

# Prevenzione degli infortuni in BMX



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le piste siano pulite e prive di ostacoli.
- verificano il funzionamento della griglia di partenza (BMX Race).
- si assicurano che tutti i partecipanti conoscano le regole di comportamento di base in pista.
- preparano i partecipanti alle manovre tecniche con un programma di allenamento sistematico.

## Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- controllano biciclette ed equipaggiamento insieme ai partecipanti.
- si assicurano che l'equipaggiamento di protezione necessario sia indossato correttamente (ad es. casco e protezioni).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- effettuano sempre un riscaldamento specifico.
- adattano l'intensità dell'allenamento, in particolare dopo una pausa (ad es. a seguito di infortunio o malattia).
- scelgono forme organizzative chiare e adeguate.
- prevedono delle pause per recuperare le forze (apporto energetico e idratazione).

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio delle biciclette siano adatte ai bambini.
- verificano che i bambini possano frenare correttamente (regolazione dei freni e delle leve).
- garantiscono un approccio adeguato e responsabile ai salti (si raccomanda l'utilizzo del Neck Brace).