



Controllo del materiale

→ bicicletta

- Catena:** tensione regolata correttamente.
- Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni.
- Ruote:** (anteriore e posteriore) fissate correttamente.
- Pedali:** avvitati correttamente e nella giusta direzione.
- Sella:** regolata in posizione bassa.
- 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 e brugole) per gruppo.
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

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 perfettamente, senza stringere e senza spostarsi. Il sottogola deve essere chiuso correttamente.
- Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- Abbigliamento:** indicato alla pratica del BMX. Si raccomandano pantaloni e maglia a manica lunga, ginocchiere e gomitiere.
- Occhiali da sport** (occhiali da sole, mascherine): proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo) e migliorano la vista. Chi porta occhiali da vista deve indossarli o, meglio ancora, usare le lenti a contatto.
- Neck Brace:** protegge da ferite alla cervicale e riduce l'impatto sul collo durante determinate cadute.