

Prevenzione degli infortuni nel ciclismo su pista



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le piste siano pulite e prive di ostacoli.
- si assicurano che tutti i partecipanti conoscano le regole di comportamento di base in pista.

Equipaggiamento personale di protezione

Le monitorici e i monitori G+S

- controllano biciclette ed equipaggiamento insieme ai partecipanti.
- si assicurano che l'equipaggiamento di protezione necessario sia indossato correttamente (ad es. casco e guanti).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- effettuano sempre un riscaldamento specifico per ciascuna disciplina sportiva.
- adattano l'intensità dell'allenamento, in particolare dopo una pausa (ad es. a seguito di infortunio o malattia).
- scelgono forme organizzative chiare e adeguate.
- prevedono delle pause per recuperare le forze (apporto energetico e idratazione).
- si assicurano che vengano rispettate le regole in loco del ciclismo su pista.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio delle biciclette siano adatte ai bambini.

Lista di controllo ciclismo su pista – Materiale/Equipaggiamento



Controllo del materiale

→ bicicletta

- Catena:** tensione regolata correttamente.
- Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni. Pulire gli pneumatici con un panno prima di entrare in pista.
- Ruote:** (anteriore e posteriore) fissate correttamente.
- Pedali:** avvitati correttamente e nella giusta direzione.
- Sella:** regolata in modo che appoggiando il tallone sul pedale con la pedivella bassa, la gamba risulti leggermente flessa.
- Set di attrezzi:** un set di attrezzi e di ricambi per gruppo (ad es. leve caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa e diverse brugole).
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

Controllo dell'equipaggiamento

→ ciclista

- Casco da bici:** con contrassegno CE (EN 1078). Sostituire il casco dopo un urto violento (le microlesioni spesso non sono visibili a occhio nudo) o secondo le direttive del produttore. Solo un casco regolato con precisione offre una protezione efficace: deve calzare perfettamente, senza stringere e senza spostarsi. Idealmente, il bordo inferiore dista due dita dalla radice del naso. Anche quando il sottogola è aperto, il casco non deve scivolare avanti o indietro.
- Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- Abbigliamento:** indicato alla pratica del ciclismo su pista.
- Occhiali da sport** (occhiali da sole): proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo) e migliorano la vista. Chi porta occhiali da vista deve indossarli o, meglio ancora, usare le lenti a contatto.