



- Tieni sempre le mani sul manubrio e viaggia sulla destra;
- Non viaggiare contromano;
- Attenzione nei cambi di direzione, alza il braccio per segnalare quando intendi cambiare senso di marcia;
- Rispetta i pedoni. Con la bicicletta, se non è espressamente indicato, è vietato viaggiare sui marciapiedi;
- Fatti notare, accendi sempre i dispositivi ottici di segnalazione.
- Usa il campanello per segnalare la tua presenza.
- Indossa il casco.

## SICUREZZA

### Per la tua e l'altrui sicurezza:

- **QUALI REGOLE RISPETTARE NELL'UTILIZZO DELLA BICICLETTA**
- Rispettare gli orari giornalieri di utilizzo e riportare la bicicletta entro le ore 21:00;
- Bloccare le biciclette, quando vengono parcheggiate al di fuori degli stalli di stazioneamento, mediante l'apposito cavetto in dotazione;
- Prelevare la bicicletta solo se è in condizioni idonee all'utilizzo. Segnalare eventuali danneggiamenti al gestore del servizio;
- Rispettare il codice della strada, non trasportare altri passeggeri, osservare i principi di prudenza, diligenza e tutela dei diritti altrui.
- Per ulteriori informazioni, per l'elenco aggiornato dei comuni ove è operativo il servizio di bike sharing con chiave codificata e per eventuali aggiornamenti sugli orari e sulle tariffe consultare i siti: [www.cmsebino.brescia.it](http://www.cmsebino.brescia.it) e [www.centrobicli.it](http://www.centrobicli.it)

## SITO WEB

- **COME E DOVE RICHIEDERE LA CHIAVE**
- Il servizio è a disposizione degli interessati per il suo utilizzo sul territorio, esclusivamente fra le ore 8:00 e le ore 21:00, previo il pagamento del canone di noleggio.
- Sul sito [www.cmsebino.brescia.it](http://www.cmsebino.brescia.it) sono consultabili le tariffe di utilizzo.
- Per usare le biciclette pubbliche, è necessario entrare in possesso di apposita chiave codificata che, inserita nel dispositivo presente nella rastrelliera, permette all'utilizzatore di sganciare la bicicletta. La chiave codificata rimane alloggiata nel dispositivo della rastrelliera al fine di consentire l'individuazione dell'utente del mezzo.
- La chiave codificata per l'utilizzo della bicicletta può essere ritirata presso

## AGEVOLAZIONI

- Per utilizzare la bicicletta occorre essere in possesso di una chiave di sganciamiento che è personale, non duplicabile e permette di identificare chi la sta usando;
- La bicicletta va prelevata inserendo la chiave nell'apposita serratura della rastrelliera nella quale rimane bloccata sino a che non si riporta la bicicletta. Per tale motivo si deve riportare la bicicletta nello stesso stallo da cui è stata prelevata.
- **COME USARE LA BICICLETTA**
- Con la propria chiave è possibile prelevare la bicicletta sul territorio dei Comuni di Sulzano, Sale Marasino, Monte Isola, Marone e Pisogne ma anche negli altri circa 100 comuni italiani in cui è installato il sistema "Centro in bici" in quanto la chiave non è associata ad una bicicletta in particolare;

## BENEFICI PER LA SALUTE

L'uso della bicicletta contribuisce alla salute personale migliorando la forma fisica e costituisce un mezzo divertente, alla portata di tutti, per fare movimento, svagarsi e spostarsi da un luogo all'altro.

Quattro ore di bicicletta alla settimana o 10 km al giorno, che per molti è l'equivalente dello spostamento casa lavoro e ritorno, è un adeguato livello di esercizio.

Ecco alcuni dei benefici derivanti da un uso regolare della bici:

- Riduzione dei rischi di morte prematura per cardiopatie;
- Riduzione del rischio di sviluppare il cancro al colon e al seno, il diabete o di soffrire di pressione alta;
- Riduzione degli stati di depressione e ansia;
- Aiuta a controllare il peso, a formare e mantenere sane le ossa, i muscoli e le articolazioni;
- Aiuta gli anziani a diventare più forti e più agili, prevenendo le cadute; promuove un benessere psicologico;

Nei paesi industrializzati l'inattività fisica è il secondo più importante fattore di rischio, dopo il fumo, per una cattiva salute.



# BICILAGO

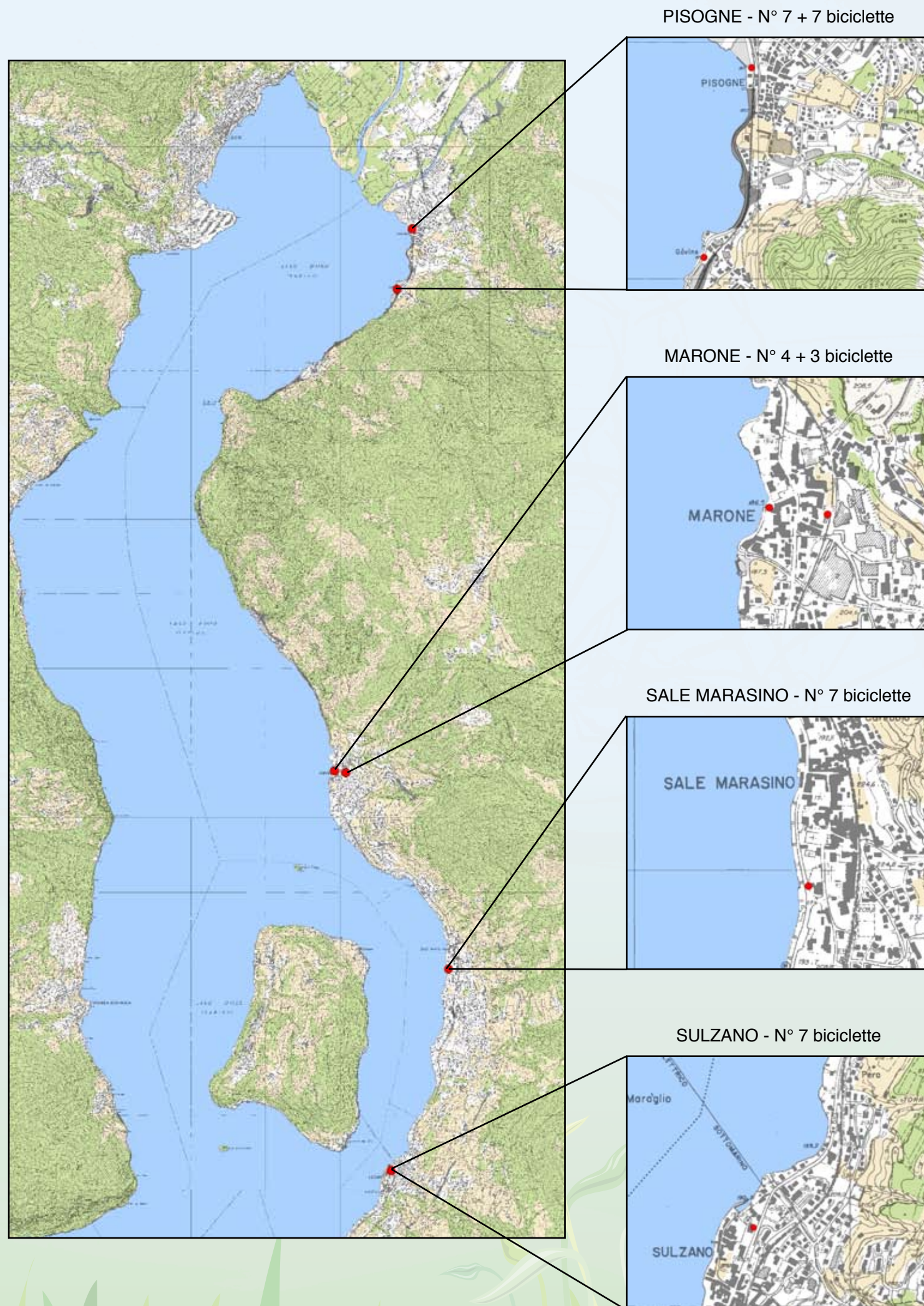
# La bicicletta sul lago d'Isèo



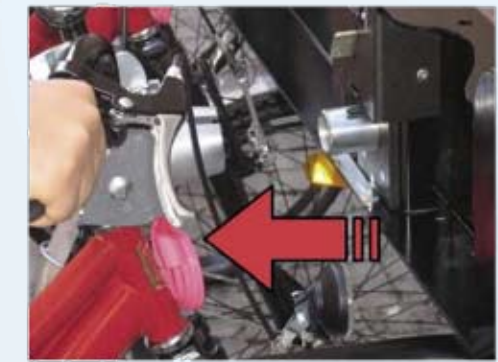
Con il contributo di  
**fondazione cariplo**



## “BICILAGO” - UBICAZIONE PUNTI DI PRELIEVO SUL TERRITORIO



## PRELIEVO BICICLETTE



1. Inserire la chiave numerata ed estrarre la bicicletta
2. La chiave numerata rimarrà nella rastrelliera e potrà essere rimossa solo dopo il riposizionamento della bicicletta.

## RIPOSIZIONAMENTO BICICLETTE



1. Riposizionare la bicicletta facendo combaciare la parte anteriore con l'attacco rastrelliera.
2. Estrarre la chiave dalla rastrelliera.

## CHIUSURA BICICLETTE CON IL CAVO DI DOTAZIONE



1. Prendere il cavo in dotazione e fissare la bicicletta al sostegno, palo, ecc
2. Ruotare ed estrarre la chiave
3. Per aprire inserire la chiave ed estrarre lo spinotto
4. Ricordarsi di legare sempre la bicicletta ed estrarre la chiave di chiusura quando la si lascia incustodita al di fuori delle rastrelliere



**NO**

**SI**