



Prevenzione degli infortuni nel ciclismo outdoor

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- garantiscono con la loro attività una sorveglianza attiva e adeguata alla fase di sviluppo dei partecipanti.
- incoraggiano un approccio consapevole con il rischio.
- effettuano ricognizioni di percorsi, sentieri e superfici soggette alle autorizzazioni.
- controllano biciclette ed equipaggiamento insieme ai partecipanti attenendosi alla lista di controllo.
- organizzano uscite ed escursioni per tempo e in modo sistematico attenendosi alla lista di controllo.
- si assicurano che vengano rispettate le regole locali della circolazione stradale.

Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- si assicurano che l'equipaggiamento di protezione necessario sia indossato correttamente (p. es. casco, protezioni).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- fanno esercitare le principali manovre come frenare, curvare e superare gli ostacoli in un'area protetta.
- 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).
- mantengono una velocità adatta (in particolare in discesa).
- si assicurano che per la strada si formino gruppi di 7 persone al massimo in fila indiana con una distanza di 150 m tra i gruppi.
- garantiscono una buona visibilità (illuminazione, indumenti catarifrangenti).
- introducono pause per riprendere le forze e garantire l'idratazione.
- si assicurano che i partecipanti trasportino e indossino le necessarie protezioni contro il maltempo.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio e le distanze delle leve freno siano adatte soprattutto nell'ambito dello sport per i bambini.

Da tenere presente per il rampichino

I monitori G+S

- preparano i partecipanti a superare salti e ostacoli con un allenamento sistematico.