

# Mountainbike: Consigli sulla sicurezza

La pratica del mountain bike richiede un impegno non indifferente dal profilo sia tecnico che fisico, poiché nella guida fuori strada agiscono molte forze.



È, dunque, importante allenare abilità atletiche come la resistenza, la forza e la coordinazione, pianificare l'itinerario e adottare uno stile di guida concentrato e adeguato alle proprie capacità senza dimenticare di indossare il casco da bici per prevenire gravi ferite al capo in caso di caduta.

Da notare che sono oltre mezzo milione le svizzere e gli svizzeri che praticano il rampichino, dando sfogo alla loro voglia di libertà nella natura.

[Opuscolo Mountain bike \(pdf\)](#)

---

Fonte: [upi – ufficio per la prevenzione degli infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ