

Sport freestyle – Bike: Level 1 – Condotta

Durante i tour in mountainbike occorre rispettare delle regole comportamentali che aiutano a rispettare l'ambiente e gli altri utenti della strada, nonché a mantenere una buona immagine dei biker.

Prestare attenzione agli escursionisti durante i sorpassi o agli incroci. Molti percorsi destinati alle bici sono anche sentieri per escursionisti, i quali in linea di massima hanno la precedenza.

Chiudere cancelli e recinti dietro di sé. In questo modo il bestiame non può scappare.

Rispettare la natura e gli animali. Scegliere solo i percorsi segnalati. Andare a casaccio nel bosco e nei campi danneggia piante e animali, così come l'immagine dei biker.

Evitare le frenate brusche perché si rovinano sia il trail sia il proprio materiale.

Portarsi appresso i rifiuti. In ogni villaggio c'è la possibilità di gettare correttamente la spazzatura e così le montagne restano pulite.

Una buona attrezzatura è importante. Casco, guanti e protezioni per il sole e per la pioggia fanno parte dell'equipaggiamento di base. Il tempo in montagna può cambiare velocemente. È fondamentale dunque pianificare con cura il proprio tour.

Annotare da qualche parte il numero per le emergenze 112.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO