



Mountain bike

Vivere la natura

bfu
bpa
upi

Ufficio prevenzione
infortuni

upi.ch

Oltre mezzo milione di svizzeri pratica il mountain biking, uno sport che permette di vivere appieno il senso di libertà a contatto con la natura. Purtroppo questa attività non è priva di rischi: ogni anno, infatti, circa 9000 persone si infortunano. Le lesioni più frequenti sono quelle al cingolo scapolare e al braccio. Con i consigli dell'upi su equipaggiamento, pianificazione e comportamento attraverserai monti e valli giungendo sano e salvo alla meta.



All'avventura

Uno sport impegnativo

Il mountain biking richiede una buona forma fisica e un buon equipaggiamento, perché quando si pedala nella natura le sollecitazioni sono notevoli. Occorrono abilità atletiche come la resistenza, la forza e la coordinazione. Pianifica quindi l'itinerario e adotta uno stile di guida previdente, concentrato e adeguato alle tue capacità. Fai anche delle pause per bere e recuperare le energie; così ti manterrai in forma.

Mountain bike elettriche

Per le mountain bike elettriche valgono le stesse raccomandazioni fornite per quelle tradizionali. Dato il maggior peso e la presenza del motore bisogna acquisire dimestichezza con la guida delle e-bike sul terreno. Hai in programma di raggiungere nuove vette? Allora fai scorta di energie anche per la discesa.

Sulle strade e sui sentieri vigono le stesse regole come per le mountain bike convenzionali, a meno che la potenza del motore non superi i 500 watt e assista la pedalata fino a max. 25 km/h.

Bambini

Per i bambini sono adatti i percorsi o le piste semplici con grado di difficoltà blu. I bambini non devono essere trasportati con la mountain bike di un adulto e se si utilizza un carrello, vanno percorsi soltanto sentieri facili. Quando acquisti una mountain bike per bambini, scegline una leggera, con le leve del freno regolabili, il movimento centrale basso, le pedivelle corte e un'altezza del cavallo (standover) basso.



Equipaggiamento sicuro



Equipaggiamento obbligatorio

Equipaggiati a puntino per pedalare in sicurezza! Chi utilizza il rampichino su strade pubbliche deve attenersi alle stesse leggi valide per le biciclette convenzionali. Le leggi hanno uno scopo ben preciso: la tua sicurezza.

- Serve un'illuminazione continua, non lampeggiante, con luce anteriore bianca e posteriore rossa, fissa o amovibile e visibile di notte in condizioni di bel tempo da una distanza di 100 metri. Consiglio: è possibile montare sulla bicicletta fonti luminose supplementari lampeggianti oppure fissarle al braccio, alla borsa, allo zaino ecc.
- Le luci delle biciclette non devono essere abbaglianti.
- Catarifrangenti fissi o pellicole rifrangenti con una superficie luminosa di almeno 10 cm², con luce anteriore bianca e posteriore rossa, e visibile da una distanza di 100 m.

- I pedali devono essere muniti di catarifrangenti anteriori e posteriori. Fanno eccezione i pedali da corsa, di sicurezza e simili.
- Gli pneumatici non devono lasciare intravedere la tela.
- Due freni ben funzionanti che agiscono uno sulla ruota anteriore e uno sulla ruota posteriore.

Una mountain bike deve soddisfare requisiti elevati e deve essere sottoposta a revisioni e manutenzione regolari eseguite da uno specialista. Controlla la tua mountain bike ogni volta prima di partire. All'acquisto di una MTB, il primo criterio di scelta deve essere quello della qualità. I rivenditori specializzati potranno consigliarti per trovare la mountain bike più adatta alle tue capacità e all'utilizzo previsto!

Le teste sagge si proteggono!

Oltre il 90% delle persone indossa il casco quando va in mountain bike. E per buoni motivi: il casco attutisce gli urti, proteggendoti da gravi lesioni craniche che possono procurare danni anche permanenti. Qualche suggerimento:

- acquista soltanto un casco da bici omologato EN 1078 e solo dopo averlo provato: deve calzare bene, non stringere e non scivolare sulla testa;
- meglio scegliere un modello provvisto di guscio interno mobile, ad esempio con tecnologia MIPS;
- indossalo correttamente, facendo attenzione che l'estremità non sporga più di due dita sopra la radice del naso e le cinghie siano regolate alla stessa lunghezza da entrambi i lati;
- il casco va pulito solo con acqua e sapone;
- sostituisilo in base alle indicazioni del produttore o nel caso subisca un urto violento;
- in caso di caduta, il casco deve scivolare sulla superficie dell'urto. Quindi non montare accessori come lampade o telecamere al casco. Molti supporti sono troppo rigidi e non si sganciano.

Equipaggiamento consigliato

- Casco
- Occhiali da sport
- Guanti integrali
- Protezioni
- Abbigliamento funzionale e protezione contro le intemperie
- Scarpe da MTB con soles ben profilate, adatte ai tratti a piedi
- Qualcosa da mangiare
- Kit per riparazioni
- Kit di pronto soccorso
- Cellulare con app per il pronto soccorso, GPS, mappe aggiornate
- Zainetto

Equipaggiamento di sicurezza supplementare

Gli occhiali da sport impediscono a corpi estranei di penetrare negli occhi e migliorano la visibilità in caso di condizioni di luce variabili. I guanti integrali (coprono completamente le dita) proteggono le mani in caso di caduta. Sulle discese impegnative è meglio usare delle protezioni. Infine è consigliabile indossare un abbigliamento funzionale, realizzato con materiale riflettente, che ti rende meglio riconoscibile in caso di visibilità ridotta.

Inoltre, con un campanello ben udibile o una Trail Bell puoi avvertire in tempo le persone a cui ti stai avvicinando. Pensa anche a cibo e bevande, a una protezione contro le intemperie, al materiale di pronto soccorso e per riparazioni d'emergenza. L'UPI consiglia di mettere l'attrezzatura in uno zaino, che ti proteggerà anche la schiena in caso di caduta.

Anche il telefonino con un'applicazione per il pronto soccorso fa parte dell'equipaggiamento, e in caso di emergenza puoi chiamare il 112.



Percorsi sicuri

Sportivamente in vetta

Un'ora o più di attività fisica costante è un buon modo per allenare la resistenza necessaria per la pratica del rampichino. Esercitati anche nelle situazioni abituali di guida fuori strada, come la frenata regolata, le manovre, i saliscendi e l'attraversamento di punti difficili.

Sul trail giusto

Un itinerario ben programmato che evita i sentieri di montagna molto frequentati o quelli senza divieti di circolazione, ad esempio una delle escursioni suggerite da SvizzeraMobile, è sicuramente più divertente. Scegli l'itinerario e il grado di difficoltà in base alle tue capacità.

Se usi una mountain bike elettrica, evita ad esempio i tratti in cui deve essere trasportata a mano. Le mountain bike elettriche infatti sono molto più pesanti delle altre.

Su varie piattaforme potrai trovare cartine, guide e suggerimenti per escursioni con il GPS. Le guide provviste di marchio «Swiss Cycling Qualified MTB Guide» ti condurranno agevolmente alla meta. Su swiss-cycling-guide.ch è disponibile un elenco.

Piste e parchi dedicati alla mountain bike

Per il bike su pista o nei parchi scegli destinazioni che offrono piste e parchi per biker ben curati e segnalati in base ai livelli di difficoltà.



Evitando gli acquazzoni

Informati sulle condizioni meteo su meteosvizzera.ch o al numero di telefono 162 (CHF 0.50 a chiamata + CHF 0.50 al minuto) e sulla praticabilità dei percorsi su mountainbikeland.ch o sul sito web della località di destinazione.

La Svizzera è mobile

«La Svizzera in mountain bike» è il nome dell'offerta di percorsi segnalati e informazioni di SvizzeraMobile, con 3 percorsi nazionali, 16 regionali, 235 locali e un elenco delle strutture per mountainbike. Trovi maggiori informazioni su SvizzeraMobile Plus e sull'app gratuita su mountainbikeland.ch.



Mantieni la concentrazione sulla mountain bike

Non si può mai escludere un imprevisto. Per viaggiare sicuri, bisogna essere concentrati, previdenti e mantenere una velocità adeguata. E anche prepararsi bene all'itinerario. Guida con prudenza e rispetta il codice MTB.

Portabici

Con un portabici potrai trasportare la mountain bike sul tetto, sul retro o al gancio di traino dell'auto. Il trasporto con gancio di traino offre la maggiore sicurezza. Rispetta la velocità massima raccomandata, il carico del gancio di traino e quello del portabici, soprattutto per le mountain bike pesanti.

Codice mtb

3.141209_03.2019

Indossa le protezioni
Valuta correttamente le tue capacità
Dai la precedenza agli escursionisti
Resta sul percorso
Chiudi i cancelli



Numero d'urgenza 112

bfu
bpa
upi

Gruppo di lavoro mountain bike sicura GIMTB in collaborazione con l'UPI

I consigli principali

- Scegli un percorso/una pista adeguata alla tua esperienza.
- Proteggiti con casco, guanti integrali, occhiali da sport e altre protezioni.
- Guida sempre con concentrazione e prudenza, soprattutto in discesa.

Sul nostro sito puoi ordinare o scaricare gratuitamente ulteriori opuscoli o pubblicazioni:

upi.ch

Partner: Gruppo specialistico per la sicurezza in mountain bike FsMTB

Foto di copertina: Martin Platter

Foto pagina 2: Urban Engel, Bergbahnen Flumserberg AG

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.