

## IN bici coi bambini

Dando per scontato che tutti i minori debbano indossare il caschetto protettivo, prima di andare sulla strada con il traffico, è bene dunque iniziare a far pedalare i bambini in spazi sicuri, e solo gradualmente farli entrare in contatto con i possibili pericoli della strada. In Germania vi è il divieto di circolazione sulla strada per bambini fino a nove anni, a loro è consentito pedalare sul marciapiede. In assenza di normative specifiche da noi, questo è un suggerimento per far pedalare i bambini sul marciapiede lungo tratti di strada trafficata. Inoltre, il nostro Codice della Strada consente agli adulti di pedalare sulla strada per file parallele accanto a bambini fino a dieci anni, e questo per garantire una maggiore protezione dal traffico. Alcuni itinerari molto elementari, per chilometraggio e difficoltà, sono stati opportunamente scelti privi di traffico, proprio per permettere ai meno esperti di acquisire una certa destrezza sulla strada. Man mano si potranno provare altri itinerari gradualmente più impegnativi, sempre sotto la nostra attenta supervisione, facendo sperimentare loro anche il comportamento in discesa, che non è meno insidioso. Le salite si potranno sperimentare con altrettanta gradualità ed eventualmente saranno loro stessi che chiederanno di provarne di più impegnative.

Per il **chilometraggio** è sorprendente verificare la resistenza dei bambini, che pure dopo molti chilometri, approfittano per giocare, mentre gli adulti riposano. La distanza che potranno percorrere è quindi un fatto molto soggettivo, che dipende dalla costituzione del bambino, dalla frequenza con la quale usa la bici e soprattutto dalla motivazione a pedalare che può essere molto stimolata dalla presenza di altri coetanei. Personalmente ho conosciuto bambini di cinque anni che pedalavano fino a 35-40 chilometri ed uno di nove che ha pedalato addirittura fino a 100! Ma senza andare a ricercare casi limite, la media cui possiamo far riferimento è sicuramente inferiore: qualsiasi bambino di prima elementare è in grado di coprire una distanza fino a 10-15 chilometri; la distanza di 20-30 chilometri potrà essere sopportata senza difficoltà da bambini fino a dieci anni, poi, a quelli che frequentano la scuola media, si potrà anche far provare un chilometraggio superiore, fino a 50-60 o più chilometri, considerando sempre un'orografia di media difficoltà.

Comunque, una cosa che il genitore non deve dimenticare mai, quando intraprende un viaggio od una passeggiata in bicicletta con il proprio bambino, è che **le esigenze e le motivazioni di questi non sempre coincidono con i nostri ritmi e tempi di viaggio**, ispirati da una logica pratica e razionale d'adulto. Il viaggio quindi dovrà essere programmato molto flessibilmente e deve prevedere in genere, tempi più lunghi di percorrenza, per permettere occasionali soste. Questo vale anche, e soprattutto, nel caso che i bambini siano passeggeri sulla nostra bicicletta.

## BICInFAMIGLIA

Sono brevi escursioni in bicicletta per bambini con i loro genitori, domeniche diverse, all'aria aperta, di sano movimento, di scoperta del territorio, in un clima di festosa amicizia per grandi e piccini.

In tutte le escursioni, alla pedalata seguiranno momenti di riposo e di giochi per permettere ai bambini di rilassarsi e divertirsi. Si auspica che attraverso queste escursioni si diffonda in un numero crescente di persone, la consapevolezza che la bicicletta è una valida alternativa all'auto nel tempo libero, un'alternativa economica, salutare e divertente.

### **Quali distanze possono percorrere i bambini senza affaticarsi troppo?**

E' sorprendente verificare la resistenza dei bambini, che pure dopo molti chilometri, approfittano per giocare, mentre gli adulti riposano. La distanza che potranno percorrere è quindi un fatto molto soggettivo, che dipende dalla costituzione del bambino, dalla frequenza con la quale usa la bici e soprattutto dalla motivazione a pedalare che può essere molto stimolata dalla presenza di altri coetanei.

Nelle escursioni con bambini (7 – 11 anni) si consigliano itinerari non superiori a 20-30 km e di considerare, nei tempi di percorrenza, anche soste occasionali.

### **La Sicurezza**

Diamo per scontato che tutti i bambini debbano indossare il casco protettivo, le escursioni si svolgono lungo itinerari pianeggianti, su piste ciclabili o lungo strade secondarie a scarso traffico. I bambini devono procedere in fila indiana, il Codice della strada prevede la possibilità che il genitore affianchi il bambino, il gruppo numeroso diventa "padrone" della strada e modera il traffico. I genitori ed anche i bambini è bene indossino un giubbotto o una pettorina colorata; si organizza un servizio d'ordine negli attraversamenti.