



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

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

### 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

### 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

### 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

### 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

### I monitori G+S

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

## Ciclismo su strada

### 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.