

Mountain bike

Il richiamo della natura



upi – Ufficio prevenzione infortuni





Avanzare con le proprie forze, attraversare boschi, conquistare montagne, assaporare la natura... questo è il mountain bike, ma solamente con una buona preparazione e un equipaggiamento sicuro!

All'avventura

Sono quasi un milione le svizzere e gli svizzeri che praticano il rampichino, dando sfogo alla loro voglia di libertà nella natura! Ma non sempre tutto fila liscio: ogni anno, infatti, 2700 persone tra i 16 e i 65 anni si infortunano praticando il mountain bike. Rimani saldo in sella: con i suggerimenti dell'upi su equipaggiamento, pianificazione e comportamento attraverserai monti e valli giungendo sano e salvo alla meta!

Uno sport impegnativo

La pratica del mountain bike richiede un impegno non indifferente dal profilo sia tecnico che fisico, poiché nella guida fuori strada agiscono molte forze. È, dunque, importante allenare abilità atletiche come la resistenza, la forza e la coordinazione e adottare uno stile di guida difensivo e adeguato alle proprie capacità senza dimenticare di indossare il casco da bici,

per prevenire gravi ferite al capo in caso di caduta. Proteggiti anche indossando guanti integrali, occhiali da sport ed equipaggiamento di protezione supplementare (imperativo!), in base al tipo di attività (p. es. freeride e downhill).

Ricorda che anche il rampichino, che deve soddisfare requisiti elevati, richiede controlli e manutenzione regolari eseguiti da uno specialista!

Equipaggiamento sicuro



Equipaggiamento obbligatorio

Equipaggiati a puntino per pedalate sicure! Chi utilizza il rampichino su strade pubbliche è soggetto alle stesse norme valevoli per le classiche biciclette. Le disposizioni legali sull'equipaggiamento obbligatorio della bicicletta hanno uno scopo ben preciso: la tua sicurezza nella circolazione stradale.

- 1 Sistema d'illuminazione continua (non lampeggiante), luce anteriore bianca e luce posteriore rossa, fissa o amovibile, visibile di notte in condizioni di bel tempo da una distanza di 100 metri. È possibile montare sulla bicicletta o indossare (ad esempio al braccio) fonti luminose supplementari lampeggianti.
- 2 Catarifrangenti (o pellicole rifrangenti): anteriore bianco e posteriore rosso, fissi, con una superficie riflettente minima di 10 cm², anch'essi visibili da una distanza di 100 metri.
- 3 Pneumatici o gomme di elasticità analoga che non lascino intravedere la tela.

- 4 Due freni ben funzionanti che agiscono uno sulla ruota anteriore e uno sulla ruota posteriore.
- 5 Pedali muniti di catarifrangenti gialli (anteriori e posteriori) con una superficie riflettente minima di 5 cm² (fanno eccezione i pedali da corsa, di sicurezza e simili).
- 6 Lucchetto, cavo di sicurezza o altro sistema antifurto.
- 7 Campanello ben udibile (fanno eccezione le biciclette di un peso a vuoto fino a 11 kg). Altri dispositivi sono vietati.
- 8 Contrassegno annuo ben visibile sulla bicicletta. Non dimenticare di rinnovarlo entro il 1° giugno!

All'acquisto di una MTB, il primo criterio di scelta deve essere quello della qualità. Il tuo rivenditore specializzato di fiducia sarà lieto di consigliarti – per trovare la mountain bike più adatta alle tue capacità e all'utilizzo previsto!

Le teste sagge si proteggono!

Il casco per ciclisti è di moda: sui sentieri naturali, il 78 % dei ciclisti si protegge il capo. A ragione: in caso di incidente, infatti, il casco attutisce le forze agenti proteggendoti da gravi lesioni craniche che possono procurarti danni anche permanenti.

Qualche suggerimento:

- acquista soltanto un casco da bici omologato EN 1078 e solo dopo averlo provato: dovrebbe calzare bene, non stringere e non scivolare sulla testa;
- indossa il casco correttamente: l'estremità non deve sporgere più di due dita sopra la radice del naso, e le cinghie devono essere regolate alla stessa lunghezza sia a destra che a sinistra;
- il casco va pulito con acqua e sapone e imperativamente sostituito dopo un urto violento.

Equipaggiamento supplementare

Altrettanto utili per la tua sicurezza: occhiali da sport che impediscono a corpi estranei di penetrare negli occhi e migliora la visibilità in caso di condizioni di luce variabili.

Guanti integrali, che coprono completamente le dita e proteggono le mani in caso di caduta. E un abbigliamento funzionale, dotato di materiale riflettente, che ti rende meglio riconoscibile in caso di visibilità ridotta.

Pensa anche alle vettovaglie e alle bevande, a una protezione contro le intemperie e a materiale di pronto soccorso e per riparazioni d'emergenza. L'upi consiglia di utilizzare uno zaino con protezione per la schiena integrata – da riempire in modo tale da non ferirti con oggetti duri o acuminati in caso di caduta.

Tieni il cellulare a portata di mano e chiama il 112 o 144 in caso di emergenza.

Equipaggiati a puntino: casco, occhiali, guanti, giacca (con materiale rifrangente), vettovaglie sane (mela, barrette energetiche, banana, pane integrale, acqua), kit pronto soccorso, utensili più necessari



Percorsi sicuri

Sportivamente in vetta

Un'ora o più di attività fisica regolare rappresenta un allenamento adeguato della resistenza, così importante per la pratica del rampichino. Esercita anche le situazioni di guida abituali fuori strada, come la frenata regolata, le manovre, i saliscendi e l'attraversamento di punti difficili.

Sulla strada giusta

Pianifica l'itinerario, evitando i sentieri di montagna molto battuti e informandoti sui divieti di circolazione. Scegli l'itinerario in base alle tue capacità. Trovi carte, guide e suggerimenti per escursioni con GPS appositamente ideati per il rampichino su www.mountainbikeland.ch, www.ride.ch, www.swiss-cycling.ch e www.velo-explorer.ch.

Attieniti alle guide provviste di marchio «Swiss Cycling Qualified MTB Guide»!

Evitando gli acquazzoni

Informati sulle condizioni meteo su www.meteosvizzera.ch o al numero di telefono 162 (50 ct. a chiamata + 50 ct. al minuto) e sulla praticabilità dei percorsi su www.mountainbikeland.ch o sul sito web della località di destinazione.



La Svizzera è mobile

«SvizzeraMobile» è l'offerta completa di percorsi segnalati e informazioni per escursioni a piedi, in bici, in mountain bike, in skating e in canoa. «La Svizzera in mountain bike» offre, invece, 3 percorsi nazionali e 14 percorsi regionali con un totale di 3300 km di percorsi segnalati. Maggiori informazioni alla pagina www.svizzeramobile.ch.

Riguardo e sicurezza

Apprezza la natura in tutte le sue sfaccettature e abbi riguardo per gli altri. Con queste regole giungerai incolume alla meta:

- utilizza soltanto i percorsi segnalati e rispetta gli sbarramenti locali;
- abbi riguardo per gli utenti dei sentieri pedestri e dà loro la precedenza;
- abbi cura della fauna e della flora: non gettare rifiuti nella natura e non lasciare tracce di altro genere se non quelle dei copertoni!

- sii preparato ad imprevisti, adotta una guida difensiva e adegua la velocità;
- non dare spazio all'improvvisazione, ma prepara accuratamente ogni uscita.

I 3 consigli principali



- Scegli l'MTB che meglio si addice al tuo stile di guida e alle tue capacità. E non dimenticare: nella circolazione stradale i rampichini devono essere dotati dell'equipaggiamento di legge!
- Proteggiti: con casco, guanti integrali e occhiali da sport.
- Prepara minuziosamente ogni escursione, esercitandoti dal profilo sia tecnico che fisico e pianificando il percorso.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni.

Ulteriori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti pieghevoli:

- 3.001 Slittino
- 3.006 Sci e snow
- 3.008 Visibilità di notte
- 3.009 Nuoto, snorkeling, canotto
- 3.010 Escursionismo in montagna
- 3.018 Bicicletta
- 3.028 Freeride
- 3.086 Vacanze sub

I pieghevoli e le pubblicazioni elencati possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF: www.upi.ch.

Partner: Swiss Cycling e Swiss Cycling Qualified MTB Guide, Gioventù + Sport (UFSPÖ), SvizzeraMobile



© upi 2010, riproduzione gradita con indicazione della fonte; foto p. 1, 3: © Alex Buschor