

Sport freestyle – Bike: Level 1 – Equipaggiamento di protezione

La parte più importante da proteggere è chiaramente la testa. Il casco la protegge, indipendentemente dal tipo di percorso che si decide di affrontare. Anche ad altre parti del corpo comunque si dovrebbero rivolgere le stesse attenzioni.

Testa: se non si va troppo velocemente basta un semplice casco da skate o da bici. Se si opta però per lo sterrato, dove si incontrano sicuramente rocce, sassi e radici, e si raggiungono velocità più elevate si consiglia un casco integrale, affinché anche il viso sia protetto.

Mani: dopo il casco, anche i guanti sono molto importanti. Le mani infatti sono la prima parte del corpo che urta il terreno quando si cade.

Articolazioni: si raccomanda di proteggere adeguatamente anche le ginocchia e i gomiti. Sui terreni non asfaltati la situazione può rapidamente diventare pericolosa a velocità elevate, è dunque buona regola indossare protezioni anche per schiena, torace e spalle.

Occhi: per proteggersi dagli insetti e da particelle dell'aria, si dovrebbero sempre indossare degli occhiali da sole o da sci.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO