In bicicletta – Strutturare le lezioni: Responsabilità e sicurezza

Questo capitolo si occupa dell'obbligo di custodia dei docenti nei confronti dei loro allievi, in termini di conduzione di un gruppo e di responsabilità. Per garantire la sicurezza, ci concentriamo su equipaggiamenti, preparazione ed esercizi necessari e raccomandati per muoversi in sicurezza con un gruppo.

Obbligo di custodia dei docenti

In asili, scuole, scuole diurne, asili nido, ludoteche, associazioni o scuole di ciclismo, docenti e monitori hanno un obbligo di custodia nei confronti dei bambini che vengono loro affidati. Docenti e monitori si assumono la responsabilità dell'integrità di bambini e giovani e adottano le dovute misure di protezione. Al tempo stesso, nel limite delle loro possibilità, controllano che bambini e giovani non provochino a loro volta danni.

Nel momento in cui i docenti e monitori si assumono l'obbligo di custodia e tengono in debita considerazione la prevenzione degli infortuni, sono in grado di ridurre al minimo i relativi rischi.

Preparazione adeguata

Docenti e monitori rispettano le regole fondamentali del loro obbligo di custodia osservando i seguenti punti:

- pianificazione accurata e previdente,
- eventualmente interruzione dell'attività in corso,
- sorveglianza attenta di bambini e giovani,
- rispetto delle disposizioni e dei regolamenti dei superiori e osservanza delle regole di etica professionale.

Docenti

- Consigli UPI: Obbligo di custodia – Responsabilità dei docenti

Monitrici e monitori G+S

- Principi di comportamento G+S (pdf)
- Prevenzione degli infortuni (in generale) (pdf)
- Prevenzione degli infortuni in MTB, nel ciclocross e nel ciclismo su strada (pdf)
- Lista di controllo MTB-Ciclocross-Strada – Uscite (pdf)

Pronti – Equipaggiamento

Con il giusto equipaggiamento andare in bici è davvero divertente, sia sul piazzale della scuola per esercitarsi, sia nell'ambito di vere e proprie escursioni.

Immagine 1: L'equipaggiamento corretto della bici

Disposizioni legali relative all'equipaggiamento della bici

- Luci da accendere all'imbrunire e al buio oppure fanalini applicabili funzionanti (anteriore e posteriore).
- Freni (posteriore e anteriore): funzionanti e regolati correttamente (i pattini non devono sfergare sulle ruote!).
- Due catarifrangenti (davanti bianco, dietro rosso).
- I pedali devono essere dotati di catarifrangenti davanti e dietro. Fanno eccezione i pedali da corsa, quelli di sicurezza e simili.
- Stato dei copertoni (profilo ancora visibile).

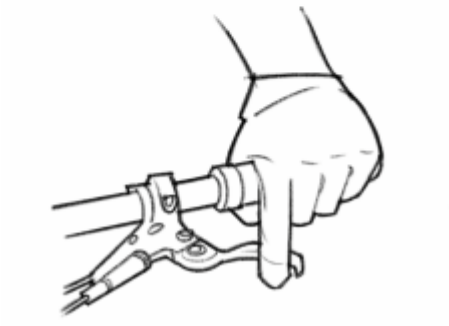

Immagine 2: Altezza della sella adeguata
Immagine 3: Regolazione dei freni

Altri suggerimenti pratici

- Campanello funzionante
- Altezza della sella adeguata (vedi imagine 2): appoggiando il tallone sul pedale con la pedivella bassa, la gamba risulta lievemente flessa.
- Pressione degli pneumatici (max. indicata su ogni pneumatico).
- Regolazione precisa del cambio (corona e pignone).
- Regolazione dei freni (vedi imagine 3): i freni devono essere raggiungibili con una o due dita, mentre le altre dita tengono il manubrio.

Equipaggiamento per un'uscita in bici

- Il casco da bici deve avere un contrassegno CE (EN 1078). Solo un casco regolato con precisione offre una protezione efficace: deve calzare bene, senza stringere né spostarsi. Il bordo inferiore deve distare due dita dalla radice del naso. Anche senza chiudere il sottogola, il casco non deve scivolare avanti o indietro. I passanti laterali devono incrociarsi dietro l'orecchio e il sottogola deve stare fermo sotto il mento -> **upi: Casco bici – le teste sagge si proteggono.**
- Un paio di occhiali da sport (occhiali da sole) proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo o insetti) e migliorano la vista nelle diverse condizioni di luminosità.
- Indossare abiti chiari per risultare immediatamente visibili dagli altri utenti della strada.
- Protezione contro la pioggia, ev. gilet catarifrangente di colore acceso con elementi riflettenti.
- Guanti da bici (anche guanti normali), possibilmente con le dita, proteggono le mani in caso di caduta.
- Un set di attrezzi (ad es. set di chiavi a brugola per viti esagonali) e di ricambi (ad es. leve caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa) per gruppo (importante mettersi d'accordo!).
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

Download

- Lista di controllo G+S MTB-ciclocross-strada – **Materiale/equipaggiamento outdoor** (pdf)
- Scheda tecnica **«Conosci i diversi tipi di biciclette?»** (pdf)

Partenza – Esercizi in ambiente protetto

Prima di affrontare la strada, il programma prevede alcuni esercizi da svolgere in un ambiente protetto: nel cortile della scuola, su un campo sportivo o nel bosco, con semplici accorgimenti è possibile allestire un percorso di abilità. In modo ludico, i partecipanti possono così migliorare le loro competenze ciclistiche e imparare quanto occorre per affrontare il traffico.

Pratica

- **Raccolta di esercizi e di giochi**
- Altri esercizi e lezioni: **«Lezioni con la bici»**

Via! – Uscite con prudenza

Con la bici i momenti indimenticabili sono garantiti, che si tratti di andare in piscina o al museo con tutta la classe, di un'escursione di un giorno o di immergersi nella magica atmosfera di un campo scolastico. L'importante è decidere in anticipo con la classe le regole di comportamento da adottare on the road – ad es. sotto forma di «galateo di classe», redatto insieme e appositamente per le gite su due ruote.

Aspetto fondamentale: nel traffico le gare di velocità (chi è il più veloce, chi arriva prima?) vanno assolutamente evitate, in quanto distraggono e riducono l'attenzione.

Raccomandazioni per docenti e monitori

- Dimensioni del gruppo:
  - Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente.
  - Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori.
  - Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore è un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati.
- Discutere dell'itinerario definitivo, individuare e analizzare le tratte più complesse (ad es. evitare le strade molto trafficate).
- Discutere e definire le regole di comportamento durante l'uscita in bici.
- I monitori, nel limite del possibile, dovrebbero sempre stare in testa al gruppo.
- Definire una composizione adeguata del gruppo.
- I partecipanti che richiedono maggiore sorveglianza dovrebbero stare davanti.
- Un monitore pedala con un gruppo di allievi al centro e un accompagnatore con un gruppo di partecipanti in coda.

- Il monitore si porta appresso un set di attrezzi (ad es. set di chiavi a brugola per viti esagonali) e materiale di ricambio (ad es. leva caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa).
- Tenere a portata di mano l'elenco dei partecipanti con i numeri di contatto dei genitori, i numeri di emergenza, eventuali allergie ecc.
- Cellulare carico (ev. portarsi un caricatore portatile).
- Portarsi appresso la **farmacia tascabile** (pdf).
- Definire e comunicare anticipatamente punti d'incontro e luoghi di ristoro.
- Controllare costantemente le condizioni meteo e se necessario discuterne con il gruppo.

Per i partecipanti durante l'uscita

- Tutti i partecipanti sono responsabili dei ciclisti che seguono e che fanno parte del gruppo e aspettano chi rimane indietro.
- Tenere una distanza di circa 150 m dal gruppo davanti.
- Circolare sempre in fila indiana (eccezione: piste ciclabili e circuiti segnalati) e all'interno del gruppo mantenere una distanza di sicurezza pari almeno alla lunghezza di due biciclette. Regola generale: man mano che la velocità aumenta, aumentare la distanza dal ciclista che precede.
- Circolare affiancati è consentito a partire da 10 persone. A seconda delle situazioni, valutare la disposizione «due a due» in modo che il gruppo non risulti troppo lungo.
- In discesa osservare i pericoli e non tagliare le curve.
- In caso di problemi o guasti, comunicare tramite passaparola, segnali, cellulari (non telefonare mentre si pedala!).
- Fare chiari e tempestivi segnali con la mano, ad es. per indicare quando si svolta a sinistra o a destra.
- Evitare le gare durante le uscite in bici.
- Tenere sempre le mani sul manubrio.
- Adottare una guida attenta (non ascoltare la musica) e «anticipante».

Per saperne di più

- **Ciclogalateo. Per e verso chi va in bici** (Ufficio federale delle strade USTRA)

Fonte: Tabea Ulmer, Sina Candrian, Kurt Egli, André Gautschi, Ralph Gürber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO