

# Allenamento polisportivo all'aperto: Andare sul sicuro

**Il materiale è a posto? L'equipaggiamento completo? Durante l'allenamento outdoor, occorre assolutamente osservare alcuni aspetti legati alla sicurezza. Inoltre, è importante che i responsabili sollecitino i partecipanti a riflettere sul loro comportamento personale.**



Prepararsi e equipaggiarsi bene riduce notevolmente i rischi

I rischi sono legati a qualsiasi tipo di movimento. Esagerando un po', si potrebbe dire che più le persone si muovono in modo veloce più conducono una vita pericolosa. Ma tale affermazione è un po' eccessiva. Tanto più che i rischi possono essere notevolmente ridotti in tutti gli sport grazie ad una preparazione adeguata. Occorre pertanto pianificare l'allenamento nei minimi dettagli, soprattutto se le attività sportive saranno effettuate in un ambiente nuovo e poco conosciuto.

## Controllare il materiale

Qualsiasi tipo di materiale sportivo, sia la bicicletta da mountain bike, i pattini inline o i giubbotti aquafit, svolge il suo scopo nel migliore dei modi ed è più sicuro se funziona in modo impeccabile. Pertanto, occorre dare manutenzione e controllare il materiale con regolarità. Inoltre, nell'uso bisogna osservare determinate disposizioni. Per il rampichino vigono le seguenti prescrizioni legali: due freni, al crepuscolo e di notte usare due luci e due catarifrangenti (rosso dietro, bianco davanti), un campanello ben udibile, un sistema antifurto e la vignetta (solo fino alla fine del 2011).

## L'equipaggiamento è completo?

Nonostante si discuta da anni sull'introduzione dell'obbligatorietà del casco per alcuni sport, in Svizzera, tuttora non esiste una disposizione di questo tipo. Anche l'utilizzo delle protezioni per ginocchia e gomiti nell'inline skating non è fissato per legge. Le statistiche degli incidenti, la funzione di protezione immediata e, non da ultimo, il buon senso dovrebbero però spingere le persone a non trascurare l'equipaggiamento di protezione personale. Per il mountain bike l'equipaggiamento standard è: casco, occhiali da sole, protezione UV e contro gli insetti e guanti a dita lunghe. Per lo skating: casco, protezione per polsi, ginocchia e gomiti.

## Adattare il comportamento individuale

Ma anche il miglior materiale serve solo se il proprio comportamento viene adeguato alle specificità esterne o al terreno e se la tecnica richiesta non è troppo elevata per il livello personale. Essere in grado di gestire il rampichino sul terreno è altrettanto importante quanto conoscere le tecniche di base dell'inline skating (pattinare, frenare, cadere).

La velocità elevata è una delle cause principali degli incidenti. Pertanto occorre assolutamente adattare la velocità al terreno, notare gli ostacoli in anticipo e prestare attenzione agli altri utenti del traffico e ai pedoni, senza dimenticare il mondo animale e vegetale. Queste indicazioni valgono sia per il mountain bike che per l'in-line skating. È raccomandato transitare solo su strade a bassa densità di traffico ed essere sempre pronti a frenare. Inoltre, si consiglia di evitare le uscite quando piove o ha appena piovuto.

Ulteriori [informazioni sul tema sicurezza nello sport](#) si trovano sulla pagina internet dell'Ufficio prevenzioni infortuni (upi). Le [regole di condotta da applicare in acqua](#) sono disponibili sul sito web della Società Svizzera di Salvataggio (SSS).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**