



Prevenzione degli infortuni nel ciclismo indoor

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che le superfici dedicate alle esercitazioni siano pulite e prive di ostacoli.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- controllano biciclette ed equipaggiamento insieme ai partecipanti.
- si assicurano che l'equipaggiamento di protezione necessario sia indossato correttamente.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- effettuano un riscaldamento specifico per ciascuna disciplina sportiva.
- si assicurano che l'intensità dell'allenamento sia adeguata. Ciò vale in particolare per chi riprende gli allenamenti dopo una pausa (p. es. infortuni o malattia).
- scelgono forme organizzative chiare e adeguate.
- introducono pause per recuperare e garantire l'idratazione.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio siano adatte, soprattutto nell'ambito dello sport per i bambini.

Da tenere presente per il ciclismo su pista

I monitori G+S

- si assicurano che vengano rispettate le regole locali del ciclismo su pista.