

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 3

**Artikel:** Passeggiando in bicicletta

**Autor:** Aeberhard, Christin / Hofer, Fränk

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001327>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Passeggiando in bicicletta

**Pedalate sicure** // Le escursioni in bicicletta sono delle piacevoli alternative alle gite scolastiche a piedi. Ma attenzione, per regalare momenti divertenti e indimenticabili ai partecipanti è indispensabile organizzare tutto dalla A alla Z.

Christin Aeberhard, Fränk Hofer

► L'estate, ormai alle porte, risveglia il desiderio di fare delle escursioni o delle gite scolastiche. È noto che le camminate non sono fra le attività preferite da bambini e giovani. Allora perché non partire per una gita in bicicletta? Un'esperienza di questo tipo regala mille emozioni a chi vi partecipa: discese mozzafiato, scossoni su strade ricoperte di ghiaia, vento fra i capelli... Per non parlare delle grandi distanze che si possono percorrere rispetto alle passeggiate a piedi.

## Timori infondati

Nonostante il potenziale appena elencato, le gite su due ruote vengono organizzate soltanto raramente dai docenti, che temono di incappare in incidenti di percorso. Il rischio tuttavia è limitato, infatti l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni

(upi) ha calcolato che, statisticamente, una classe di 20 allievi dovrebbe effettuare all'incirca due volte e mezzo il giro del mondo prima che si verifichi un grave incidente. Per ridurre al minimo i rischi, poi, bastano una buona preparazione, un equipaggiamento adatto e una certa disciplina di gruppo.

## Pianificare

Una volta deciso di organizzare un'escursione in bici con tutta la classe bisogna riflettere sulla destinazione. Con allievi di scuola superiore si possono percorrere al massimo 80 km al giorno, a condizione che si scelgano strade per lo più asfaltate e non si superino i 500 metri di dislivello. In sella a dei mountainbike si può invece optare per un tracciato di 40 km con 1'000 metri di dislivello.

Oltre alla distanza, ci sono altri aspetti da prendere in considerazione per la scelta del percorso. Le strade poco trafficate e le piste ciclabili sono molto più sicure e offrono maggior divertimento, mentre se si decide per un tragitto circolare si consiglia di compierlo in senso orario per evitare di dover svolte a sinistra per attraversare una strada, una manovra questa molto pericolosa. Le stazioni che hanno un servizio di noleggio di biciclette si prestano bene quali punti di partenza.

## Giri di ricognizione

Il percorso previsto per un'escursione di gruppo va assolutamente esplorato in anticipo. Per gli insegnanti questo significa salire in sella ad una bici e setacciare il tracciato con tutti i sensi all'erta per rispondere alle



## Link

Consultando questi siti internet si possono raccogliere informazioni sul noleggio di biciclette e trovare proposte di itinerari.

- [www.svizzera-in-bici.ch](http://www.svizzera-in-bici.ch)
- [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch) (solo in lingua tedesca e francese)
- [www.ffs.ch](http://www.ffs.ch) > Viaggi > Tempo libero > Treno e bicicletta
- [www.railaway.ch](http://www.railaway.ch)
- [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) > Supporti didattici > SafetyTool dell'upi > Elenco completo

domande seguenti: esistono luoghi pericolosi (discese, curve poco visibili e strette)? Ci sono zone non coperte dalla rete di telefonia mobile e in cui in caso di infortuni o panne non si può utilizzare il cellulare? Vi è la possibilità di accorciare il percorso oppure di prendere il treno in caso di cattivo tempo o di panne? Ci sono luoghi di sosta adatti? Per quanto riguarda le lunghe pause, si consiglia di programmare la prima dopo aver percorso la metà del tracciato.

### Comunicare

A pianificazione terminata bisogna informare dettagliatamente il corpo docente e i genitori. Il contributo di questi ultimi infatti è fondamentale. Nel caso in cui i bambini partecipassero alla gita con la propria bicicletta, essi devono verificare che il mezzo sia idoneo allo scopo. Per evitare cattive sorprese il giorno X, un paio di settimane prima dell'escursione scolastica si raccomanda al papà o alla mamma di effettuare una breve gita in compagnia del bambino per controllare le condizioni della bici. In questo modo, se si dovessero notare dei problemi c'è ancora tempo a sufficienza per far riparare il difetto da uno specialista del ramo. Non bisogna inoltre dimenticare di apporre l'apposita vignetta su ogni mezzo e di indossare correttamente l'equipaggiamento di protezione. L'upi invita le scuole e le società sportive ad introdurre l'obbligo di portare il casco. Tutte le misure di sicurezza che ven-

gono adottate (foglio d'emergenza, regole di comportamento durante la gita, pronto soccorso, ecc.) devono essere annotate per iscritto per la copertura legale dell'assicurazione e comunicate al gruppo.

### Pronti, partenza, via!

Finalmente tutto è pronto per la partenza. Prima che i bambini salgano in sella si consiglia tuttavia di verificare ancora una volta le loro condizioni di salute, controllare il materiale a loro disposizione e rammentare loro le regole di comportamento e il modo in cui è stata preparata la gita. Affinché gli allievi si comportino in modo disciplinato sulle strade trafficate è necessario prevedere dei tracciati o delle aree di sosta sui quali possono sfogarsi intraprendendo delle corse, delle gare di velocità o dei giochi di squadra. Ora è davvero tutto pronto, non resta che augurare a tutti un'ottima scampagnata! //

### Il punto

#### In gruppo sulla strada

- A partire da dieci persone la legge autorizza ad avanzare in coppia (una persona accanto all'altra). Si consiglia di esercitarsi per facilitare i sorpassi agli automobilisti.
- Classi di dimensioni maggiori vanno suddivise in sottogruppi. Ad esempio far partire un gruppo di sei persone (3 x 2) seguito da un altro gruppo di sei ad una distanza di 150 metri, e via dicendo.
- La distanza fra due ciclisti dovrebbe essere di almeno due metri.
- La fila di un gruppo composto di giovani dovrebbe sempre essere chiusa da una persona adulta. Questo «fanalino di coda» osserva il rispetto delle regole ed è equipaggiato di cellulare, di pezzi di ricambio e di materiale di pronto soccorso.
- Per evitare che agli incroci nessuno svolti dalla parte sbagliata e che tutta la classe debba fermarsi ad ogni cambiamento di direzione, il docente chiede ad un allievo di apostarsi ad ogni incrocio per indicare la strada agli altri. Dopo il passaggio del «fanalino di coda» l'alluno ritorna al suo posto nella fila.
- La composizione del gruppo viene stabilita alla partenza per evitare l'insorgere di litigi.
- Fermarsi soltanto in posti ben visibili sul ciglio della strada.
- Stabilire dei punti di incontro sul percorso nel caso in cui, malgrado tutte le misure prese, qualcuno dovesse perdersi.

## Comunicazione non verbale

► **Usare le mani //** Durante la gita, i ciclisti fanno fatica a comunicare verbalmente a causa del vento e del rumore del traffico. Grazie ad un semplice ma efficace linguaggio dei segni, ogni componente della fila può essere informato su eventuali soste oppure sulla presenza di ostacoli sulla carreggiata, evitando così spiacevoli incidenti o cadute.

Per poter eseguire al meglio questi segnali, i ragazzi devono riuscire a controllare il proprio mezzo con una mano sola. Si consiglia perciò di effettuare dei giri di prova su un piazzale, durante i quali si può pure imparare il significato di ogni segno. //

Svoltare a destra!



Frenare!



Attenzione, oggetto  
o buco sulla strada.  
Scansarlo!



Attenzione, ostacolo  
sul ciglio della strada.  
Scansarlo!



Stop!



**Ordinazioni****► Calcio dei bambini 5:5 (in francese e tedesco)**

- membri mobileclub Fr.15.- (IVA incl.) + Fr. 9.- di spese di spedizione
  - non membri Fr.20.- (IVA incl.) + Fr.9.- di spese di spedizione
- L'offerta è valida sino a fine giugno 2007.

**► Monocicli****Monociclo per bambini**

- membri mobileclub Fr.164.70 (IVA incl.) + Fr. 9.50 di spese di sped.
- non membri Fr.183.- (IVA incl.) + Fr. 9.50 di spese di spedizione

**Monociclo per adulti, camera d'aria nera o bianca**

- membri mobileclub Fr.169.20 (IVA incl.) + Fr. 9.50 di spese di sped.
  - non membri Fr.188.- (IVA incl.) + Fr. 9.50 di spese di spedizione
- Colore della camera d'aria:  nera  bianca

**► Borsa «mobile»**

- membri mobileclub Fr.88.- (IVA incl.) + Fr.12.- di spese di sped.
- non membri mobileclub Fr.108.- (IVA incl.) + Fr.12.- spese di sped.

Cognome, Nome

Indirizzo

CAP/Località

Telefono

E-mail

Data e firma

**Sì, mi abbono a «mobile»**

- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr.57.- / Estero: € 46.-)
- Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr.42.- / Estero: € 36.-)
- Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr.15.- / € 14.-)
- Sono già abbonato alla rivista «mobile» e desidero diventare membro del mobileclub (Fr.15.- all'anno).

Cognome, Nome

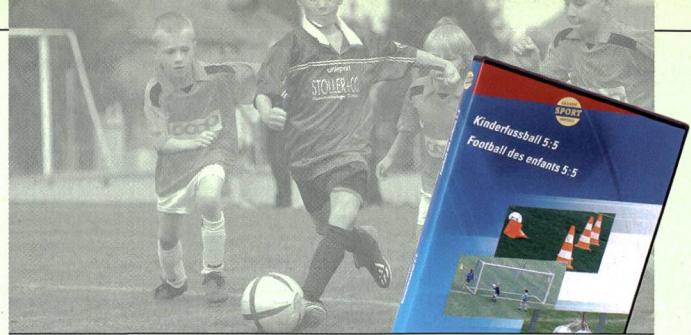
Indirizzo

CAP/Località

Telefono

E-mail

Data e firma

**Da inviare per posta o per fax a:****Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin****Fax: +41(0)323276478****www.mobile-sport.ch****DVD // Calcio dei bambini 5:5**

- Come giocano a calcio i piccoli in età compresa fra i 6 e gli 8 anni? Cosa ci si può aspettare da loro? E quali sono le competenze che devono sviluppare e in che misura?

In questo filmato si analizza il gioco dei bambini praticato a squadre di 5:5 ponendo l'accento sulla relazione che esiste fra il livello di sviluppo motorio, cognitivo e sociale del piccolo e le sue azioni di gioco. L'obiettivo è di spiegare agli allenatori, ai monitori e agli insegnanti il gioco dei bambini e, di conseguenza, la filosofia del calcio. Un approccio, questo, che si basa sulla moltiplicazione delle esperienze di gioco positive svolte a piccoli gruppi sotto forma di tornei a carattere ludico, senza l'aggiunta di un eccessivo spirito di competizione. Questa produzione della collezione «Classic Sport Movies» è nata nel 2000 e oggi è disponibile in formato DVD in lingua francese e tedesca.

**Ordinazioni:** inviare il tagliando alla direzione del mobileclub.

**VISTAWELL // Monocicli**

► Spostarsi in equilibrio su una ruota per testare le proprie capacità coordinative divertendosi come pazzi è possibile grazie alla gamma di monocicli che vi proponiamo. Tre modelli a disposizione:

- Monociclo 16", per bambini a partire da 54 cm di cavallo (principianti: 56 cm), blu, camera d'aria gialla, sella regolabile.
  - Monociclo 20", per utilizzatori da 62 cm di cavallo, camera d'aria nera, sella regolabile.
  - idem, ma con camera d'aria bianca per uso in palestra.
- Approfittate subito dell'offerta riservata ai lettori della rivista «mobile»!

**Ordinazione:** spedire il tagliando qui sotto alla direzione del mobileclub. Della fornitura e della fatturazione si occupa la ditta VISTAWELL SA, 2014 Bôle, tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawell.ch

**Borsa «mobile» // Bella, sportiva, alla moda**

► Il disegno originale, i colori glamour, la capienza importante e la struttura resistente vi spingeranno quasi senza accorgervene ad utilizzare questa borsa quotidianamente e per qualsiasi tipo di attività. Anche la nostra modella d'eccezione, Bettina Della Corte Locatelli, non può più fare a meno di questo accessorio sportivo e alla moda.

Fr.88.- membri del mobileclub,  
Fr.108.- non membri.