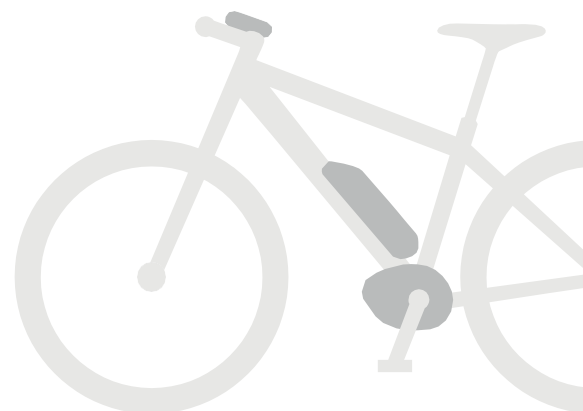


Mobilità con l'eBike anche in inverno

► Pedalare tutto l'anno va di moda



Mettere da parte la bici solo perché non c'è bel tempo? Per chi ama pedalare tutto l'anno, non se ne parla nemmeno. Sempre più persone vanno in bici in qualsiasi stagione. In particolare i pendolari: molti di loro amano muoversi all'aria aperta, liberando così la mente e riducendo lo stress. Secondo il Sinus Institut, andare in bicicletta diventa un'attività più amata di anno in anno. Bosch eBike Systems elenca dei buoni motivi per pedalare tutto l'anno e dà consigli per superare i mesi freddi in piena salute ed indenne.

1. Salute ed allegria

Anche quando l'aria è fredda, il movimento ti mantiene in buona forma, rafforza il sistema immunitario e protegge dalla depressione invernale. Secondo uno studio, il benessere personale di chi va in bici tutto l'anno è nettamente superiore. Non solo viaggiare regolarmente su due ruote in qualsiasi stagione genera buon umore, bensì si traduce anche in due giorni di malattia in meno all'anno. Bastano anche dei brevi tragitti per proteggere l'organismo dagli agenti patogeni. Invece di esporti a virus e batteri in un tram sovraffollato, pedala lontano dal raffreddore.

2. Rapidità e sostenibilità

Durante la stagione fredda, molti ciclisti rinunciano alla bicicletta per comodità. Non deve essere per forza così. Anche con il vento contrario gelato, l'eBike rappresenta un'alternativa sostenibile all'auto o ai trasporti pubblici. Soprattutto per i pendolari: circa il 75 per cento dei pendolari in Germania percorre un tragitto verso il lavoro inferiore ai 25 chilometri, pressappoco la metà di tutti i percorsi dei pendolari sono più brevi di dieci chilometri. Chi percorre 10 chilometri ogni giorno in bicicletta invece che in auto per andare al lavoro può risparmiare fino a 350 kg di emissioni di CO₂. È un mezzo di trasporto non solo più rapido, bensì anche più ecologico in particolare sui tragitti più brevi.

3. Protezione e visibilità

Con l'abbigliamento giusto, viaggiare sull'eBike è divertentissimo anche fra fine estate e primavera. Invece di portare una sola giacca molto spessa, è consigliabile vestirsi "a cipolla", cioè indossare più strati uno sopra l'altro. È particolarmente opportuno scegliere vestiti traspiranti e impermeabili che ti proteggano dal vento e dalla pioggia. Colori chiari e riflettori sono importanti specialmente nella stagione buia, per farsi vedere dalle altre persone e dai mezzi in

circolazione. Una volta a casa, è bene che ti levi i capi bagnati in fretta.

4. Prudenza e sicurezza

Pedalare verso ampie viste a un ritmo personalizzato non è essenziale solo in inverno. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli, l'eBiker farebbe bene a partire con un po' d'anticipo e a tenere conto di un tempo di percorrenza più lungo. Inoltre condizioni difficili come fanghiglia bagnata, fanghiglia di neve o pietrisco influiscono negativamente sulle manovre di frenata. Le situazioni di pericolo causate da un comportamento di frenata errato possono essere mitigate, ad esempio, da Bosch eBike ABS. Incrementa la sicurezza per l'eBiker e altri utenti della strada e dona maggiore controllo durante la procedura di frenata. Così le condizioni di guida si stabilizzano anche nei centri città durante l'inverno.

5. Carica e manutenzione

A temperature esterne glaciali, la capacità della batteria eBike può ridursi. Di conseguenza, si consiglia di estrarre sempre la batteria dopo la pedalata, conservarla a temperatura ambiente e reinserirla nell'eBike solo poco prima del viaggio successivo. Le guaine termiche proteggono la batteria anche in caso di corse prolungate. In linea di principio, le batterie con celle a ioni di litio devono essere caricate a temperatura ambiente. Per salvaguardare la funzionalità e il divertimento, è necessario prendersi cura dell'eBike come si deve. Se la bicicletta si sporca molto a causa di precipitazioni o della caduta di neve, devi assolutamente rimuovere la fanghiglia e i residui di sale con acqua e detersivo. Dai quindi una spruzzata d'olio alla catena e l'eBike filerà alla perfezione.

6. Collegamenti e aria fresca

Fa freddo, è buio e il tragitto da percorrere è lungo? Non è un buon motivo per rinunciare all'eBike. Chi deve percorrere più di 25 chilometri può combinare la bici con altri mezzi di trasporto. Ad esempio, le pedelec con supporto del motore alla pedalata fino ai 25 km/h possono essere trasportate in treno e sui mezzi pubblici. Tuttavia valgono regole diverse a seconda del mezzo. Un'altra opzione sarebbe lasciare l'eBike alla stazione o alla fermata assicurandola con un lucchetto per proseguire il tragitto per andare al lavoro in treno o con i mezzi pubblici. Ciò è fattibile solo se ci sono possibilità di parcheggio sicure e il più possibile riparate. Così puoi conciliare in maniera ideale il movimento all'aria aperta di mattina e di sera e il risparmio di tempo.

Fonti:

- Popolarità della bici in crescita: Sinus-Institut (<https://bit.ly/2O8bDp5>)
 - Benessere di chi pedala tutto l'anno: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (<https://bit.ly/2s0bvPz>)
 - Statistiche pendolari: BMVI (<https://bit.ly/2OvvgpY>) e Umweltbundesamt (<https://bit.ly/2QDmBEx>)
 - Trasporto della bici: condizioni per il trasporto su Deutsche Bahn (<https://bit.ly/2D5t6rS>)
-