

Campi sportivi scolastici – Attività: Escursioni in bicicletta

Vale il seguente principio: scegliere unicamente tragitti precedentemente sperimentati in bicicletta dai diretti responsabili. Saper leggere bene le cartine non è sufficiente!



Aspetti generali

- Informare la direzione della scuola e ottenerne il consenso.
- Informare i genitori
- Organizzare gli accompagnatori (genitori, vetture di coda): circa 8 allievi per gruppo
- Numeri di emergenza con bigliettino per le emergenze, elenco degli allievi con numeri di telefono dei genitori, delle allergie degli allievi ecc.
- Chiarire dove possono essere noleggiate le biciclette
- Casco obbligatorio
- **Prenotare un controllo di sicurezza della bici** di Pro Velo o presso un centro meccanico di **DEFI VELO** (disponibile in tedesco e francese).
- Migliorare la condizione fisica degli allievi.
- Verificare il contenuto della farmacia da viaggio e completarla.
- Distribuire un elenco del materiale.
- Allestire un programma definitivo e consegnarlo ai genitori.

Scelta del percorso

- Evitare i percorsi lunghi senza interruzioni.
- Prediligere le piste ciclabili o le strade poco trafficate.
- Scegliere percorsi senza salite troppo ripide.
- Calcolare una velocità di 10 – 15 km/h (con bagaglio) o 15 – 20 km/h (senza bagaglio). Prevedere un margine di tempo supplementare.

- Valutare la presenza di punti pericolosi, aree di ristoro e relax, luoghi da visitare, possibilità di riparazione dei mezzi (negozi di bici) sul tragitto.
- Prevedere delle opzioni per i diversi livelli di condizione fisica.

Organizzare escursioni in bicicletta

Per i giri collettivi in bicicletta si prestano in modo particolare:

- percorsi fotografici: riportare i luoghi a mezzo di fotografie sulla mappa dei percorsi ciclabili.
- percorsi a stella: da diversi punti di partenza verso tappe comuni.
- rally ciclistici: con postazioni in cui svolgere diverse mansioni.
- rally di gruppo con diversi mezzi a rotelle: pattini in linea, pattini a rotelle, skateboard, pedalo, mountainbike, idrobike.

Preparativi per pedalare sicuri

- Devono saper guardare indietro, oltre la loro spalla, senza sbandare.
- Devono saper frenare commisuratamente alla situazione.
- Non devono badare unicamente a loro stessi e alla loro bici, ma anche saper osservare attentamente la situazione del traffico.
- Devono sapersi immettere nel traffico correttamente e senza problemi (ad es. svoltare a sinistra, sapersi comportare correttamente nelle rotonde).
- Controllo di conformità delle biciclette: verificare i freni, la presenza dei fanalini anteriore e posteriore, la regolazione dell'altezza della sella, misurare la pressione delle gomme ed eventualmente gonfiarle, controllare il profilo dei copertoni; ruote, pedali e manubrio sono fissati saldamente? Il cambio funziona?
- Eventualmente tenere un breve corso di pronto intervento: come si ripara una camera d'aria?
- Discutere delle regole della circolazione e del comportamento sulla strada in gruppo insieme ai partecipanti.
- Conoscere le regole del traffico: quiz.
- Eseguire un percorso di abilità con i ragazzi.
- Ogni allievo indossa un casco (ev. da acquistare con il fondo cassa della scuola) e possiede un kit di riparazione per la bici.
- Si pedala solo in piccoli gruppi, ognuno guidato da un accompagnatore (le allieve e gli allievi più lenti pedalano davanti).
- Prevedere una pausa prima delle grandi discese. La discesa richiede molta concentrazione. È l'occasione per rispolverare le regole di comportamento nel traffico.
- Impostare l'escursione in bici come un percorso a tappe. I gruppi pedalano con sufficiente distanza tra loro e si danno appuntamento nei luoghi concordati (punti di incontro).
- Prima della partenza, partecipare agli incontri di bike2school, bikecontrol, DEFI VELO o ai corsi delle associazioni regionali Pro Velo, dove alcuni professionisti sapranno consigliare in merito alla sicurezza su due ruote, verrà incentivato lo spirito di squadra e trasmesso tutto il piacere di pedalare insieme. La pratica rende perfetti, si sa!

Per saperne di più

- [Scuola e bici](#)
- [Contenuti mobilesport.ch](#)
- [Gita in bicicletta sicura](#) (pdf)
- [La svizzera in bici](#)
- [bfu safety tool: Viaggiare in bicicletta](#) (pdf)
- [Lista di controllo „Viaggiare sicuri in bicicletta“](#) di bike2school

Noleggio di biciclette

- www.rentabike.ch
- www.bikesharing.ch
- www.velostation.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO