



Lista di controllo MTB-ciclocross-strada

Uscite

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.