



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le piste siano pulite e prive di ostacoli.
- verificano il funzionamento della griglia di partenza (BMX Race).
- si assicurano che tutti i partecipanti conoscano le regole di comportamento di base in pista.
- preparano i partecipanti alle manovre tecniche con un programma di allenamento sistematico.

## 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 (ad es. casco e protezioni).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- effettuano sempre un riscaldamento specifico.
- 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.
- verificano che i bambini possano frenare correttamente (regolazione dei freni e delle leve).
- garantiscono un approccio adeguato e responsabile ai salti (si raccomanda l'utilizzo del Neck Brace).



## Controllo del materiale

### → bicicletta

- Catena:** tensione regolata correttamente.
- Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni.
- Ruote:** (anteriore e posteriore) fissate correttamente.
- Pedali:** avvitati correttamente e nella giusta direzione.
- Sella:** regolata in posizione bassa.
- 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 brugole) per gruppo.
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

## Controllo dell'equipaggiamento

### → ciclista

- Casco da bici:** 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. Il sottogola deve essere chiuso correttamente.
- Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- Abbigliamento:** indicato alla pratica del BMX. Si raccomandano pantaloni e maglia a manica lunga, ginocchiere e gomitiere.
- Occhiali da sport** (occhiali da sole, mascherine): proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo) e migliorano la vista. Chi porta occhiali da vista deve indossarli o, meglio ancora, usare le lenti a contatto.
- Neck Brace:** protegge da ferite alla cervicale e riduce l'impatto sul collo durante determinate cadute.