



GRATUITO!

Andare in bicicletta in modo intelligente

La Guida ufficiale per andare in
bicicletta nella città di New York

Michael R. Bloomberg, Mayor, New York City
Janette Sadik-Khan, Commissioner, NYCDOT

I ciclisti nella città di New York hanno l'obbligo di:

1

Dare la precedenza ai pedoni

Yield to Pedestrians

2

Fermarsi al semaforo rosso e ai segnali dello stop

Stop at red lights and stop signs

3

Pedalare seguendo la direzione del traffico

Ride in the direction of traffic

4

Stare lontano dal marciapiede (eccetto se si hanno meno di 13 anni)

Stay off the sidewalk (unless you're under 13)

5

Usare una luce anteriore bianca e una luce posteriore rossa quando è sera

Use a white front light and red tail light at night

www.nyc.gov/bikesmart

Español • русский • Kreyòl Ayisyen • Italiano • 中文 • 한국어

Consigli per un giro in bicicletta sicuro

SULLA STRADA

Comportarsi come un'auto

Gli automobilisti sono abituati alle abitudini degli altri automobilisti. Non entrate e uscite dal traffico. Più pedalate in modo prevedibile, più siete al sicuro.

Guardate, Segnalate e Guardate ancora una volta

Usate i segnali per far capire agli automobilisti e ai ciclisti dove state andando. Guardate e cercate un contatto visivo. Non presumete che gli autisti si fermeranno.

Rimanete visibili

Se gli automobilisti vi notano ci sono meno probabilità che vi investano. Usate i fanalini accesi quando andate in bicicletta di sera o in situazioni di scarsa illuminazione.

Non andate in bicicletta quando siete distratti

Non ascoltate musica, non parlate al telefono o inviate messaggi di testo mentre state pedalando. È illegale andare in bicicletta con entrambi gli auricolari nelle orecchie.

Usate il campanello

Il vostro campanello avvisa gli automobilisti, i pedoni e gli altri ciclisti della vostra presenza. È obbligatorio per legge avere un campanello.

Indossate un casco

I caschi sono obbligatori per legge per i bambini che hanno 13 anni o sono più giovani.

SULLE VIE VERDI E I PONTI O NEI PARCHI

Andate in bicicletta a destra e sorpassate a sinistra.

Passate in modo sicuro e cortese

Andate piano quando dei percorsi comuni sono affollati, usate il vostro campanello e/o la voce per segnalare se volete passare e date sempre la precedenza ai pedoni.

Itinerario proposto per il futuro

Detailed description: This is a map of the Lower East Side neighborhood in Manhattan, New York. The map shows a grid of streets, with major thoroughfares like Broadway, Avenue C, and Avenue D highlighted in green. Various streets are marked with red and blue lines, indicating different types of bicycle routes. Callout boxes with colored arrows point to specific features: a black box for a future itinerary, a black box for a covered bicycle parking area, a black box for a one-way bicycle lane, a black box for a two-way bicycle lane, a black box for a bicycle shop and service, and an orange box for a bicycle shop. Landmarks such as Baruch College, NYU, and various parks are also labeled. The map includes street names, neighborhood names like SOHO and CHINATOWN, and various icons for transit and points of interest.

Parcheggio per biciclette al coperto

Direzione della pista ciclabile in una strada a senso unico

Direzione della pista ciclabile in una strada a doppio senso

Negozi di biciclette e servizio per il noleggio delle biciclette

Negozi di biciclette

Conoscere le corsie

Le strutture per bicicletta della città di New York di oltre 700 miglia sono classificate in tre categorie distinte: percorsi, piste e corsie condivise. Conoscere la differenza tra queste strutture può aiutarvi a pianificare un giro in bicicletta sicuro e divertente a prescindere dal vostro livello di abilità.



Percorso ciclabile

I percorsi ciclabili sulla strada sono protetti dal traffico dei veicoli dalle auto parcheggiate. I percorsi ciclabili sono presenti anche lungo la maggioranza delle aree urbane a contatto con l'acqua e in molti parchi. Eccetto se contrassegnato diversamente, i ciclisti devono viaggiare seguendo la marcia del traffico.



Pista ciclabile

Le piste ciclabili sono dipinte sulla strada, generalmente si trovano accanto alla corsia del parcheggio e sono contrassegnate con il simbolo della bicicletta. Alcune piste hanno un ammortizzatore dipinto. Eccetto se contrassegnato diversamente, i ciclisti devono seguire la direzione di marcia del traffico.



Corsia condivisa

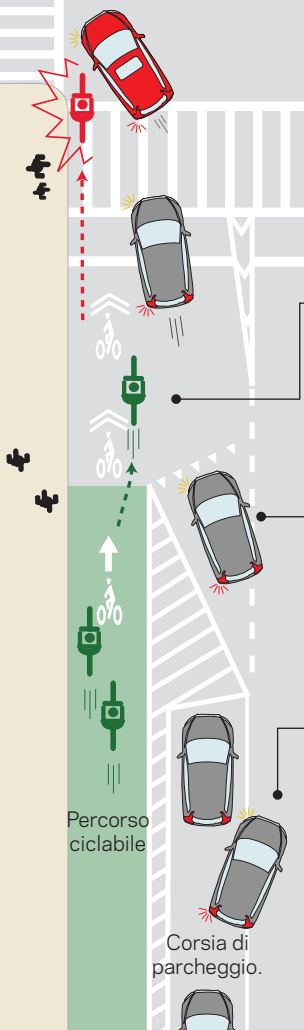
Le corsie condivise sono quelle usate sia dai ciclisti che dagli automobilisti. Sono contrassegnate da "sharrows" (simboli della bicicletta e del gallone) e da cartelli. Gli "sharrows" si trovano alla giusta distanza dal marciapiede per aiutarvi a evitare le portiere delle auto che si aprono. I ciclisti dovrebbero entrare nella corsia quando necessario e pedalare sempre seguendo la direzione di marcia del traffico.

I percorsi ciclabili protetti dal parcheggio hanno ridotto fino al 60% gli infortuni dei ciclisti, pedoni e veicoli.



Usare le zone combinate

Consigli per le corsie protette dal parcheggio



Ciclisti: Inseritevi davanti o dietro ai veicoli che stanno per svoltare come appropriato. Usate tutta la corsia. Non invadete il marciapiede.

Automobilisti: Date la precedenza ai ciclisti e fate attenzione ai ciclisti che viaggiano diretti all'intersezione.

Automobilisti
Parcheggiate nella zona adibita a parcheggio come fareste in qualsiasi area di parcheggio. Le auto non devono parcheggiare o viaggiare in un percorso ciclabile.

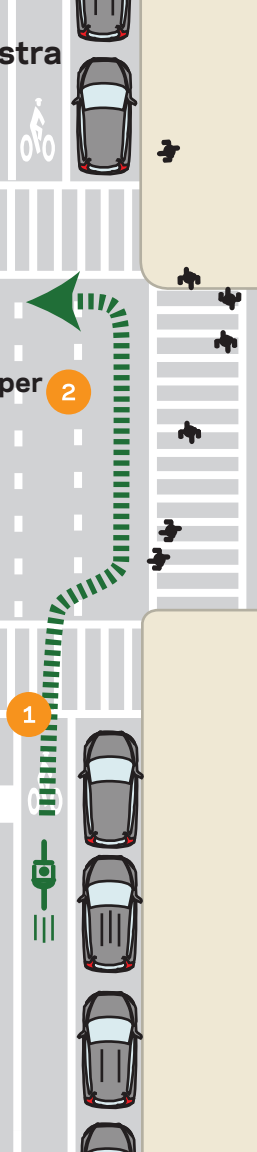
Consigli per svoltare a sinistra quando scatta il verde

"Stile dei pedoni"

2 Aspettate che scatti il verde per proseguire.



1 Pedalate con attenzione vicino a un attraversamento pedonale con il segnale "Vai".



"Stile del veicolo"



3 terminate di svoltare come tutti gli altri veicoli.

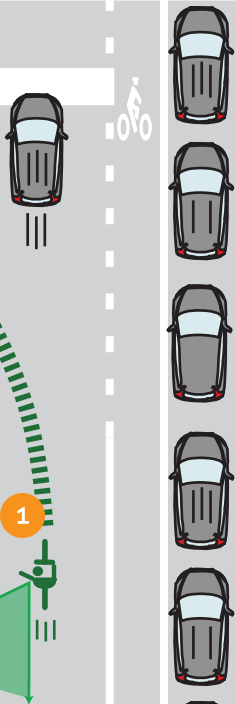
3

2 Quando è sicuro, spostatevi con attenzione verso la corsia a sinistra.

2

1 Controllate e ricontrollate se stanno arrivando delle auto. Segnalate con le vostre mani.

1



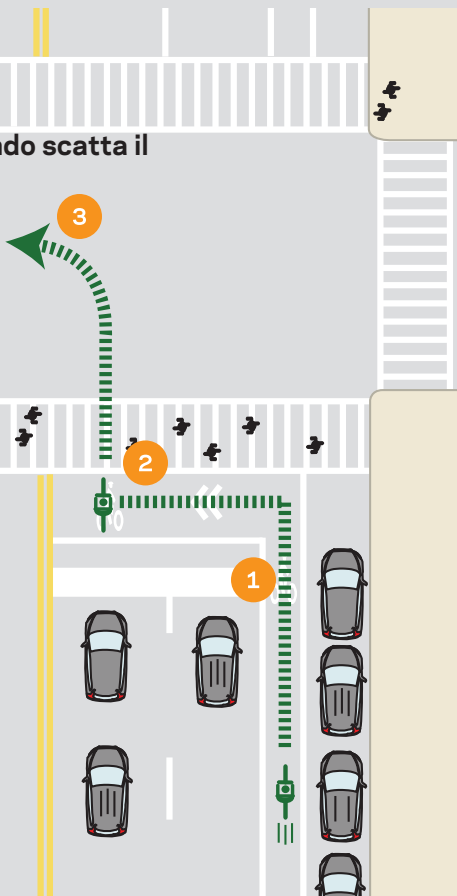
Usare una bike box

Le bike box aumentano la visibilità dei ciclisti che si fermano al **rosso**. Usate una bike box quando vi avvicinate all'incrocio con il semaforo **rosso**.

3 Svoltate quando scatta il verde.

2 Posizionatevi davanti alle auto.

1 Inseritevi nella bike box solo quando scatta il rosso.



Consigli per svoltare

- 1** Guardate alle vostre spalle per osservare le auto e segnalate prima di svoltare o cambiare corsia. Ricontrollate.
- 2** Usate le mani per segnalare agli automobilisti dove state andando.
- 3** Non cambiate improvvisamente la corsia. Segnalate chiaramente il percorso che intendete fare prima di curvare.
- 4** Se non vi sentite sicuri di volervi inserire o di curvare, spostatevi sul ciglio della strada e aspettate fino a quando sono passate le auto.

Evitate di essere colpiti dalle portiere

Non invadete la corsia del parcheggio.

Lasciate spazio (almeno 3 piedi) tra voi e le auto parcheggiate.

Pedagate sugli "sharrows".

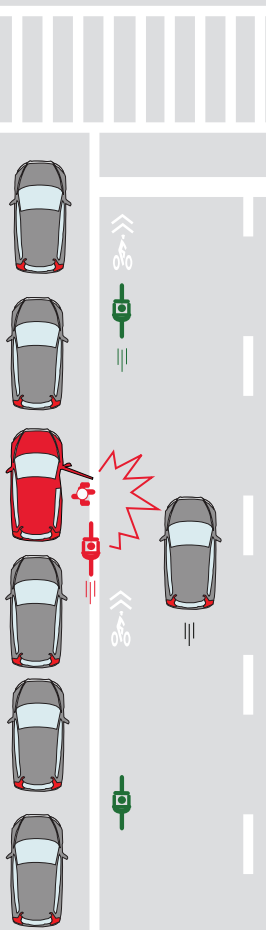
Sulle corsie condivise, il simbolo della bicicletta e del gallone è collocato sufficientemente lontano dal marciapiede per aiutarvi a evitare le portiere che si aprono.

Osservate attentamente le auto parcheggiate.

Guardate se sono rimaste delle persone all'interno dell'auto prima di passare. Osservate i fanali posteriori dell'auto o le luci del taxi in/fuori servizio per anticipare le azioni dell'automobilista e dei passeggeri che scendono.

Segnalare aiuta gli automobilisti e gli altri ciclisti ad anticipare le vostre azioni.

Usate questi segnali a mano basilari per aumentare la vostra sicurezza.



Entrate nella corsia

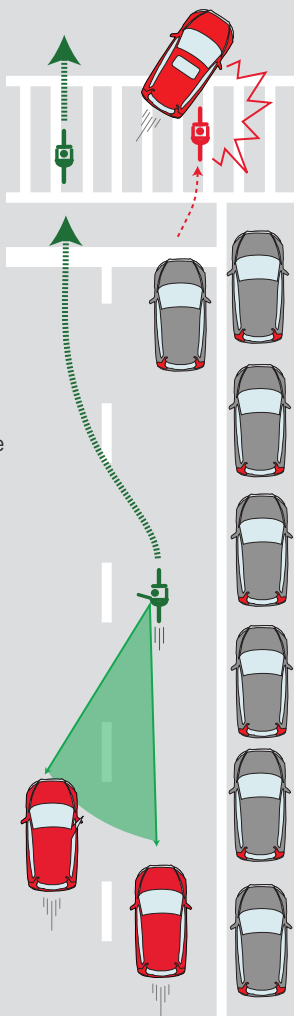
Avete il diritto di andare al centro delle corsie di transito quando è necessario per la vostra sicurezza.

Immettetevi nella corsia quando curvate, nelle aree con bassa visibilità,

e nei punti dove la strada è troppo stretta perché permetta a una bicicletta e a un veicolo di viaggiare sicuri uno a fianco dell'altro.

Guardate, segnalate e riguardate prima di cambiare corsia.

Se non vi sentite sicuri di volervi inserire, fermatevi e attendete che tutte le auto siano passate.



SINISTRA



DESTRA



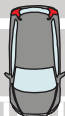
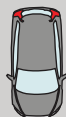
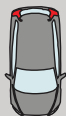
STOP

mostrato dalla parte posteriore

Non fatevi cogliere di sorpresa dal punto cieco

NON superate un Gli autobus a destra.

autobus spingono spesso verso il bordo del marciapiede.



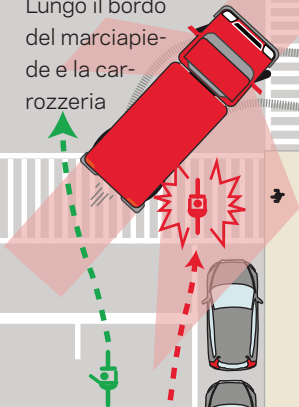
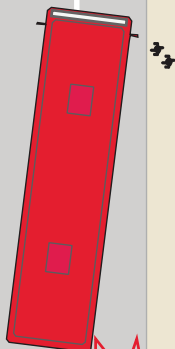
Guardate prima di cambiare corsia.

Lasciate altro spazio tra voi e i camion. I camion hanno dei punti ciechi più ampi rispetto alle auto. Non ipotizzate che i camionisti vi possono vedere.

Punti ciechi del camion:

Fino a 10 piedi esattamente davanti

Lungo il bordo del marciapiede e la carrozzeria



Leggere la strada



Una corsia per bicicletta tratteggiata indica che le auto possono svoltare attraverso la pista ciclabile.



Una linea tratteggiata in un tratto centrale indica un passo carrabile attivo.



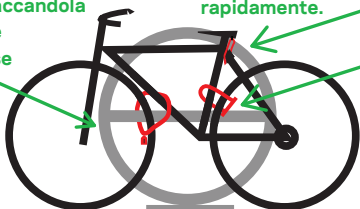
Agli incroci, la linea tratteggiata con i galloni indica che le auto svoltano attraverso il vostro percorso.

Chiudete a chiave la bicicletta in modo corretto

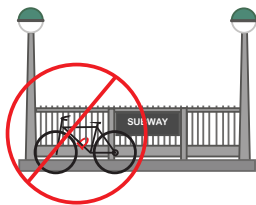
Chiudete la bicicletta a chiave attaccandola alle apposite rastrelliere se disponibili.

Bloccate con un lucchetto tutte le parti che si sganciano rapidamente.

Fermate le ruote chiudendo il lucchetto attorno alla struttura.



Chiudete la bicicletta con un lucchetto a U o una catena pesante.



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

NO



SÌ



Guardare in su! Assicuratevi che non sia possibile sollevare la vostra bicicletta sopra l'oggetto al quale l'avete fissata.

Portare la propria bicicletta all'interno di un edificio

Se lavorate in un edificio commerciale di uffici che possiede un montacarichi, la nuova legge "Bikes in Buildings" (Biciclette negli edifici) prevede un modo perché voi possiate chiedere di portare all'interno la vostra bicicletta.

Il proprietario dell'edificio può decidere di autorizzare le biciclette nell'edificio, ospitandole in uno spazio fornito dal locatario, oppure offrire altre possibilità per parcheggiare la bici in modo sicuro.

I dipendenti interessati devono parlare con i loro datori di lavoro che, come locatari dell'edificio, possono presentare una domanda al proprietario dell'edificio. I singoli dipendenti non possono presentare le richieste per autorizzare l'accesso alle biciclette.

Iniziate dal vostro ufficio parlando con altri dipendenti che usano la bicicletta o sono forse interessati a usare la bicicletta per andare e tornare dal lavoro. Fate sapere al manager del vostro ufficio/struttura o al rappresentante delle Risorse Umane che siete interessati a ottenere l'accesso per le biciclette.



bikes in buildings

Per ulteriori informazioni chiamate il 311 oppure andate su www.nyc.gov/bikesinbuildings

Andare in bicicletta in modo intelligente



Casco

Il 74% dei decessi di ciclisti è causato dalle lesioni alla testa.

I caschi sono obbligatori ai sensi della legge dello Stato di New York per i ciclisti che hanno compiuto i 13 anni o sono più giovani.



Luci e riflettori

Il 45% dei decessi di ciclisti nella città di New York avviene quando è buio.

La legge dello Stato di New York obbliga l'utilizzo di luci anteriori bianche e luci posteriori rosse sulla vostra bicicletta quando pedalate di sera.



Campanello

Fate dei rumori!

Siete obbligati dalla legge dello Stato di New York ad avere un campanello sulla vostra bicicletta.



Indossare correttamente il casco

CORRETTO!

1. Indossate il casco ogni volta che andate in bicicletta.
2. Allacciate sempre il cinturino sotto il mento.
3. Sostituite il vostro casco dopo una caduta o quando vedete i segni di un danno.



SBAGLIATO!



Piegato

Indossate il casco tenendolo orizzontale sulla testa, a circa 2 dita di larghezza sopra le vostre sopracciglia.



Cinghie allentate

Assicuratevi che i cinturini siano aderenti. Si devono inserire solo due dita attraverso il cinturino sotto il mento.



Troppo grande

Il vostro casco deve essere indossato comodamente sulla vostra testa e non deve scivolare da un lato all'altro. Usate l'imbottitura di gommapiuma consegnata insieme al casco o il regolatore interno per regolarlo con precisione.

Vi serve un casco? Chiamate il 311 per prendere appuntamento e provare gratuitamente il casco!

Risorse per ciclisti NYC (NYC Bike Resources)

Città di New York

Programma per la Bicicletta del Dipartimento dei Trasporti NYC (NYC Dept. of Transportation Bicycle Program) www.nyc.gov/bikes

DOT NYCycles E-Newsletter www.nyc.gov/dotnews

Dipartimento per la Pianificazione della Città NYC (NYC Dept. of City Planning)
www.nyc.gov/planning

Ricreazione NYC (NYC Dept. of Parks & Recreation) www.nyc.gov/parks

Organizzazioni per sostenere l'andare in bicicletta (Cycling and Cycling Advocacy Organizations)

Bike New York (educazione stradale gratuita per i ciclisti) www.bikenewyork.org

Transportation Alternatives (gruppo di sostegno ciclisti/pedoni) www.transalt.org

Five Borough Bicycle Club (gruppo ricr. di ciclisti) www.5bbc.org

Staten Island Cycling Association (gruppo ricr. di ciclisti) www.sibike.org

giorno feriale Cyclists in NYC (gruppo ricr. di ciclisti) www.weekdaycyclists.org

New York Cycle Club (escursioni ricr. quotidiane) www.nycc.org

Century Road Club Association(ciclismo competitivo): www.crca.net

Fast & Fabulous (LGBT) www.fastnfab.org

Fuori dalla città di New York

Stato di New York www.nysdot.gov

New York Bicycling Coalition (risorse in tutto lo stato) www.nybc.net

Westchester County parks.westchestergov.com

New Jersey Palisades www.njpalisades.org/cycling.htm

East Coast Greenway www.greenway.org

Long Island www.4commute.com

League of American Bicyclists (Lega ciclisti americani) www.bikeleague.org

National Center for Bicycling and Walking (Centro nazionale per il ciclismo e le escursioni) www.bikewalk.org www.bikewalk.org

**Per una cartina gratuita per ciclisti di NYC:
Chiamare il 311 oppure andare su www.nyc.gov/bikes**



facebook : NYCDOT

twitter : NYC_DOT

flickr : nycstreets

You Tube : nycdot