



**GUIDA UFFICIALE PER
spostarsi in bici a NYC**



nyc.gov/bikes

Andare in bici in modo intelligente

Andare in bici a NYC non è mai stato così bello!

Con quasi 1.000 miglia (1.600 km) di strutture e piste ciclabili sul territorio urbano e un parco di Citi Bike in espansione, spostarsi su due ruote è sicuro, facile, conveniente e divertente.

Questa Guida contiene tutto ciò che dovete sapere per girare in città, dai consigli basilari per assicurare la bici con un lucchetto alle istruzioni per l'uso delle infrastrutture ciclabili più recenti.

Prestate particolare attenzione alle spiegazioni per una guida sicura. L'intento dell'iniziativa Vision Zero di ridurre gli incidenti mortali e gli infortuni provocati dal traffico comprende anche la conoscenza delle cause delle collisioni. Gli incidenti sono prevenibili. L'89% degli incidenti mortali che coinvolgono ciclisti avviene agli incroci. Sapere come svoltare in sicurezza, tenersi lontani dai punti ciechi di grossi automezzi e muoversi in bici in maniera prevedibile può contribuire alla vostra sicurezza.



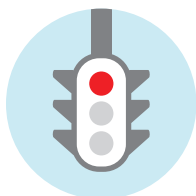
CONSIGLI GENERALI	PAG.
Norme per i ciclisti a NYC	4-5
Consigli per la sicurezza	6
Caschi per bici a NYC	7
Fate attenzione a chi non può vedervi	8
Andare in bici con bambini	9
MUOVERSI IN CITTÀ	
Piste ciclabili	10-11
Spostarsi per strada	12
Evitare le portiere	13
Leggere le situazioni in strada	14
Aree promiscue	15
Muoversi accanto a grossi automezzi	16
Segnalare le proprie intenzioni	17
SVOLTARE	
Svoltare come fanno i pedoni	18
Svoltare come fanno gli altri veicoli	19
Svoltare utilizzando la linea d'arresto avanzata per ciclisti (bike box)	20
PARCHEGGIARE LA BICI	
Bloccatela correttamente	21
Portare la bici in un edificio	22
Risorse per ciclisti a NYC	23

NORME PER I CICLISTI A NYC



Exercise caution and yield to pedestrians

Prestate attenzione e date la precedenza ai pedoni



Stop at all red lights and stop signs

Fermatevi a tutti i semafori rossi e agli STOP



Ride in the direction of traffic

Rispettate la direzione di marcia



Stay off the sidewalk unless you're under 13

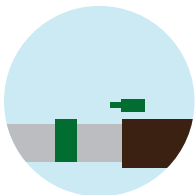
Non circolate sul marciapiedi, a meno che non abbiate meno di 13 anni

NORME PER I CICLISTI A NYC



Use a white headlight and red taillight at night

Di notte usate un fanalino anteriore bianco e un fanalino posteriore rosso



Use a bell to signal presence*

*Segnalate la vostra presenza con il campanello**

**Fischietti e sirene non rispettano gli standard di NYC.*



Do not wear more than one earphone while riding

Non utilizzate più di un auricolare mentre andate in bici

Per ulteriori informazioni su queste e su altre norme, consultate il sito **nyc.gov/bikesmart**.

Consigli per la sicurezza

Oltre alle norme per i ciclisti a NYC, seguite anche questi consigli per una guida sicura in ogni occasione.



Mettete via il vostro cellulare.

Inviare messaggi o parlare al cellulare mentre si pedala distoglie la concentrazione dalla strada.



Prestate attenzione alle persone con disabilità motoria.

Muovetevi in modo prevedibile e siate rispettosi.



Fate tutto il possibile per farvi notare.

Oltre alle luci di segnalazione, può essere molto utile indossare qualcosa di chiaro o riflettente.

Il NYC DOT ha distribuito gratuitamente oltre 150.000 caschi dal 2007. Chiamate il 311 per prenotare una prova casco!



Caschi per bici a NYC

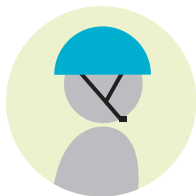
Indossate sempre il casco quando andate in bici. I ciclisti dotati di casco hanno il 72% di probabilità in meno di subire un trauma cranico.

Il casco funziona soltanto se viene indossato nel modo corretto.



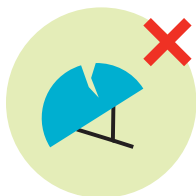
Indossatelo facendolo ben aderire alla testa.

Indossate il casco tenendolo in posizione orizzontale sulla testa a circa due dita di distanza dalle sopracciglia.



Allacciate il cinturino.

Allacciate sempre il cinturino sotto il mento. Per una perfetta aderenza, le cinghie devono formare una "Y" intorno alle orecchie.



Non indossate un casco danneggiato.

Sostituite il casco dopo una caduta e ogni volta che vedete segni di danneggiamento.

L'uso del casco è obbligatorio per legge nello Stato di New York per tutti i ciclisti che hanno **13 anni di età o meno.**

Fate attenzione a chi non può vedervi!

Oltre 175.000 newyorchesi sono ciechi o ipovedenti. Prestate attenzione quando vi spostate in bici: potrebbero non vedervi arrivare.



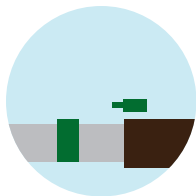
Osservate

Prestate attenzione a chi utilizza un lungo bastone bianco e rosso o si muove accompagnato da un cane guida per ciechi.



Aspettate

Se hanno iniziato a camminare, fategli attraversare la strada prima di muovervi. Non girate con la bici intorno a una persona con un cane guida, perché potreste spaventare l'animale.

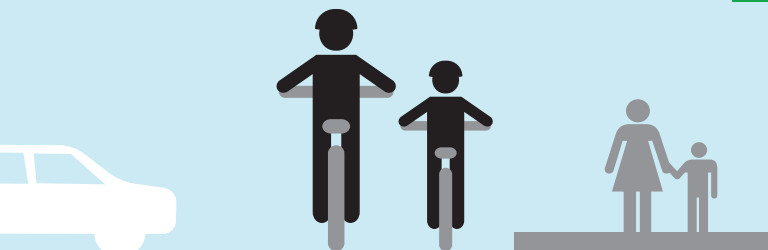


Avvisate

Suonate il campanello o fatevi sentire a voce per avvisarli che siete nei paraggi.

Leggete altro sul programma **#Cycleeyes**
nel sito nyc.gov/accessibility.

Andare in bici con bambini



ATTRAVERSATE GLI INCROCI AL LORO FIANCO

Per i bambini di 13 anni o meno:

Il bambino deve pedalare sul marciapiedi mentre voi pedalate in strada.

Seguite l'andatura impostata dal bambino.

I bambini devono fermarsi in corrispondenza di passi carrabili e incroci.

Attraversate gli incroci al loro fianco.

Per i bambini di 14 anni o più:

Il bambino deve pedalare in strada mentre voi pedalate appena poco dietro.

Seguite l'andatura impostata dal bambino.

Insegnate al bambino a svoltare come fanno i pedoni (vedere a pag. 18).

Attraversate gli incroci al loro fianco.

Piste ciclabili

Le oltre 1.000 miglia (1.600 km) di piste ciclabili della città di New York sono classificate in quattro categorie:



Pista ciclabile protetta

Queste piste ciclabili su carreggiata sono protette dal traffico dalle auto in sosta o mediante barriere fisiche. Le piste ciclabili esterne alla carreggiata sono presenti lungo quasi tutte le aree urbane costiere e in molti parchi.



Pista promiscua

Le piste promiscue sono condivise da ciclisti e veicoli a motore. Oltre che da cartelli, sono contrassegnate dal pittogramma della bicicletta con V capovolte.



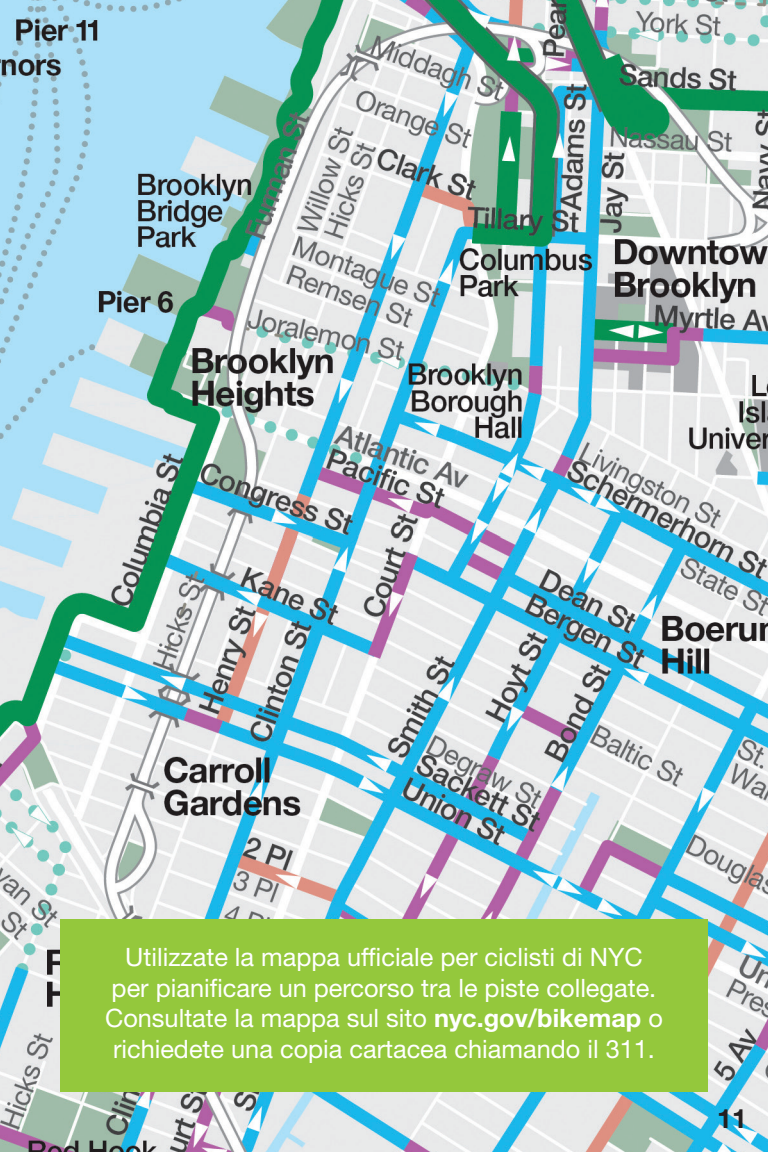
Pista ciclabile

Le piste ciclabili sono tracciate sulla carreggiata, spesso accanto ad una corsia di parcheggio, e sono indicate dal pittogramma della bicicletta. Alcune piste dispongono di un cordolo dipinto per separare ulteriormente i ciclisti dai veicoli in movimento.



Pista segnalata

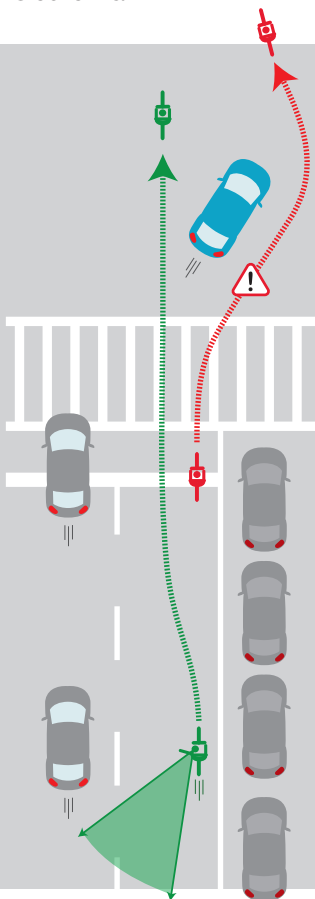
Le piste segnalate sono percorsi su strada non contrassegnati designati dal cartello "Bike Route" o dal medaglione della via verde. La segnaletica fornita consente ai ciclisti di seguire un percorso prestabilito.



Utilizzate la mappa ufficiale per ciclisti di NYC per pianificare un percorso tra le piste collegate. Consultate la mappa sul sito nyc.gov/bikemap o richiedete una copia cartacea chiamando il 311.

Spostarsi per strada

Avete il diritto di muovervi in bici al centro di una corsia di transito, se è necessario per la vostra sicurezza.



SÌ

Muovetevi in modo prevedibile.

Segnalate sempre le vostre intenzioni con una mano.

Prima di cambiare corsia, guardate, segnalate e poi guardate di nuovo.

Posizionatevi al centro della corsia.

Posizionatevi al centro della corsia quando vi preparate a cambiare direzione in zone con scarsa visibilità e nei punti in cui la strada è troppo stretta per permettere a una bici e a un veicolo di viaggiare affiancati in tutta sicurezza. Oppure quando c'è un ostacolo e dovete aggirarlo.

NO

Non zigzagate da una corsia a un'altra.

Evitare le portiere

Muoversi in bici accanto alle auto in sosta rende i ciclisti vulnerabili all'apertura improvvisa delle portiere. Mantenete le distanze e fate molta attenzione.

SÌ

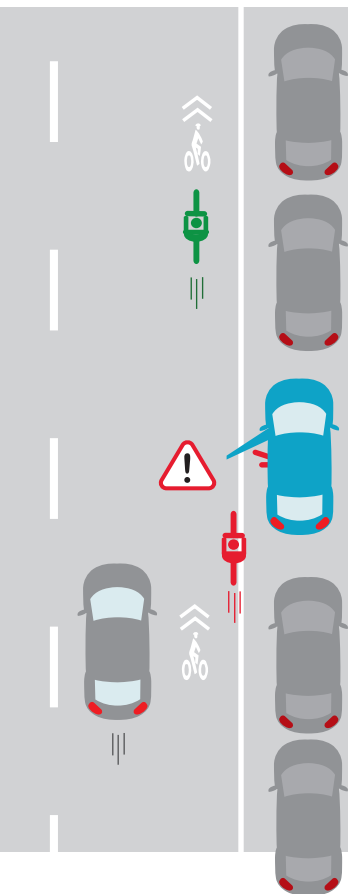
Mantenete una distanza di almeno 3 piedi (circa 1 m) dalle auto in sosta.

Tenete d'occhio le auto in sosta.

Osservate i fanali posteriori delle auto o le luci "in/fuori servizio" dei taxi per prevedere le azioni dei conducenti e dei passeggeri che scendono.

Pedalate al centro delle corsie con il pittogramma della bicicletta e le V rovesciate.

Nelle piste promiscue, il pittogramma della bicicletta e le V rovesciate si trovano spesso a una distanza dal marciapiedi tale da consentire di evitare le portiere che si aprono.



Leggere le situazioni in strada

Le linee sulla carreggiata possono aiutarvi a muovervi per strada e a condividerla con gli altri utenti.



In generale, una pista ciclabile con linea tratteggiata indica che le auto possono attraversare la pista ciclabile.



Una linea tratteggiata a blocchi con V rovesciate indica un passo carrabile attivo.



Agli incroci, una linea tratteggiata con V rovesciate indica che le auto possono svoltare attraversando la pista ciclabile. Seguite la direzione indicata dai pittogrammi.



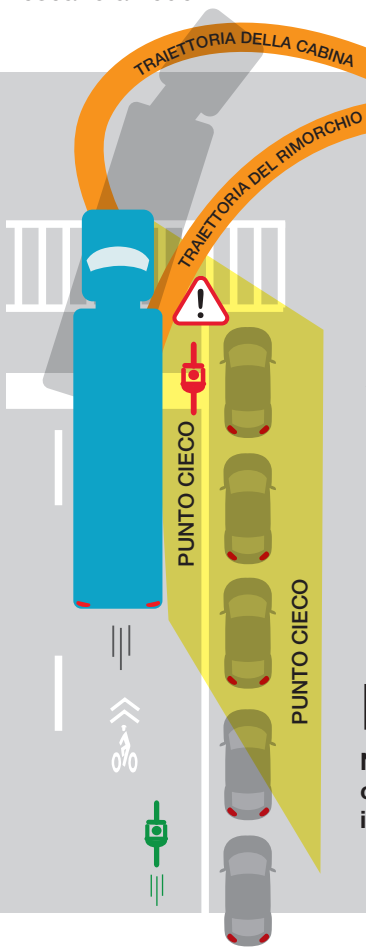
Le piste ciclabili a doppio senso sono indicate in modo chiaro con una linea di mezzera gialla tratteggiata e frecce direzionali.

Ricordate, i ciclisti devono sempre muoversi nella direzione di marcia, anche in una pista ciclabile.

Se i veicoli svoltano di fronte a voi, allontanatevi dalla direzione di svolta.

Muoversi accanto a grossi automezzi

Camion e autobus hanno punti ciechi più ampi rispetto alle auto. Non date mai per scontato che i conducenti riescano a vedervi.



SÌ

Posizionatevi a debita distanza dal camion mentre svolta.

Aspettate che il camion abbia svoltato prima di avanzare.

Prestate attenzione quando pedalate accanto ad un autobus.

Si accostano di frequente al bordo del marciapiedi.

NO

Non inseritevi tra un camion e una fila di auto in sosta.

Segnalare le proprie intenzioni



Vista posteriore.

SINISTRA

DESTRA

STOP

Sorpasso di veicoli

- 1 Controllate se arrivano veicoli alle vostre spalle.
- 2 Segnalate prima di svoltare o cambiare corsia.
- 3 Controllate nuovamente per avere la certezza di muovervi in sicurezza.
- 4 Procedete con la manovra.

Sorpasso di ciclisti

- 1 Controllate se arrivano veicoli o altre bici alle vostre spalle.
- 2 Segnalate prima di cambiare corsia.
- 3 Annunciate la vostra intenzione di sorpassare dicendo “On your left” oppure “On your right”.
- 4 Procedete con la manovra.

Svoltare come fanno i pedoni

Svoltate seguendo il traffico pedonale al segnale di via convenuto se il traffico veicolare è intenso o se non ve la sentite di cambiare corsia.



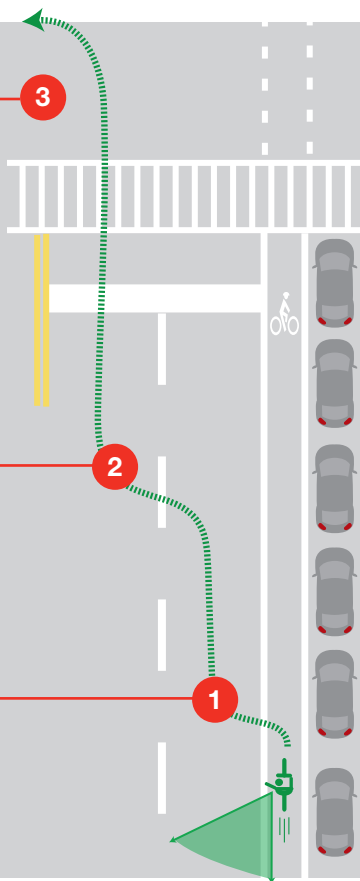
Svoltare come fanno gli altri veicoli

Svoltate seguendo il traffico veicolare quando il cambio di corsia è sicuro e volete mantenere la vostra velocità. Questa manovra è praticabile da ciclisti molto esperti.

Completate la svolta come qualsiasi altro veicolo.

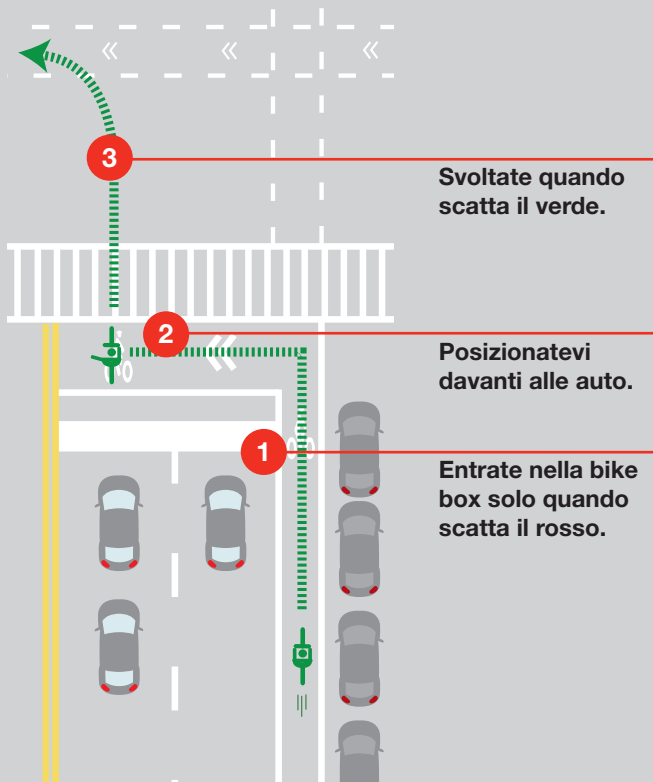
Quando vi sentite sicuri, spostatevi nella corsia di sinistra, sempre facendo attenzione.

Controllate più volte se sopraggiungono auto. Usate la mano per segnalare le vostre intenzioni.



Svoltare utilizzando la linea d'arresto avanzata per ciclisti (bike box)

Le bike box si trovano nei punti d'intersezione tra due piste ciclabili per aumentare la visibilità dei ciclisti fermi al semaforo rosso. Esse conferiscono ai ciclisti anche una posizione migliore per svoltare. Usate una bike box soltanto quando vi avvicinate all'incrocio e il semaforo è rosso.



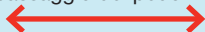
Bloccatela correttamente

Sì

Usate un lucchetto a U e/o una catena pesante.

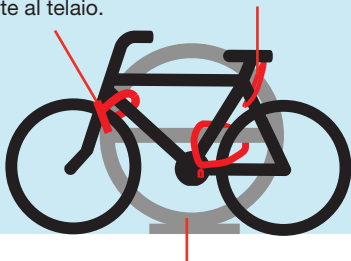
Per prevenire i furti è utile usare più di un lucchetto.

Lasciate spazio per consentire il passaggio dei pedoni.



Assicurate le ruote al telaio.

Bloccate tutte le parti che possono sganciarsi facilmente.



Usate le apposite rastrelliere, se disponibili.

NO



Sì



Controllate!

Assicuratevi che non sia possibile sollevare la bici al di sopra dell'oggetto al quale è stata fissata.

NO

Non legate la bici agli alberi o alle ringhiere della metropolitana.

Non lasciate la bici parcheggiata per lunghi periodi di tempo.

Non bloccate l'accesso.



Portare la bici in un edificio

Se lavorate in un edificio con uffici dotato di montacarichi, la legge “Bikes in Buildings” (Bici negli edifici) consente al vostro datore di lavoro di chiedere l’autorizzazione all’accesso per le bici.

Seguite questa procedura:

1 Valutazione delle esigenze

Il datore di lavoro dovrà stimare il numero di bici che intende accogliere.

2 Presentazione della richiesta come locatario

Il datore di lavoro, in quanto locatario, presenta una richiesta al proprietario o all’amministratore dell’edificio per poter parcheggiare le bici.

3 Attuazione da parte del proprietario dell’edificio

Entro 30 giorni dal ricevimento della richiesta del locatario, il proprietario dell’edificio è tenuto a mettere a punto e comunicare l’adozione di un *Bicycle Access Plan* (*Piano per l’accesso delle bici*).

oppure



bikes in buildings

Dovrà chiedere una deroga per A) strutture alternative di parcheggio bici o B) l'assenza di montacarichi all'interno dell'edificio entro 15 giorni dal ricevimento della richiesta del locatario.

Per i dettagli e i moduli, consultate il sito www.nyc.gov/bikesinbuildings

Risorse per ciclisti a NYC

Città di New York

Programma per la mobilità in bici del Dipartimento dei trasporti della Città di New York **nyc.gov/bikes**

Dipartimento di urbanistica della Città di New York **nyc.gov/planning**

Dipartimento di parchi urbani e attività ricreative della Città di New York **nyc.gov/parks**

Citi Bike **citibikenyc.com**

Organizzazioni di sostegno ed educazione alla mobilità in bici

Bike New York **bikenewyork.org**

Bike the Bronx **bikethebronx.com**

Biking Public Project **facebook.com/BikingPublicProject**

Kidical Mass NYC **facebook.com/kidicalmassnyc**

Recycle-A-Bicycle **recycleabicycle.org**

QNS Bike **qns.bike**

Star Track Cycling **startrack.nyc**

Transportation Alternatives **transalt.org**

Club di cicloamatori

Century Road Club Association (Agonistico) **crca.net**

Fast & Fabulous (LGBT) **fastnfab.org**

Five Borough Bicycle Club (Ricreativo) **5bbc.org**

Major Taylor Iron Riders (Ricreativo) **majortaylorironriders.com**

New York Cycle Club (Ricreativo) **nycc.org**

OUTCYCLING (LGBT) **outcycling.org**

Staten Island Bicycling Association (Ricreativo) **sibike.org**

WE Bike (Femminile) **webikenyc.org**

Weekday Cyclists in NYC (Ricreativo) **weekdaycyclists.org**

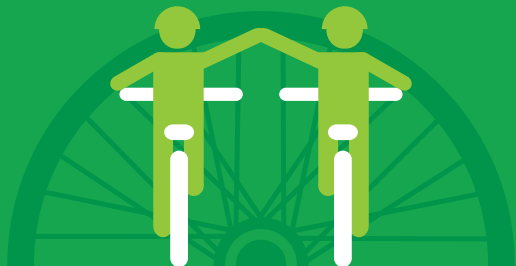
Gruppi ciclistici nazionali

Bikes Belong **bikesbelong.org**

Black Girls Do Bike **blackgirlsdobike.com**

League of American Bicyclists **bikeleague.org**

National Center for Bicycling and Walking **bikewalk.org**



**Unitevi alle migliaia di newyorchesi
che si muovono in bici ogni giorno.**



Per richiedere gratuitamente
una mappa delle piste ciclabili a
NYC, chiamate il 311 o visitate
il sito nyc.gov/bikes



NYCDOT



NYC_DOT