



Lista di controllo ciclismo

Equipaggiamento outdoor

Controllo del materiale sulla bicicletta

- 2 **freni** robusti, regolati correttamente.
- Pressione degli pneumatici** (max. indicato su ogni pneumatico) buone condizioni dei copertoni.
- Campanello, trail bell.
- 2 **luci non lampeggianti** (anteriore bianca posteriore rossa) all'imbrunire e al buio (gallerie). Sono consentite altre luci lampeggianti.
- Catarifrangenti** (o elementi catarifrangenti) davanti bianco e dietro rosso, di minimo 10 cm² ciascuno.
- I **pedali** devono essere dotati davanti e dietro di catarifrangenti ad eccezione dei pedali dei modelli da corsa, pedali di sicurezza e simili.
- Regolare l'**altezza della sella** in modo che stando seduti con la gamba leggermente flessa il tallone poggia sul pedale.
- Esatta **regolazione del cambio** (corone e pignone).
- Ogni gruppo dispone di un **set di attrezzi** e di ricambi (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.

Equipaggiamento personale di protezione e abbigliamento

- Usare un **casco per bici** con contrassegno CE (EN 1078). Sostituire il casco dopo un urto violento (le microlesioni spesso non sono visibili a occhio nudo) o comunque secondo le direttive del produttore. Solo un casco correttamente regolato offre una protezione efficace: deve calzare bene, senza stringere e senza spostarsi. Nel caso ideale il bordo inferiore del casco si trova due dita sopra la radice del naso. Anche quando il sottogola non è ancora fissato il casco non deve scivolare in avanti o indietro.
- Guanti con le dita proteggono le dita in caso di cadute.
- Sicurezza grazie alla visibilità. Indossare abiti chiari o vistosi.
- Occhiali da sport** (occhiali da sole) impediscono a particelle estranee (ad es. pulviscolo o insetti) di finire nell'occhio e migliorano la vista nelle diverse condizioni di visibilità. È fondamentale utilizzare se necessario occhiali da vista, meglio ancora le lenti a contatto.
- Protezioni accessorie se si va in bici su terreni particolarmente impegnativi.