

# Prevenzione degli infortuni nel trial, nella ciclopalla, nel ciclismo artistico e nel monociclo



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le superfici di allenamento siano pulite e prive di ostacoli.

## 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.

## 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).

## Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio delle biciclette siano adatte ai bambini.
- garantiscono un approccio adeguato e responsabile ai salti (trial).

# Lista di controllo trial, ciclopalla, ciclismo artistico e monociclo – Materiale/Equipaggiamento



## Controllo del materiale

### → bicicletta

- Catena:** tensione regolata correttamente.
- Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni. Per gli sport indoor, pulire gli pneumatici con un panno.
- Ruote:** (anteriore e posteriore) fissate correttamente.
- Pedali:** avvitati correttamente e nella giusta direzione.
- Sella:** regolata all'altezza giusta.
- 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 (per trial e monociclo):** 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 in avanti o indietro.
- Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- Abbigliamento:** indicato alla pratica del ciclismo su pista.