

**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:** 29.04.2026

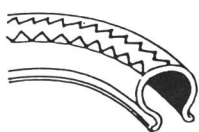
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



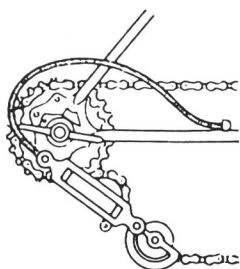
terno del gruppo, inoltre, possono avvenire collisioni. Ogni 'panne' ferma tutto il gruppo. Per queste ragioni, piccoli gruppi sono meno problematici e meno pericolosi.

- 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

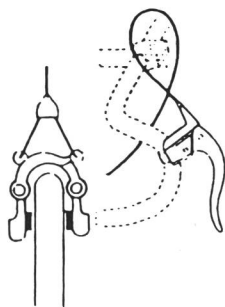
### Stato delle singole parti



gomme (profilo, fessure)



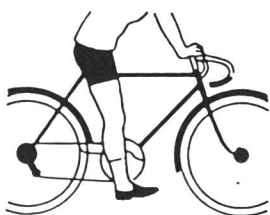
cambio (oliato, regolato giusto)



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)



ciclisti, su strade sufficientemente larghe, si può circolare appaiati.

### Prima della partenza

- 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
- assicurarsi che tutti conoscano 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.

### 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?

