



**CONSIGLI UTILI**  
(English below)

Andare in bici richiede responsabilità e attenzione, per non incorrere in pericoli o difficoltà. Qui di seguito trovi alcuni consigli utili che ci teniamo a darti per offrirti un servizio competente ed efficiente e per aiutarti a godere a pieno dell'esperienza con le nostre e-bike:

- ❖ **Scegliere un tour adatto alla propria forma fisica.** Controllare sempre il livello di difficoltà del tour.
- ❖ **Saranno necessari indumenti comodi** per svolgere attività sportiva, considerando il tipo di percorso e le condizioni climatiche. **Non si può pedalare con ciabatte, sandali o infradito**, solo con scarpe da ginnastica o da trekking. **Portare sempre con sé una antiventto o antipioggia.**
- ❖ Consigliamo l'utilizzo di **occhiali sa sole.**
- ❖ **Non avere fretta.** I nostri tour avranno sempre un'andatura lenta, per poter assaporare le bellezze del territorio toscano in totale relax.
- ❖ Abbi sempre **rispetto per la natura**, non gettare rifiuti per strada e nei sentieri, ed evita rumori molesti.
- ❖ **Rispetta sempre la segnaletica stradale.** Inoltre se ti trovi su sentieri o strade secondarie, accertati sempre di non entrare in proprietà private.
- ❖ **Può capitare di trovare animali**, soprattutto cani in libertà. Se questi sono poco amichevoli, prima di tutto **mantieni la calma** e non scappare velocemente. Porsi sempre dietro la bicicletta, così da poterla utilizzare come scudo di protezione, ed eventualmente allontanarsi con calma e cautela senza fare movimenti inconsueti.
- ❖ **Usa sempre la massima prudenza**, moderando la velocità soprattutto in discesa e nelle curve, e sii sempre pronto a scorgere eventuali ostacoli calcolando un sufficiente spazio di frenata. I sentieri sono adatti anche per passeggiate, quindi **fai attenzione ad eventuali persone a piedi**, utilizza il campanello in dotazione per far sentire la tua presenza.
- ❖ **Indossa sempre il casco**, è obbligatorio.
- ❖ Porta con te della **crema solare.**
- ❖ Porta sempre con te dell'**acqua** e qualche cosa **da mangiare.**

Il Progetto **Bikes In Freedom**

è gestito dalla ditta individuale ELLEDUE MECCANICA di Matteo La Placa  
Via Corridoni 12, 56024, San Miniato (PI) - P.IVA 02120720509 – C.F. LPLMTT85T26G843D  
Tel. +39 348-4937038



## CONSIGLI UTILI USEFUL TIPS

- ❖ Se non disponi di abbigliamento specifico per la bicicletta, saranno necessari **indumenti comodi**, adatti per svolgere attività sportiva, tenendo in considerazione il tipo di percorso e le condizioni climatiche. Sono sconsigliati pantaloni lunghi larghi, possono intralciare la pedalata. Non si può pedalare con ciabatte, sandali o infradito, solo con scarpe da ginnastica o da trekking. Porta sempre con te un antivento o anti pioggia.
- ❖ **Se ti trovi su strade trafficate** mantieniti sempre sulla destra e procedi in fila uno ad uno se sei con altre persone. **Accendi sempre la luce posteriore** della bicicletta per essere più visibile.
- ❖ **Non lasciare mai incustodita la bicicletta** ed i suoi accessori ed usa sempre il lucchetto in dotazione. In caso di noleggio di più giorni la bicicletta, durante la notte, dovrà essere riposta in un luogo sicuro al chiuso.
- ❖ **Per una maggior durata della batteria**, è consigliato dosare al meglio i livelli di assistenza, non utilizzando prevalentemente quelli più alti.

Ora non ti resta che salire in sella e pedalare in libertà!

English below





## CONSIGLI UTILI USEFUL TIPS



### USEFUL TIPS

Riding a bike requires responsibility and attention, to avoid running into dangers or difficulties. Below you will find some useful advice that we would like to give you to offer you a competent and efficient service and to help you fully enjoy the experience with our e-bikes:

- ❖ **Choose a tour suited to your physical fitness.** Always check the difficulty level of the tour.
- ❖ **Comfortable clothing will be necessary** to carry out sporting activities, considering the type of route and climatic conditions. **You can't ride with it slippers, sandals or flip-flops** , only with sneakers or trekking shoes. **Bring Always have a wind or rain jacket with you** .
- ❖ We recommend the use of **sunglasses**.
- ❖ **Do not rush.** Our tours will always have a slow pace, to be able to savor the beauty of the Tuscan territory in total relaxation.
- ❖ Always have **respect for nature** , do not throw waste on the streets and paths, and avoid loud noises.
- ❖ **Always respect road signs** . Furthermore, if you are on paths or secondary roads, always make sure you do not enter private property.
- ❖ **It may happen that you find animals** , especially dogs, in the wild. If these are unfriendly, first of all **stay calm** and don't run away quickly. Always stand behind the bicycle, so that you can use it as a protective shield, and if necessary move away calmly and carefully without making any unusual movements.
- ❖ **Always use maximum caution** , moderating your speed especially when going downhill and on bends, and always be ready to spot any obstacles by calculating a sufficient braking distance. The paths are also suitable for walking, so **pay attention to any people on foot** , use the bell provided to make your presence felt.
- ❖ **Always wear a helmet** , it is mandatory.
- ❖ Carry **Sun protection cream** with you.
- ❖ Always **carry water and something to eat with you**.

#### Il Progetto **Bikes In Freedom**

è gestito dalla ditta individuale ELLEDUE MECCANICA di Matteo La Placa  
Via Corridoni 12, 56024, San Miniato (PI) - P.IVA 02120720509 – C.F. LPLMTT85T26G843D  
Tel. +39 348-4937038



## CONSIGLI UTILI USEFUL TIPS

- ❖ If you do not have specific clothing for cycling, you will need **comfortable clothing** , suitable for sporting activities, taking into consideration the type of route and climatic conditions. Long, loose trousers are not recommended as they can hinder pedaling. You cannot cycle with slippers, sandals or flip-flops, only with sneakers or trekking shoes. Always carry a wind or rain jacket with you.
- ❖ **If you are on busy roads**, always keep to the right and proceed in line one by one if you are with other people. **Always turn on the rear light** of your bicycle to be more visible.
- ❖ **Never leave the bicycle** and its accessories unattended and always use the padlock provided. In the case of multi-day rental, the bicycle must be stored in a safe place indoors during the night.
- ❖ **For longer battery life** , it is recommended to dose the assistance levels as best as possible, not predominantly using the higher ones.

Now all you have to do is get on the saddle and pedal freely!

Il Progetto **Bikes In Freedom**

è gestito dalla ditta individuale ELLEDUE MECCANICA di Matteo La Placa  
Via Corridoni 12, 56024, San Miniato (PI) - P.IVA 02120720509 – C.F. LPLMTT85T26G843D  
Tel. +39 348-4937038