

## Linee guida per la Degustazione Responsabile in Bicicletta

Queste linee guida rappresentano un riferimento per pedalare e degustare vino in sicurezza, nel rispetto della normativa italiana. Si tratta tuttavia di indicazioni puramente orientative, poiché vari fattori individuali — come stato di salute, grado di affaticamento, condizioni meteo o temperatura — possono influire sulla tolleranza all'alcol.

### Limiti legali in Italia

**Il limite di alcol nel sangue (BAC) consentito dalla legge italiana è pari a 0,5 g/L di sangue**, come previsto dall'art. 186 del Codice della Strada.

Per i neopatentati, nei primi tre anni dal conseguimento della patente, e per i conducenti di età inferiore a 21 anni, il limite è invece pari a 0,0 g/L.

Le biciclette sono veicoli e i ciclisti sono tenuti al rispetto delle norme del Codice della Strada.

Possono essere sottoposti a controlli e, in caso di incidente, l'accertamento del tasso alcolemico viene effettuato di routine dalle autorità competenti.

### Fattori che influenzano il BAC

- Peso corporeo: più alto il peso, più l'alcol si diluisce
- Sesso: le donne metabolizzano l'alcol più lentamente degli uomini
- Velocità di consumo: bere lentamente riduce il picco di BAC
- Cibo nello stomaco: rallenta significativamente l'assorbimento

### Stima calici sicuri per degustazione (vino 13% vol., calice da 60-70 ml)

Valori orientativi a stomaco pieno, consumo nell'arco di circa 1 ora:

| Peso  | Uomo (max calici) | Donna (max calici) |
|-------|-------------------|--------------------|
| 60 kg | ~4                | ~3                 |
| 75 kg | ~5                | ~4                 |
| 90 kg | ~6                | ~5                 |

### Consigli pratici

- Consumare cibo durante la degustazione
- Bere abbondante acqua tra un vino e l'altro
- Prevedere una pausa prima di risalire in bici

### Alcol test

Al momento della partenza in negozio puoi acquistare un alcoltest chimico monouso per una verifica indicativa del BAC dopo la degustazione.

## Guidelines for Responsible Wine Tasting on Cycling Tours

---

These guidelines are intended as a reference for cycling and wine tasting safely, in compliance with Italian law. However, they are purely indicative, as various individual factors — such as health condition, temperature or level of fatigue — may affect alcohol tolerance.

### Legal Limits in Italy

**The Blood Alcohol Concentration (BAC) limit permitted by Italian law is 0.5 g/L of blood**, as provided for by Article 186 of the Italian Highway Code.

For newly licensed drivers, during the first three years after obtaining their driving license, and for drivers under the age of 21, the BAC limit is 0.0 g/L.

Bicycles are vehicles, and cyclists are therefore required to comply with the rules of the Highway Code. They may be subject to checks and, in the event of an accident, BAC testing is routinely carried out by the competent authorities.

### Factors Affecting BAC

- Body weight: the heavier the person, the more alcohol is diluted
- Sex: women metabolize alcohol more slowly than men
- Drinking pace: slower consumption reduces BAC peaks
- Food in the stomach: significantly slows alcohol absorption

### Safe Glass Estimates per Tasting (13% vol. wine, 60-70 ml glass)

Indicative values with food, consumed over approximately 1 hour:

| Body Weight | Male (max glasses) | Female (max glasses) |
|-------------|--------------------|----------------------|
| 60 kg       | ~4                 | ~3                   |
| 75 kg       | ~5                 | ~4                   |
| 90 kg       | ~6                 | ~5                   |

### Practical Tips

- Eat food during the tasting
- Drink plenty of water between wines
- Allow a rest break before getting back on the bike

### Breathalyzer Test

When you leave the store, you can purchase a disposable single-use chemical breathalyzer to perform a preliminary BAC test after tasting.