

## VADEMECUM BICI (cosa vorrà dire poi..... boh)

### CAMBI

- Le tre ruote dentate tra i pedali si comandano dalla parte sinistra del manubrio, quelle dietro dalla parte destra.

- E' bene che la catena resti dritta, cioè da seduti sulla bici guardandola non deve essere obliqua; altrimenti si avranno dei problemi coi cambi, in quanto i denti delle ruote non si attaccheranno bene alla catena.

- Per cambiare scegliere un numero maggiore se si vuole avere la bici più in trazione (in tiro), quindi andare più veloci e forzare di più; questo corrisponde a un cerchio più grosso (tra i pedali) e invece a un cerchio più piccolo nella ruota dietro. Se stiamo per affrontare una salita cambieremo progressivamente verso una marcia di numero più basso (non mettiamo subito l'ultima perchè potrebbe essere eccessiva); se invece ci apprestiamo a un tratto di pianura o discesa dovremo mettere un numero più alto, che ci consenta di avere più trazione sulla bici.

Tutto questo perchè se usiamo per esempio una marcia da salita in piano faremo pedalate inutili sbandando pericolosamente di continuo, stesso problema si ha usando un rapporto da pianura o discesa andando in salita. La cosa è molto semplice in realtà e basta prenderci la mano.

<u>Cerchi tra i pedali</u>	<u>Cerchi dietro</u>	<u>Progressione del cambiare</u>
PICCOLO (1)	Forte salita (1) Salita media (2) Salita lieve(3) Pianura-salita (4) Pianura (5) Pianura costante (6)	Aumentare i cambi progressivamente e non di scatto, bisogna sempre avere la bici in trazione, per questo via via che si procede in pianura mettere cambi sempre più alti fino a sentirsi padroni delle pedalate.
MEDIO (2)	Pianura costante (1) Per prendere velocità (2) Pianura veloce (3) Veloce (4) Più veloce (5) Molto veloce (6)	In pianura proseguire con cambi più alti, questo comporterà anche una maggiore velocità, fare attenzione. Se la pianura non durerà a lungo, non aumentare al massimo i cambi.
GRANDE (3)	Molto veloce (1) Inizio discesa (2) Discesa (3) Forte discesa (4) Discesa veloce (5) Discesa molto veloce (6)	All'inizio di una discesa tranquilla prendere velocità con cambi più alti, non è necessario arrivare al massimo in quanto la discesa da già velocità, usare il freno dietro per regolare la velocità. Verso la fine della discesa diminuire il cambio in modo adeguato al successivo tratto da percorrere.

### FRENI

- Il freno dietro è sulla destra del manubrio ed è quello da usare prevalentemente, a sinistra c'è quello davanti che si usa a velocità ridotte o per aiutare quello dietro (usarlo con cautela). Comunque, anche se invertiti, l'uso dei freni non cambia.

### CIRCOLAZIONE

- Tenere sempre la destra, per regolarsi meglio stare quasi sulla riga bianca. Se ci si deve spostare e si riesce a tenere il manubrio con una mano allungare l'altro braccio utilizzandolo da freccia. Se si riesce e solo se si è sicuri dare uno sguardo dietro con la coda dell'occhio.

- In caso di semafori che non regolino incroci importanti, controllare prima la presenza di pedoni e se non vi sono veicoli che lo possano impegnare passare facendo molta attenzione e rallentando.

- E' bene munirsi di catarifrangenti anteriori, posteriori, e nei raggi delle ruote. Questi non sono solo indispensabili di notte bensì servono molto anche verso il crepuscolo.

- Soprattutto in discesa ma anche in salita mantenere una distanza di sicurezza tale che possano starci altre 2 bici in mezzo. Se non dovesse essere possibile, almeno non essere in scia (in linea) con la ruota che ci precede in modo da non tamponarsi brutalmente in caso di frenata improvvisa.