Andare in bicicletta: Controllo di sicurezza

Per la sicurezza sono disponibili diversi strumenti. Qui presentiamo semplicemente un collegamento con i diversi tool. Tuttavia, all'inizio di ogni lezione, è importante controllare le biciclette e l'equipaggiamento della classe/del gruppo.

Foto: Sam Buchli ©

Casco indossato correttamente e freni funzionanti sono fondamentali. I tre punti seguenti inerenti alla sicurezza devono essere obbligatoriamente verificati all'inizio di ogni lezione..

Il casco giusto

Il casco protegge la testa ed è pertanto importante in caso di cadute.

- Si dovrebbe indossare un casco omologato EN 1078 (o con altro marchio di qualità).
- Dopo un forte impatto, il casco deve essere sostituito (spesso le fessure capillari non sono visibili a occhio nudo) o controllato in base alle indicazioni del produttore.
- Solo un casco idoneo offre la massima protezione: deve aderire bene, non esercitare punti di pressione né traballare. Idealmente il bordo del casco deve trovarsi a due dita di distanza dalla radice del naso. Il casco non deve scivolare in avanti o indietro nemmeno con le cinghie aperte.

→ Indossare correttamente il casco

Controllo della bicicletta e dell'abbigliamento

I partecipanti possono controllare le loro bici reciprocamente, possibilmente in coppia: un partecipante sta in sella alla bici e tira i freni, l'altro spinge e tira dal manubrio: tenendo i freni ben serrati la bicicletta non dovrebbe muoversi.

- Nel controllo della bicicletta, sono importanti freni funzionanti, una giusta pressione delle ruote (la pressione ideale è scritta a lato degli pneumatici) e la regolazione generale della bici (sella, altezza). Si consiglia di disporre di una pompa sul posto, per gonfiare eventuali ruote sgonfie.
- Nelle biciclette per bambini, spesso la leva del freno è troppo lontana. Nella maggior parte dei modelli, il problema è risolvibile mediante una rotellina posta accanto al manubrio, in modo che i bambini riescano a frenare con le loro manine, senza dover modificare l'impugnatura sul manubrio.
- Monitori e docenti dovrebbero dare una breve occhiata anche all'abbigliamento dei partecipanti per evitare eventuali infortuni. I ragazzi non dovrebbero indossare pantaloni troppo larghi, borse o portachiavi; si raccomandano invece applicazioni catarifrangenti sugli abiti.

Il docente o il monitore verificherà tutti gli aspetti per ogni partecipante.

→ **Lista di controllo ciclismo – Equipaggiamento outdoor** (pdf)

Pedalare nel traffico

Il traffico stradale nasconde diverse difficoltà che i partecipanti imparano ad affrontare nell'ambito del livello Traffic. Le tre grandi sfide della circolazione sono:

- saper stimare correttamente il comportamento degli altri utenti della strada
- mantenere la concentrazione anche in gruppo
- conservare la propria visibilità e adottare una gestualità ben visibile

→ **Corsi di guida Pro Velo**

Indicazioni generali di sicurezza sulla bici

→ **Indicazioni generali di sicurezza** (pdf)

Ciclismo scolastico

I seguenti siti offrono numerosi aiuti e offerte per le lezioni di ciclismo a scuola:

- **scuola + bici**
- **Bike2school**
- **Gorilla – Bike Pumptrack**
- **Bikecontrol – Leçons à l'école**
- **Pianificazione di lezioni (in tedesco)**
- **Percorso mobile di allenamento e abilità**

- Materiale didattico da ordinare
- Noleggio pumptrack:
    - Taketrail
    - Flying Metal

- Numerosi uffici dello sport cantonali noleggiano/sorteggiano diversi pumptrack per le scuole

Inoltre, l'ufficio prevenzione infortuni upi offre numerosi suggerimenti su

- Consigli/bimbi-in-bici

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO