

## Bambini a spasso in bicicletta, in tutta sicurezza

**Pubblicato:** Mercoledì 9 Agosto 2023



**Condividere un giro in bicicletta** (sia essa normale, elettrica o a pedalata assistita), **genitori e figli, può essere molto divertente**, per i bambini, ma anche per mamma e papà. Si possono sfruttare **le piste ciclabili** di cui è ricca la nostra provincia (**qui alcuni percorsi anche per famiglie**) e che permettono di godere e di scoprire di luoghi naturali bellissimi e suggestivi, in valle o sui laghi.

Ma la bicicletta può essere **anche un valido mezzo di trasporto per brevi spostamenti vicino casa. L'importante perché l'esperienza sia positiva, è essere bene attrezzati.** Ecco allora una piccola guida di ciò che non deve mancare per andare in bicicletta con i bambini in tutta sicurezza.

### Abbigliamento comodo e sicuro

Indossate sempre **il caschetto**: può sembrare un po' scomodo ma serve tantissimo in caso di cadute!

**Scarpe comode e ben allacciate.**

**Abiti dai colori vivaci o, meglio ancora, con elementi catarifrangenti**: non bisogna rischiare di passare inosservati!

Anche **gli occhiali** possono essere utili, contro il sole, il vento o banalmente per proteggere gli occhi da fastidiose collisioni con gli insetti.

Niente felpe o giacche legare in vita, potrebbero impigliarsi in ragni e catena: meglio metterli in **uno zaino** se si sente caldo.

## In strada

Pedalare sempre ai lati della strada, tenendo la destra.

L'adulto è bene che segua il bambino, standogli un po' a sinistra, per meglio proteggerlo.

In caso si svolta, segnalarla con il braccio aperto.

Guardare e rispettare i cartelli stradali, a cominciare dagli attraversamenti pedonali.

## Sulla pista ciclabile

Se ci sono, preferire i percorsi ciclabili rispettando la segnaletica e facendo molta attenzione agli attraversamenti, quando si incrociano strade, e ai pedoni in caso di percorsi ciclopedonali.



Pedalare nel verde, le più belle piste ciclabili della provincia di Varese

## Mai senza

Gli imprevisti possono sempre capitare. Essere ben equipaggiati evita che imprevisti prevedibili guastino la gita.

Quindi è bene avere con sé **acqua, snack in caso di appetito, una pompa e uno spray per rimediare a eventuali forature.**

## Prima di partire

Verificare la lunghezza e la pendenza del percorso: che sia alla portata dei bambini e anche dell'adulto accompagnatore!

Telefonino carico (per le foto, ma non solo) e un'idea di massima dei punti ristoro o per la sosta presenti sul percorso.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)