Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 6

Artikel: Sicurezza nel ciclismo in gruppo

Autor: Müller, Heini / Stierlin, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000268

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sicurezza nel ciclismo in gruppo

di Heini Müller e Max Stierlin

Escursioni ciclistiche in gruppo possono essere ricche di avvenimenti, ma anche pericolose. Quali monitori dobbiamo esserne consapevoli della responsabilità che abbiamo nei confronti dei giovani e dei loro genitori. Non sempre è facile, dato che i giovani, spesso, non vedono i pericoli. Circolano frequentemente sulle strade dei loro villaggi o dei loro quartieri. Ma ciò è tutt'altra cosa che intraprendere un'escursione su strade sconosciute, magari non asfaltate e con molto dislivello, in gruppo e con il bagaglio. Qui ci sono molti pericoli che i giovani non riescono a individuare e che il monitore può affrontare con una serie di misure preventive.

Ciclo-test

Prima di una ciclo-escursione, tutti i partecipanti s'incontrano un sabato pomeriggio o una domenica mattina. Su un breve percorso d'esercizio sono inseriti dei cantieri. Ciò rende possibile la verifica delle capacità del ciclista e della funzionalità del suo mezzo.

Controllo della bicicletta (vedi lista di controllo)
Lo si può far svolgere da un meccanico-ciclista che in pari tempo può effettuare piccole riparazioni.

Riparazioni
Preparare utensili e materiale per le piccole riparazioni.

Regole di circolazione
Organizzare un quiz.

Segnaletica
Rinfrescare la memoria pure con un quiz o con un percorso segnalato.

Premio della montagna
Tratta in salita cronometrata.

«Sur-place»
Altro concorso: portarsi in una determinata zona e rimanere sul posto il più a lungo possibile, senza mettere piede a terra.

Percorso d'abilità
(vedi schizzo)

Preparativi e pianificazione di un'escursione

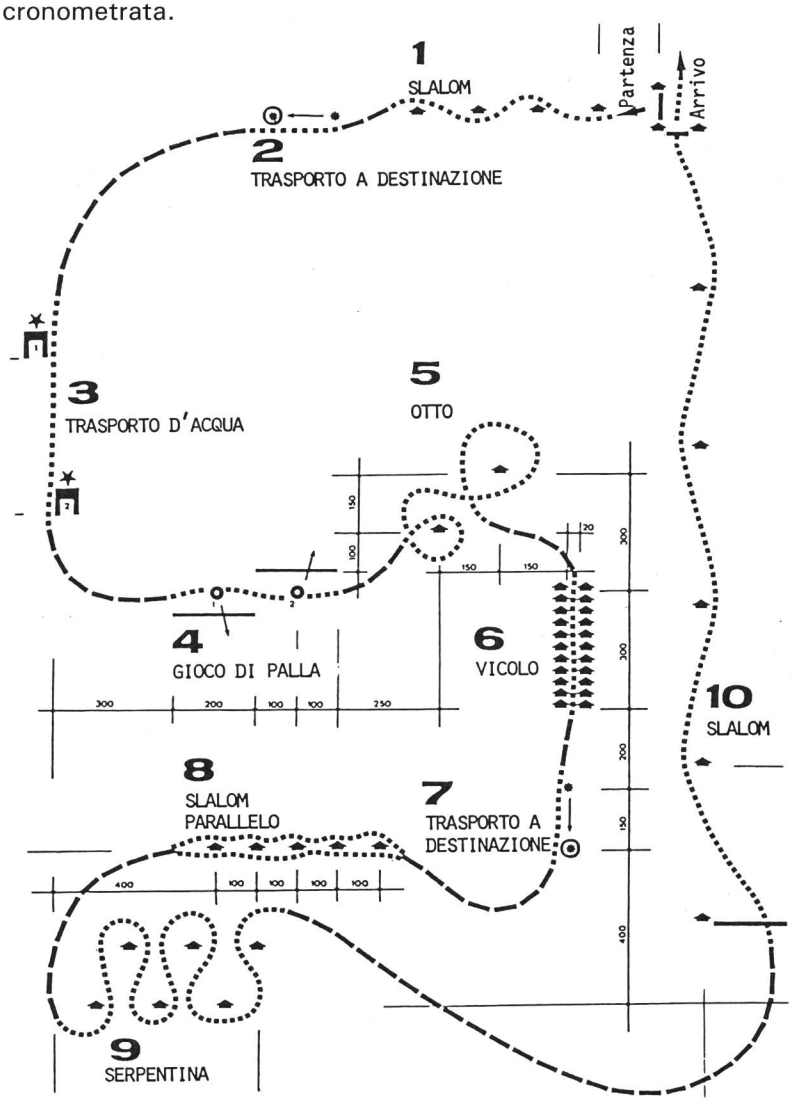
— fornire ai partecipanti consigli sull'abbigliamento (magliette, calzoncini, scarpe)
— studiare il percorso in modo da evitare le strade a traffico intenso
— fissare sufficienti pause e orari di pasto. Ciclisti stanchi e affamati diventano un fattore di pericolo!
— organizzare l'escursione su percorso a piccole tratte. Si creano così piccoli gruppi e si evitano ulteriori pericoli. Inoltre si avranno sufficienti pause
— fare una pausa prima di una lunga discesa con molto dislivello (per esempio: passo alpino). La discesa necessita molta attenzione e forza. Partenze singole e molto scaglionate: si evitano così qualsiasi gare.

Formazione dei gruppi

In un gruppo troppo folto, v'è il pericolo che un singolo ciclista venga distratto dagli altri membri del gruppo da non badare più al traffico stradale. All'in-

Percorso d'abilità

Affinché i giovani possano realizzare progressi nella padronanza della bicicletta, esercitare il percorso più volte prima di svolgere una prova cronometrata.



★ bicchiere riempito d'acqua
cono o cuneo di legno (24 × 45 × 7 mm)
sgabello o cassa (alt. 40-50 cm)
secchio di plastica

terno del gruppo, inoltre, possono avvenire collisioni. Ogni 'panne' ferma tutto il gruppo. Per queste ragioni, piccoli gruppi sono meno problematici e meno pericolosi.

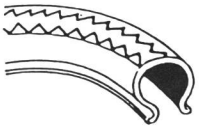
— ogni gruppo necessita di materiale per le riparazioni e per i primi soccorsi
— accordarsi in merito a recapito, telefono d'emergenza e punto di ritrovo; ci saranno sempre degli imprevisti (guasto meccanico, incidenti, ritardi ecc.). Redigere un foglio d'informazioni in caso d'emergenza
— apporre al manubrio su un nastro adesivo il numero telefonico d'emergenza del giorno

— il capofila di ogni gruppo deve pensare che chi lo segue vede più tardi un eventuale ostacolo o le curve. Allora: segnalare gli ostacoli e i cambiamenti di direzione
— circolando di notte portare bracciali o gambali catarinfrangenti
— secondo le regole della circolazione, i ciclisti devono viaggiare in colonna. Solo in gruppi di oltre 10 ciclisti, su strade sufficientemente larghe, si può circolare appaiati.

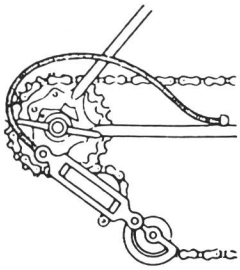
Prima della partenza

— assicurarsi che tutti conoscono il percorso, il punto di ritrovo e il numero telefonico d'emergenza
— ognuno conosce il gruppo al quale appartiene
— ricordare le regole di comportamento in caso di guasto meccanico, incidente, ritardo
— ricordare i pericoli: discesa, tagliare le curve, stare attenti al traffico
— controllare che il bagaglio sia ben fissato alla bicicletta. □

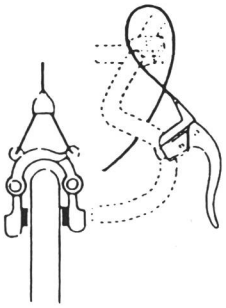
Stato delle singole parti



gomme (profilo, fessure) □

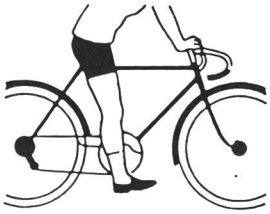


cambio (oliato, regolato giusto) □



freni (stato ceppi di freno, cavo nell'impugnatura) □

utensili e materiale per le riparazioni? □



mettere a punto la bicicletta (altezza della sella e del manubrio) □

Lista di controllo

Equipaggiamento regolamentare:

□ *1. Faro anteriore*
Deve illuminare la strada per 20 m!

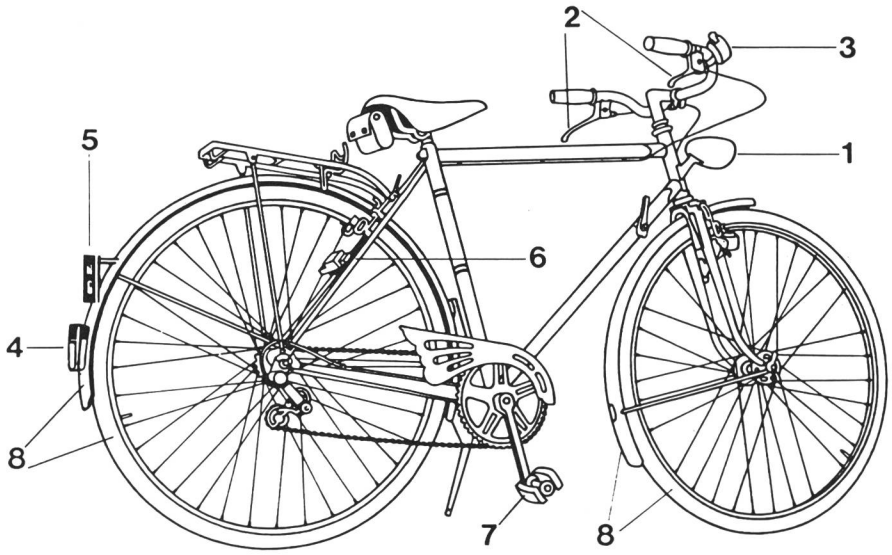
□ *2. Freni anteriori e posteriori*

□ *3. Campanello*
Non sono permessi altri congegni.

□ *4. Luce posteriore con catarinfrangente*
Controllare se si accende! Il fanalino dev'essere sempre pulito affinché chi viene dietro possa sempre vedervi.

□ *5. La targhetta*
Ricordarsi che alla targhetta è abbinata l'assicurazione! Compresa la responsabilità civile (danni a terzi).

□ *6. Sicurezza contro il furto*
Serratura alla ruota o blocco del manubrio. Sempre bloccare la bicicletta, anche per brevi assenze.

□ *7. Pedali rinfrangenti*
I pedali devono essere muniti di strisce catarinfrangenti per essere meglio visti nell'oscurità.

□ *8. Parafanghi e pneumatici*
I parafanghi devono essere ben fissati. Le gomme sono ancora buone? Hanno sufficiente aria?