

VAI A PIEDI! I benefici dell'attività motoria:

Attività motoria ed esercizio fisico non solo contribuiscono a migliorare la salute e la qualità della vita ad ogni età, ma influiscono positivamente sul benessere e sull'adozione di altri stili di vita salutari.



Praticare sport, fare ginnastica, ma anche svolgere attività quotidiane come giocare, camminare e andare in bicicletta, aiuta a sentirsi meglio: riduce lo stress, tonifica i muscoli e migliora la qualità del sonno. L'esercizio fisico, inoltre, è uno degli strumenti migliori per prevenire e curare alcune patologie.

Alcune immagini dei percorsi di "1 km al giorno nel tuo Comune"



PERCHE' 1 KM AL
GIORNO?
PER SAPERNE DI PIU'
INQUADRA IL QR CODE



"SE MI FERMO MI ARRUGINISCO"

Se puoi, muoviti in sicurezza
a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici



Piccole azioni come utilizzare la
bicicletta, possono trasformare il
mondo.

Prenditi cura della Terra e 
la Terra si prenderà cura di te

Programma sperimentale nazionale di mobilità
sostenibile casa-scuola e casa-lavoro ex Legge n.
221/2015. Progetto: "Verso una mobilità sostenibile in
DOLOMITI UNESCO"



PEDALA!

ALCUNI CONSIGLI PER L'USO SICURO DELLA BICICLETTA

1) VESTITI CORRETTAMENTE E RENDITI VISIBILE:

- Indossa sempre il casco e calzature adeguate
- Vestiti con colori vivaci e ricorda di indossare il gilet catarifrangente la notte
- Non legare nulla intorno alla vita, potrebbe essere causa di caduta
- In caso di scarsa visibilità accendi le luci anteriori bianca gialla e posteriore rossa
- Se un'auto ti dà la precedenza accertati che **NON** ve ne sia un'altra che sopraggiunge in sorpasso
- Quando è buio scegli sempre percorsi **SICURI** anche se più lunghi



2) RISPETTA LE REGOLE DELLA STRADA:

- Rispetta i segnali stradali, se presenti usa le piste ciclabili
- Segnala con il braccio le manovre di svolta o di fermata
- Procedi su un'unica fila
- Se girare a sinistra è difficile, accosta, scendi dalla bici e attraversa a piedi sulle strisce pedonali
- Conduci la bicicletta a mano quando sei di intralcio o di pericolo ai pedoni
- Non trasportare altre persone adulte, cerca di non procedere a zig-zag
- Non fare mai giochi di equilibrio



3) E RICORDA CHE...

- Devi rispettare le regole del Codice della Strada in quanto la bicicletta è un veicolo a tutti gli effetti
- Bisogna tenere sempre entrambe le mani sul manubrio
- Non devi trainare altre biciclette, nè condurre animali o farti trainare da questi; non farti mai trainare
- La bicicletta deve essere adeguata alla tua statura
- Mantieni sempre la distanza di sicurezza
- Evita telefono e musica mentre vai in bicicletta: devi poter sentire eventuali pericoli

