



- Il motorino



- Che a 14 anni ha in testa solo :

- La play station con le moto



- 



- poi a 17 anni

- 



- < 95 cv

- 



- e poi a 21 anni

- 



- > 95 cv

- E poi crescendo sempre di più

- 



- 



- Da quel punto di vista  
meglio le ragazze

- perchè sono

- Più saggie

- Più prudenti



- Dicevo io vorrei convincervi a usare la bici

- So che sarà un'impresa difficile

- Mi basta indurvi almeno a pensarci





# Glossario mondo bici

- Albergabici → strutture ricettive che ospitano anche la bici
- Bici → nasce nel 1860 come velocipede
- B2W → Bike To Work (la possibilità di andare al lavoro in bici)
- Bike To School → la possibilità di andare a scuola in bici
- Bike sharing → sistema di noleggio di biciclette
- Bike Challenge → sfida fra ciclisti di diversi luoghi di lavoro
- BMX → bicicletta per acrobazie
- Bici da corsa → bicicletta per ciclismo sportivo su strada

- Bici da Trekking → bici per il cicloturista con portapacchi, borse ecc...
- Bici pieghevole → il telaio si piega in modo da trasportarla come un bagaglio; viaggia su treni e bus
- Bici elettrica → bici dotata di un motore elettrico che funziona sempre
- Bici a pedalata assistita → bici dotata di un motore elettrico che funziona solo se si pedala

- Bici cargo → bici a 3 ruote dotata di un grande portapacchi per il trasporto merci
- Bici a scatto fisso → bici con singola corona e pignone fisso; si frena con i pedali
- Bici da città → bici di solito monomarcia, dotata di portapacchi, parafanghi e sella comoda
- Bici da fuoristrada (MTB) → bici progettata per terreni sconnessi e accidentati
- Bici ibrida (Gravel) → un incrocio fra MTB e bici da corsa

- Bicicletta reclinata → bicicletta che pone il ciclista in posizione supina
- Bicitalia → rete delle ciclovie italiane
- Bici posteggio → Parcheggio custodito per bici
- Bici bus → scolari che vanno a scuola in bicicletta accompagnati da genitori
- Cicloturismo → il turismo praticato da chi si sposta in bicicletta
- Ciclista urbano → chi si sposta in bicicletta in città
- ECF (European Cyclists' Federation) → federazione dei ciclisti europei
- Eroica → rievocazione storica su strade sterrate

- Eurovelo → rete ciclabile europea
- FIAB → Federazione Italiana Amici della Bicicletta
- GRAB → Gran Raccordo Anulare per le Biciclette ( a Roma)
- Intermodalità → spostamenti con combinazioni di diversi mezzi di trasporto
- Mobility manager → la persona che si occupa dei trasporti di un'azienda / scuola cercando di ottimizzarli
- Pista ciclabile → percorso protetto riservato a biciclette

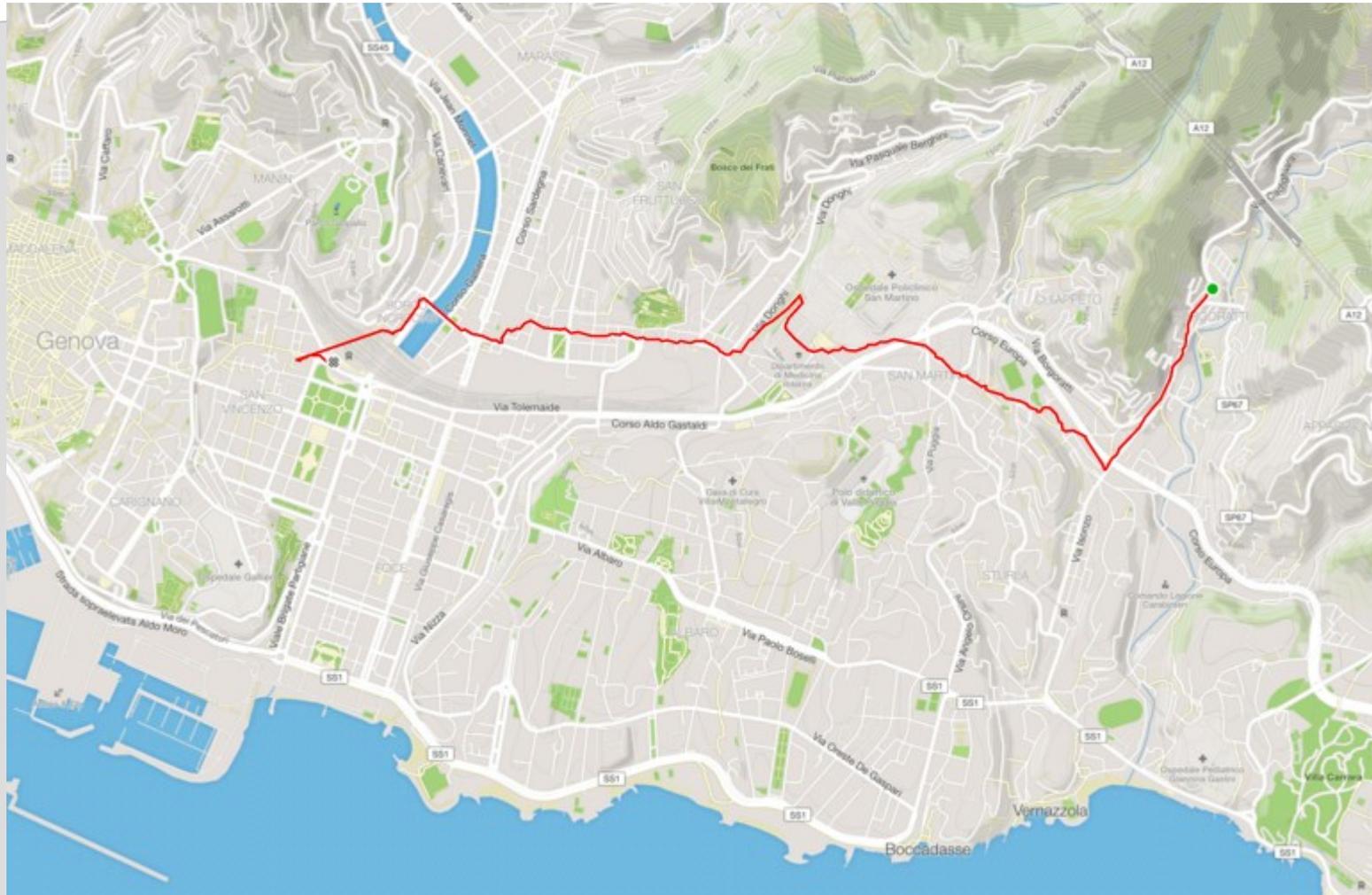
- # salvaiciclisti → movimento nato nel 2012 che chiede più sicurezza sulle strade

- Velocipede



- Velostazione → insieme di negozi / servizi intorno al bici posteggio

# B2W



# Le ragioni di una scelta

(dal manuale del ciclista urbano)

- C'è il modo di dire :” è come andare in bicicletta”
- Significa una capacità acquisita una volta per sempre

# Bici vs automobile



- Notevole agilità in città
- Velocità ridotta
- Zero emissioni



- Ridotta agilità nel traffico
- Velocità notevole
- Forte impatto sulla qualità dell'aria



Vantaggi di andare in bici

# Autonomia e comodità

- Arrivare vicino al luogo di lavoro (anche dentro l'ufficio)
  -
- Elimini la perdita di tempo per trovare parcheggio
  -
- Elimini lo stress che questo comporta

# Previsioni dei tempi di percorrenza

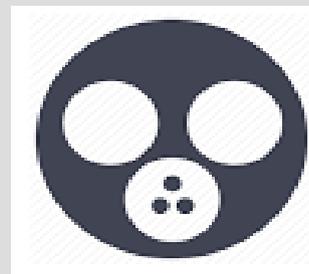
- Possibilità di stimare con esattezza il tempo che impiegherete a giungere a destinazione
- Evitare code / ingorghi facendo percorsi alternativi  
→
- L'azzeramento dell' attesa alla fermata  
→
- La libertà dagli orari prestabiliti delle corse dei mezzi pubblici

# Risparmio di denaro

- Costa meno di qualsiasi mezzo a motore
- Basse spese di manutenzione
- Niente tasse e bolli di circolazione
- Niente pagamento di parcheggio
- Niente costo per il carburante (e non è poco!!)

# Nessun combustibile

- Ottimo rapporto energia / spostamento  
(un uomo in bici va più veloce di uno a piedi consumando meno energia)
- L'unica energia usata è quella muscolare  
→
- Non si produce benzene (o particolato), idrocarburi, metalli pesanti
- Non si produce  $\text{CO}_2$
- Non fa rumore



# Effetti positivi sulla salute

- Potenzia i muscoli
- Allena il cuore
- Giova alle articolazioni e al metabolismo
- Migliora l'umore



- Dicono che se stai meglio e sei più contento sarai più produttivo al lavoro

# Effetti positivi sulla città e sulla qualità della vita

- Strumento di mobilità sostenibile
- Riduce i rischi anche per gli altri utenti della strada
- Anche se le biciclette fossero tantissime non servirebbero nuove infrastrutture (circonvallazioni, strade, bretelle, ecc...)
- Circolo virtuoso  
→
- Inizia uno → poi l'amico → poi un familiare → poi nascono le ciclo officine → poi le piste ciclabili

# Non ci sono più scuse

- Ecco le scuse più comuni che condizionano le persone a NON prendere la bici
- Ma sono tutte (quasi) **SUPERABILI**

# Sono fuori forma



- Andare al lavoro in bicicletta non significa fare il giro d'Italia!!
- Si pedala a ritmo tranquillo
- La forma pian piano arriverà

# In ufficio devo vestire elegante



- Se la strada che si percorre non è troppo impegnativa si possono indossare gli stessi abiti che richiede il lavoro
- L'unica accortezza è usare una fascetta salva pantaloni per non farli sporcare con il grasso della catena

# E se piove ?



- Essenziali sono i parafanghi, anteriore e posteriore
- Si possono indossare mantelle anti pioggia e pantaloni e copriscarpe impermeabili
- Se la pioggia è troppo forte si può sempre prendere il mezzo pubblico

# Così fanno in Danimarca



# Cosa significa cio?

- Significa che basta organizzarsi con l'abbigliamento ...
- Basta averne voglia ...
- E si può fare...

# Però...



- Le infrastrutture ci vogliono
- I danesi hanno chiesto, ottenuto e realizzato un sacco di piste ciclabili
- E adesso possono permettersi di girare in bici anche con la neve
- Senza, ovviamente, sarebbe folle

# Ed è per questo che noi:

- Abbiamo chiesto
- Chiediamo
- Continueremo a chiedere (e a credere)
- Una PISTA CICLABILE IN VALLE SCRIVIA

# Impiego troppo tempo



- Velocità media nel traffico sono uguali per bici e auto (circa 15 Km / h)
- Per spostamenti urbani entro i 5 Km è più veloce spostarsi in bici di qualunque mezzo pubblico o auto (solo la moto va più veloce)
- A questo toglì il tempo del parcheggio

# E' troppo lontano



- Con l'intermodalità il tragitto diventa più breve
- Bici + treno
- Bici + funicolare
- Bici + ascensore
- Bici + autobus (solo bici pieghevoli)

# I miei colleghi mi prenderanno in giro



- L'uso della bicicletta genera circoli virtuosi
- Talvolta chi usa l'auto impone questo modello come “status sociale”
- In realtà è dimostrato che l'uso della bici e del mezzo pubblico è direttamente proporzionale al livello culturale (specie Nord Europa)

# Arriverò sudato in ufficio



- Fino a 6 / 8 Km se la strada non presenta salite impegnative non si suda.
- E se fa caldo ti puoi portare una maglietta di ricambio

# Devo fare delle commissioni



- Con un portapacchi puoi fare la spesa per la giornata, evitando di agganciare le buste al manubrio che può essere pericoloso

# Il traffico mi fa paura



- Preferite strade meno trafficate
- Se è il caso cambiate direzione passando (adagio) per scalette, marciapiedi, sottopassi, ecc...
- Renditi ben visibile con luci e giubbino riflettente

Certo che ...



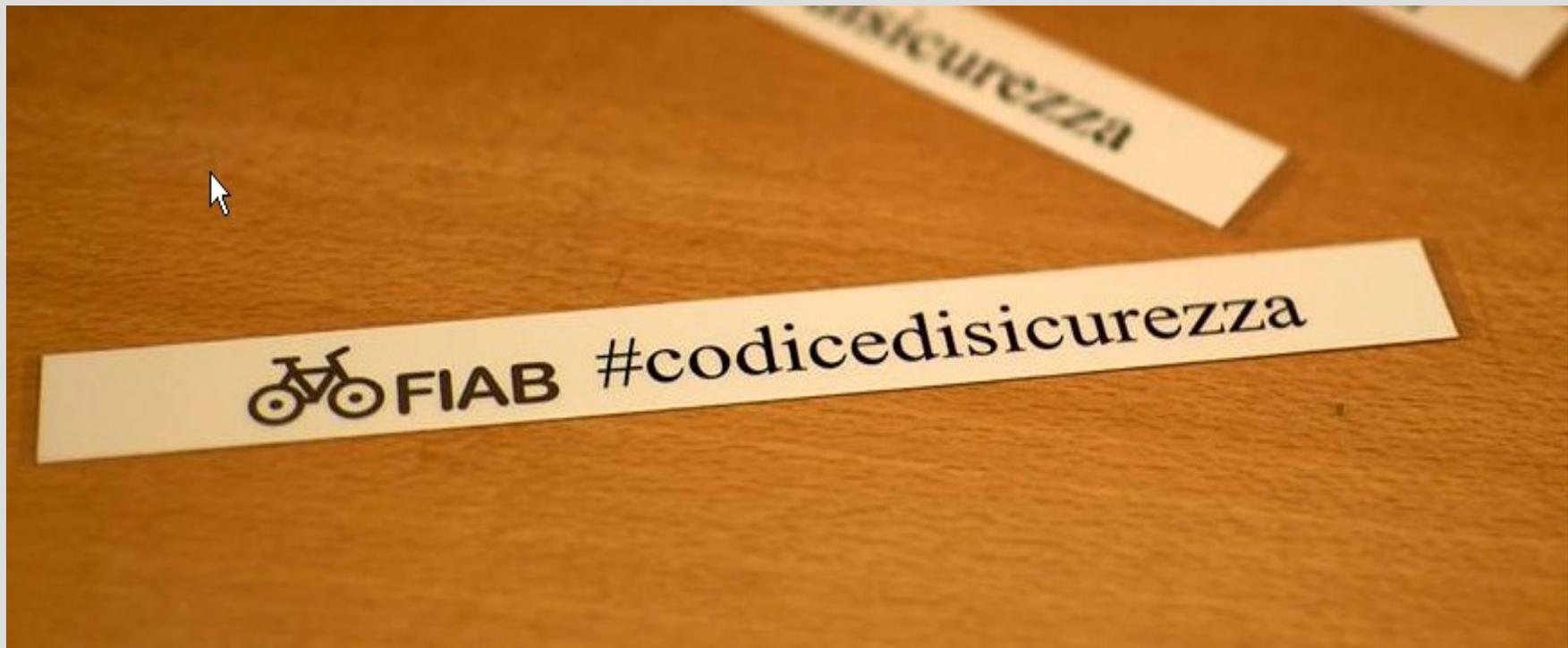
...se devi passare PER FORZA in

una zona trafficatissima E'

**MEGLIO PRENDERE IL MEZZO**

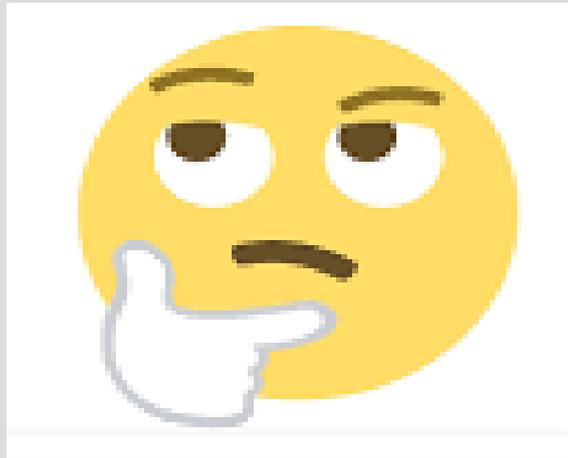
**PUBBLICO**

# #codicedisicurezza





Allora ti ho convinto oppure no?





- Alzino la mano i SI

- Alzino la mano i NO

- SI = ...

- NO = ...



Per gli scettici (spero pochi!!)

# Due slogan secondo me riuscitissimi



- 12 Kg per portare 80 Kg
- 25 Km con una mela



- 1000 Kg per portare 80 Kg
- 10 Km con un litro



Qual'è l'invenzione geniale ?

E qua vi lascio riflettere



FIAB



- E' una ONLUS
- Ha come scopo la tutela dell'ambiente (fa parte di Legambiente)
- Si occupa delle politiche di MOBILITA' SOSTENIBILE
- Promuove l'uso della bicicletta per gli spostamenti (non le gare)

# Più bici meno macchine



cicloescursioni  
ciclismo urbano  
mountain bike  
bici e cultura  
bici e scuola  
la bici in rete

# programma attività 2018



Genova  
Amici della bicicletta

[www.adbgenova.it](http://www.adbgenova.it)



Grazie per l'attenzione