



Lista di controllo ciclismo

Uscite

Preparazione di un'uscita

- Eseguire una ricognizione.
- Pianificare un itinerario che si snoda in senso orario, perché in tal modo si avranno meno biforcazioni a sinistra.
- Evitare le vie di grande comunicazione.
- Considerare le condizioni del tempo, adeguare la scelta dell'itinerario alle condizioni meteorologiche.
- Pianificare i tempi di percorrenza in modo realistico.
- Stabilire dei punti fissi lungo il percorso dove il gruppo si raccoglie di volta in volta.

Preparare il gruppo all'uscita

- Discutere l'uscita con il gruppo.
- Assicurarsi che tutti i partecipanti conoscono le regole della circolazione, in particolare in caso di bivio a sinistra o di rotonde.
- Parlare con i partecipanti degli angoli morti, evitare di fermarsi a fianco di un camion in sosta.
- Adattare le dimensioni del gruppo e se necessario organizzare degli aiuti monitori.
- Il monitore deve dare consegne chiare: regole da rispettare, spostamento in gruppo e segnali con le mani.
- Conoscere e considerare le condizioni fisiche e le capacità tecniche dei giovani.
- Ripassare il codice di comportamento in bicicletta.

Durante l'uscita

- Contare i partecipanti e di tanto in tanto controllare che ci siano tutti.
- Segnali visivi con la mano (biforcazione, buche nel manto stradale, ostacoli).
- Controllare il benessere psicofisico dei partecipanti (sonno, pasti, bevande).
- Considerare lo stato di affaticamento dei partecipanti.
- Sicurezza negli incroci più grandi (posizionare monitori).
- Stabilire chi procede in coda al gruppo.

Emergenze

- Portare una cassetta del pronto soccorso (almeno coperta in alluminio, telo triangolare, medicazioni d'urgenza).
- Se necessario rinfrescare le proprie nozioni di primo intervento (corso).
- In caso di incidente: valutare la situazione nell'insieme, assicurare il luogo dell'incidente, apportare le prime cure e dare l'allarme.
- Considerare soluzioni di emergenza e preparare itinerari alternativi più brevi.
- Controllare che i cellulari siano completamente carichi.
- Memorizzare i numeri di telefono importanti (112, app emergenze, genitori)
- Assicurarsi di avere del denaro per far fronte alle emergenze.
- Portare degli alimenti per le emergenze.