

Berna, 2018-06-06T22:00:00Z

## Equipaggiamento di protezione per mountain biker

### Buon tasso d'uso del casco, necessità di recupero per le altre protezioni

**In Svizzera, le persone che circolano in mountain bike sono sempre più numerose. Purtroppo, anche la cifra di incidenti aumenta costantemente. Per la prima volta l'upi, Ufficio prevenzione infortuni, ha rilevato l'equipaggiamento utilizzato dai mountain biker. Praticamente tutti indossano un casco bici o un casco integrale. Per contro, le altre parti del corpo vengono protette in misura nettamente inferiore.**

Ogni anno in Svizzera la pratica della mountain bike provoca quasi 9000 infortunati, e in media due persone perdono la vita in un incidente. Dal momento che la mountain bike è sempre più popolare, la tendenza è in aumento. Le lesioni riguardano soprattutto spalle, braccia e mani, tronco e gambe. Per la prima volta, l'upi pubblica uno [studio](#) su come i mountain biker proteggono il loro corpo. In 40 piste e percorsi popolari svizzeri di mountain bike è stato rilevato l'utilizzo dell'equipaggiamento di protezione personale su un campione di poco più di 1400 sportivi.

Il 93% dei mountain biker osservati e intervistati si protegge con un casco. Nel caso di biker su piste i caschi integrali e i caschi bici si equivalgono, mentre nei percorsi bike prevale il classico casco per ciclisti. Il tasso di utilizzo del casco da parte dei mountain biker supera dunque di gran lunga quello dei ciclisti nella circolazione stradale, che si limita al 46%.

### Mountain biker su pista: spesso spalle e gomiti non protetti

Oltre al casco, la maggior parte di mountain biker sui percorsi e sulle piste indossa occhiali protettivi o da sport e guanti da bici o integrali.

Poiché i biker su pista di norma si espongono a un rischio maggiore, dovrebbero proteggere non solo la testa, ma anche altre parti del corpo. Ciononostante, lo fanno in modo tutt'altro che uniforme: la maggior parte usa protezioni per le ginocchia e la schiena. Decisamente meno biker indossano le protezioni per gomiti, spalle e petto. Infine, quelle utilizzate più raramente sono le protezioni per collo e tibia.

### Consigli dell'upi per una pratica sicura della mountain bike

In sella a una mountain bike la sicurezza inizia con una valutazione realistica delle proprie capacità, una mtb in perfetto stato e l'equipaggiamento di protezione individuale. Christoph Müller, esperto di mountain bike dell'upi consiglia: «Sui percorsi occorrerebbe proteggersi con casco, occhiali da sport e guanti integrali. Sulle piste e nei bikepark raccomandiamo ulteriori protezioni, ad esempio per la schiena, i gomiti e le ginocchia.

### Cuffiette e videocamere rare

L'ascolto della musica sui tragitti per mountain bike appare come un fenomeno marginale: nelle rilevazioni, solo ogni quarantesima persona circolava con le cuffiette. Una situazione del tutto simile si è presentata relativamente al tasso di mountain biker con videocamera da casco.

La rilevazione è stata condotta dagli esperti upi per mezzo di osservazioni e sondaggi, e in futuro sarà ripetuta ogni due anni.

### Maggiori informazioni

- Rilevazione upi 2017 - Tassi d'uso delle protezioni nel mountain biking
- Ratgeber Mountainbiken (</de/ratgeber/ratgeber-unfallverhütung/sport-und-bewegung/radsport/mountainbiken/radfahren-mountainbiking>)