

Prevenzione degli infortuni nel ciclismo su pista



Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le piste siano pulite e prive di ostacoli.
- si assicurano che tutti i partecipanti conoscano le regole di comportamento di base in pista.

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 guanti).

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitorici e i monitori G+S

- effettuano sempre un riscaldamento specifico per ciascuna disciplina sportiva.
- 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).
- si assicurano che vengano rispettate le regole in loco del ciclismo su pista.

Sport per i bambini

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che le dimensioni del telaio delle biciclette siano adatte ai bambini.