

# Prevenzione degli infortuni in MTB, nel ciclocross e nel ciclismo su strada



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- nell'ambito delle diverse attività, garantiscono una sorveglianza attiva, commisurata al grado di sviluppo dei partecipanti.
- incoraggiano i partecipanti a gestire consapevolmente i rischi.
- effettuano ricognizioni di percorsi, sentieri e superfici di allenamento.
- programmano per tempo uscite ed escursioni in maniera sistematica, attenendosi alla lista di controllo specifica.
- si assicurano che vengano rispettate le regole della circolazione stradale.
- posseggono un piccolo kit di pronto soccorso.
- posseggono un kit di attrezzi e materiale di ricambio.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che l'equipaggiamento di protezione necessario sia indossato correttamente (ad es. casco, guanti, abiti chiari).
- controllano biciclette ed equipaggiamento insieme ai partecipanti attenendosi alla lista di controllo specifica.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- fanno esercitare le principali manovre come frenare, curvare e superare gli ostacoli all'interno di un'area protetta.
- adattano l'intensità dell'allenamento, in particolare dopo una pausa (ad es. a seguito di infortunio o malattia).
- controllano che la velocità sia adeguata (in particolare in discesa).
- si assicurano che nel traffico i gruppi non siano troppo numerosi e che circolino a una distanza di almeno 150 m.
- adottano tutte le misure necessarie a garantire una buona visibilità (luci, indumenti con catarifrangenti).
- prevedono delle pause per recuperare le forze (apporto energetico e idratazione).
- si assicurano che i partecipanti indossino o si portino appresso un abbigliamento idoneo alle condizioni meteorologiche.

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio delle biciclette e la distanza tra le leve dei freni e le manopole siano adatte ai bambini.

## MTB e ciclocross

Le monitorici e i monitori G+S

- preparano i partecipanti a superare salti e ostacoli con un programma di allenamento sistematico.

## Ciclismo su strada

Le monitorici e i monitori G+S

- definiscono un programma di allenamento al di fuori delle strade principali e delle ore di punta.
- esigono il rispetto del Codice della strada in ogni circostanza e su tutto il percorso.



## Preparazione di un'uscita

- Eseguire una ricognizione.
- Pianificare un itinerario in senso orario, così da ridurre il numero di bivi a sinistra.
- Evitare le strade molto trafficate.
- Tener conto delle previsioni meteorologiche e adeguare la scelta dell'itinerario.
- Pianificare il tempo di percorrenza in modo realistico.
- Stabilire dei punti d'incontro per il gruppo lungo il percorso.

## Preparare il gruppo all'uscita

- Discutere l'uscita con il gruppo.
- Assicurarsi che tutti i partecipanti conoscano le regole della circolazione, in particolare in caso di bivi a sinistra e di rotatorie.
- Parlare con i partecipanti degli angoli morti ed evitare di fermarsi di fianco a un camion in sosta.
- Adattare le dimensioni del gruppo e se necessario ingaggiare degli aiuto monitori.
- Assegnare direttive chiare: regole da rispettare, spostamento in gruppo e segnali con le mani.
- Conoscere e considerare le condizioni fisiche e le capacità tecniche dei ragazzi.
- Ripassare il codice di comportamento in bicicletta.

## Durante l'uscita

- Contare i partecipanti e di tanto in tanto controllare che ci siano tutti.
- Segnalare con la mano bivi, buche nel manto stradale, ostacoli ecc.
- Controllare regolarmente il benessere psicofisico dei partecipanti (sonno, pasti, bevande).
- Considerare lo stato di affaticamento dei partecipanti.
- Considerare l'evoluzione delle condizioni meteorologiche.
- Garantire la sicurezza (monitori) negli incroci più grandi.
- Stabilire chi chiude il gruppo.

## Emergenze

- Portarsi appresso un kit di pronto soccorso (con almeno una coperta in alluminio, una benda triangolare e fasciature).
- Se necessario rinfrescare le proprie nozioni di primo soccorso (corso di salvataggio).
- In caso di incidente: valutare la situazione, mettere in sicurezza il luogo dell'incidente, fornire i primi soccorsi e dare l'allarme.
- Prima di partire, esaminare possibili situazioni di emergenza e individuare itinerari alternativi più brevi.
- Assicurarsi che i cellulari siano carichi.
- Memorizzare i numeri di telefono importanti (112, app emergenze, genitori).
- Assicurarsi di avere del denaro.
- Prevedere degli alimenti.

# Lista di controllo MTB, ciclocross, strada – Materiale/Equipaggiamento outdoor



## Controllo del materiale

### → bicicletta

- Freni:** 2 robusti, regolati correttamente.
- Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni.
- Luci:** non lampeggianti (fanalino anteriore bianco, posteriore rosso) da accendere all'imbrunire e al buio (gallerie). Sono consentite luci supplementari.
- Catarifrangenti** (o elementi riflettenti): 1 davanti bianco e 1 dietro rosso, di almeno 10 cm<sup>2</sup> ognuno.
- Pedali:** dotati di catarifrangenti davanti e dietro (fanno eccezione i pedali delle bici da corsa, i pedali di sicurezza e simili).
- Sella:** regolata in modo che appoggiando il tallone sul pedale con la pedivella bassa, la gamba risulti leggermente flessa.
- Cambio (corona e pignone) regolato con precisione.
- Set di attrezzi:** un set di attrezzi e di ricambi per gruppo (ad es. leve caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa).
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

## MTB:

- Campanello, trail bell.

## Controllo dell'equipaggiamento

### → ciclista

- Casco da bici:** con contrassegno CE (EN 1078). Sostituire il casco dopo un urto violento (le microlesioni spesso non sono visibili a occhio nudo) o secondo le direttive del produttore. Solo un casco regolato con precisione offre una protezione efficace: deve calzare bene, senza stringere e senza spostarsi. Idealmente, il bordo inferiore dista due dita dalla radice del naso. Anche quando il sottogola è aperto, il casco non deve scivolare avanti o indietro.
- Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- Abiti chiari o vistosi:** aumentano la visibilità del ciclista e garantiscono una maggiore sicurezza.
- Occhiali da sport** (occhiali da sole): proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo o insetti) e migliorano la vista nelle diverse condizioni di luminosità. Chi porta occhiali da vista deve indossarli o, meglio ancora, usare le lenti a contatto.
- Protezioni accessorie** per la pratica della MTB su terreni particolarmente impegnativi.