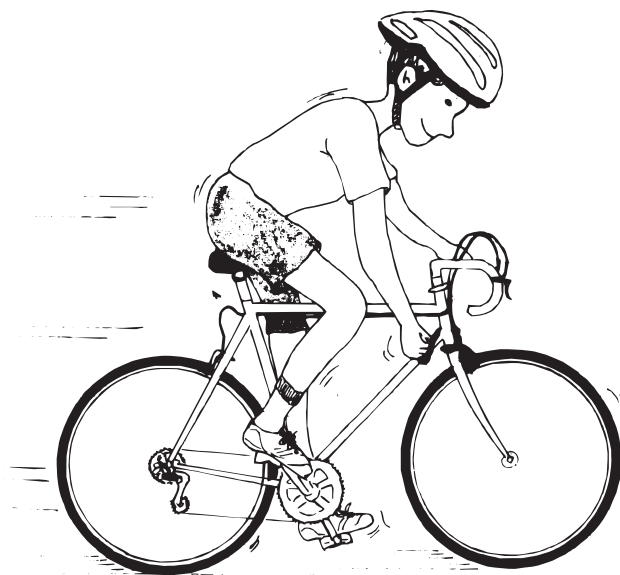


# Giretto.it

## CORSO DI MOUNTAIN BIKE

PEDALA...DIVERTITI...IMPARA

Progetto di educazione  
al corretto uso della bicicletta



COMITATO PROVINCIALE LECCO

# Carta dei diritti del bambino nello sport

## I tuoi diritti

1 - Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino

2 - Diritto di fare lo sport

3 - Diritto di beneficiare di un ambiente sano

4 - Diritto di essere trattato con dignità

5 - Diritto di essere allenato e circondato da persone qualificate

6 - Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi

7 - Diritto di misurarsi con giovani che abbiano la stessa probabilità di successo

8 - Diritto di partecipare a gare adeguate

9 - Diritto di praticare il suo sport nella massima sicurezza

10 - Diritto di avere tempi di riposo

11 - Diritto di non essere un campione

(UNESCO, Service des Loisirs, Geneve, 1992)

# I tuoi doveri

- 1) Dai la precedenza agli escursionisti a piedi.
- 2) Rallenta sempre in curva e usa cautela in presenza di altri ciclisti.
- 3) Controlla sempre la velocità della tua bici.
- 4) Resta sui percorsi già tracciati.
- 5) Non spaventare gli animali.
- 6) Non lasciare rifiuti.
- 7) Rispetta le proprietà pubbliche e private.
- 8) Essere sempre autosufficienti.
- 9) Non viaggiare da soli in zone isolate. Comunica prima di partire il tuo itinerario
- 10) Non rovinare il paesaggio che attraversi.

National Off Road Bicycle Association (NORBA)

# Segnaletica stradale

## Cosa devo fare ?



PERICOLO : CURVA PERICOLOSA A DESTRA

---



PERICOLO : DARE LA PRECEDENZA

---



PERICOLO : DOSSO

---



PERICOLO : ATTRAVERSAMENTO PEDONALE

---



PERICOLO : OBBLIGO DI FERMARSI

---



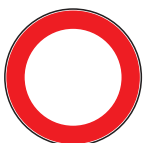
PERICOLO : VIETATO IL TRANSITO ALLE BICI

---



PERICOLO : SENSO VIETATO - SI ENTRA DALL'ALTRA PARTE

---



PERICOLO : VIETATO ENTRARE NEI DUE SENSI

---



OBBLIGO : GIRARE SOLO A DESTRA

---



OBBLIGO : PISTA CICLABILE-SOLO BICI

---



OBBLIGO : GIRARE SOLO A SINISTRA

---

## Conosci la tua MTB ?



- 1 - manubrio.
- 2 - telaio.
- 3 - tubo inferiore del telaio.
- 4 - tubo dello sterzo.
- 5 - forcella.
- 6 - tubo portasella.
- 7 - sella.
- 8 - tubi della forcella posteriore.
- 9 - basi del telaio.
- 10 - attacchi del mozzo della ruota posteriore.
- 11 - pneumatici.
- 12 - cerchioni.
- 13 - camera d'aria.
- 14 - raggio.
- 15 - dado del raggio.

## Riparazione camera d'aria

### Che cosa serve ?

Per potere eseguire la riparazione della camera d'aria  
Bisogna prima procurare il materiale necessario:

Pompa

Attrezzi leva pneumatico

Carta vetrata

Mastice

Chiave inglese

Toppa

Guanti

Secchio con acqua

Straccio



Kit mastice toppe e leve



Leve toglicopertura

# Riparazione camera d'aria

## Come fare ?

### 1) Smontaggio ruota

Per potere riparare la camera d'aria occorre smontare la ruota.

Con la chiave inglese svitare i dadi che fissano la ruota alla forcella della bicicletta.

### 2) Smontaggio pneumatico

Sistemare la ruota in piano e smontare il pneumatico con gli appositi attrezzi. Fare attenzione a non "pizzicare" la camera d'aria procurando altri fori.

### 3) Smontaggio camera d'aria

Una volta sfilato completamente il pneumatico per togliere la camera d'aria occorre:

togliere la vite che fissa la valvola al cerchio;

sfilare la valvola dal cerchio della bicicletta;

sfilare la camera d'aria dal pneumatico.

### 4) Gonfiaggio camera d'aria

Per potere individuare il foro la camera d'aria deve essere gonfiata utilizzando una pompa per biciclette.

### 5) Individuazione del foro

Immergere la camera d'aria in una bacinella contenente acqua.

La presenza di bolle d'aria indica esattamente il punto in cui si trova un foro.

### 6) Utilizzo della carta vetrata

Con uno straccio asciugare la camera d'aria e segnalare con un pennarello la zona attorno al foro. Grattare con la carta vetrata la zona attorno al foro.

Successivamente non toccare con le dita la parte trattata.

### 7) Applicazione del mastice

Spalmare un velo di mastice sulla zona attorno al foro e lasciarlo asciugare per alcuni minuti.

### 8) Applicazione della toppa

Preparare la toppa togliendo la protezione della parte che verrà fissata alla camera d'aria.

Applicare la toppa facendola aderire con forza alla camera d'aria.

Attendere alcuni minuti per permettere al mastice di fissare perfettamente la toppa alla camera d'aria.

### 9) Gonfiaggio camera d'aria

Per controllare se la toppa tiene, la camera d'aria deve essere gonfiata utilizzando una pompa per biciclette

### 10) Verifica tenuta della toppa

Verificare la tenuta della camera d'aria immergendola in una bacinella contenente acqua.

Se non ci sono problemi di tenuta, asciugare la camera d'aria e sgonfiarla.

### 11) Montaggio camera d'aria

Tenere leggermente gonfia la camera d'aria per evitare "pizzicature" durante il montaggio.

Inserire prima la valvola nell'apposito foro che si trova sul cerchione.

Inserire la camera d'aria tra il pneumatico ed il cerchione.

### 12) Montaggio pneumatico

Il montaggio del pneumatico viene eseguito inizialmente facendo pressione con le mani.

Poi utilizzando gli appositi attrezzi facendo molta attenzione a non "pizzicare" la camera d'aria.

### 13) Rimontaggio ruota

La ruota viene poi montata sulla forcella utilizzando la chiave inglese per avvitare i dadi.

# Le basi per il principiante

Pedalare non è un gesto uniforme e costante, come potrebbe sembrare a prima vista (dopo alcuni tentativi si riesce a mantenere l'equilibrio anche se con varie incertezze). Le prime volte, per facilitare l'azione e sentirsi più sicuri, conviene adottare qualche semplice accorgimento.

### **1) Sella bassa**

La sella deve essere abbassata, anche al minimo se necessario. All'inizio, se i piedi toccano facilmente terra ci si sente più sicuri.

### **2) Pedalare in piedi frenando**

(Le pedalate sono più facili grazie al peso stesso del corpo sui pedali e con i freni si mantiene bassa la velocità di avanzamento.) Con questo esercizio si potrà apprendere l'azione dei vari segmenti corporei (gambe, braccia, bacino, busto, spalle e capo) e migliorare le capacità di equilibrio e di controllo del baricentro durante la pedalata.

### **3) Rapporto agile**

(Pedalare con un rapporto agile è più facile: la catena va spostata sulla moltiplica più interna o eventualmente quella di mezzo, mentre dietro su un pignone grande (quello più vicino alla ruota o eventualmente il secondo). Con un rapporto agile è molto più facile pedalare. Per imparare, all'inizio, non è questione di forza, bisogna semplicemente gestire l'equilibrio coordinando le varie azioni muscolari.

# Esercizi fondamentali

Abilità e destrezza sono indispensabili in mountain bike e questi esercizi, spesso, sono anche molto divertenti e non richiedono sforzi particolari.

- **Pedalare su una traiettoria rettilinea**
- **Rallentare e frenare**
- **Descrizione di un otto**

Gli esercizi fondamentali riguardano l'equilibrio, il pedalare e il frenare. Sono esercitazioni indispensabili per i principianti, ma alcune esecuzioni, rese più difficoltose, possono essere di perfezionamento per molti praticanti "più esperti".

- **Curvare pedalando**
- **Curvare senza pedalare**
- **Doppia curva**
- **Avanzare senza pedalare e salto**
- **Impugnature del manubrio**
- **Andature senza mani**
- **Pedalare in piedi in salita**

L'equilibrio e la stabilità in sella debbono essere ricercati in varie situazioni e con difficoltà gradualmente crescenti: in rettilineo, in curva, superando piccoli ostacoli, oppure con passaggi fuori sella: in salita, in discesa; con variazioni di ritmo e di andatura da seduti sulla sella o in piedi sui pedali e con diverse impugnature del manubrio (con due mani, con una ed anche senza mani, dove possibile).

L'obiettivo principale è raggiungere il pieno controllo di ciò che si sta facendo in bicicletta, quindi, è bene all'inizio provare da soli, senza avere vicino altri biker.

L'equilibrio, il controllo del mezzo e l'abilità nella guida, nella prima fase di apprendimento, sono fattori da favorire rispetto alla velocità di avanzamento.

## Abilità e tecnica

# Abilità specifiche

Gli esercizi che seguono sono importanti per fare esperienza e acquisire capacità tecniche di buon livello o eventualmente per migliorarle.

### **1) Surplace**

L'esercizio permette di sperimentare varie condizioni di equilibrio con piccoli spostamenti del baricentro

### **2) Salti sul posto**

Questo esercizio consente di apprendere le azioni, quasi simultanee, della trazione di braccia sul manubrio, dello spostamento del baricentro e dello stacco della ruota posteriore.

### **3) Salita impegnativa**

E' molto importante pedalare in modo da non perdere aderenza con la ruota posteriore e sfruttare al massimo la spinta sui pedali

### **4) Discesa con forte pendenza**

Il bacino è molto arretrato e abbassato per migliorare il controllo del mezzo

### **5) Sollevare la ruota davanti**

Caricare il peso del corpo, per quanto possibile, sulla ruota posteriore e tirare con le braccia il manubrio verso l'alto.

### **6) Sollevare la ruota dietro**

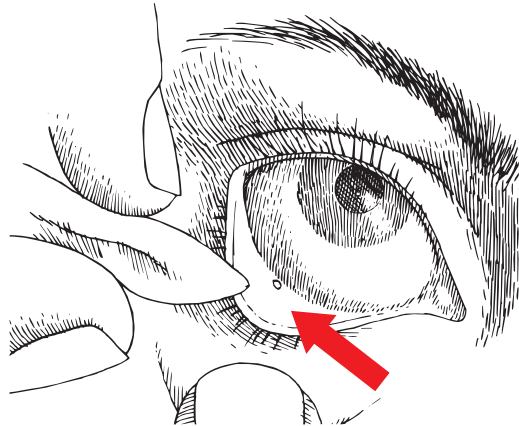
Il peso del corpo viene spostato il più possibile in avanti. Mentre le gambe effettuano sui pedali una rapida trazione verso l'alto, la ruota di dietro si solleva da terra immediatamente.

## Primo Soccorso

# Corpi estranei nell'occhio

Le lesioni all'occhio, di solito provocate da corpi estranei, devono essere medicate con estrema delicatezza per evitare complicazioni.

Un buon paio di occhiali vi protegge gli occhi dal sole ed dall'intrusioni di corpi estranei.

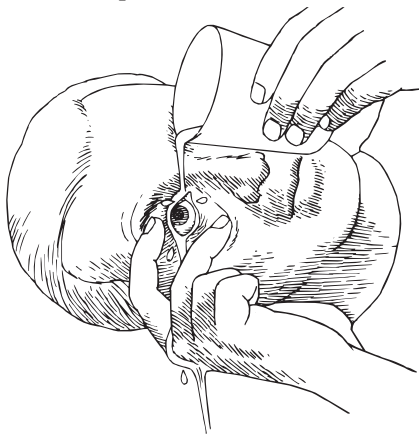


Lavare delicatamente l'occhio con acqua tiepida spruzzata da un contagocce o versata da un bicchiere

## **COSA FARE**

Medicazione:

- 1) Fare agitare le palpebre sott'acqua**
- 2) Lavarsi le mani prima di toccare l'occhio**
- 3) Se il corpo estraneo non può essere tolto coprire entrambi gli occhi**

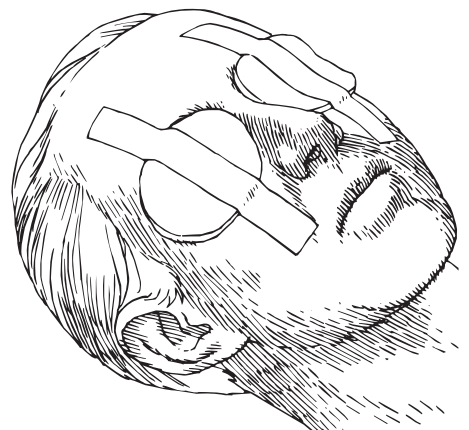


Se il lavaggio non riesce a togliere l'oggetto e non riuscite a vederlo, coprite entrambi gli occhi e recatevi al pronto soccorso

## **COSA NON BISOGNA FARE**

- 1) NON strofinare l'occhio**
- 2) NON tentare di rimuovere lenti a contatto**

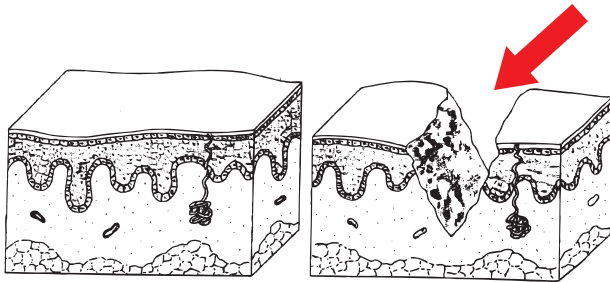
Coprire gli occhi con compresse di panno sterile o pulito e bendarli. Fissare le compresse con cerotto in modo molto lento



# Primo Soccorso

## Ferite

Prodotte da un agente meccanico, possono interessare l'**epidermide** (ferita superficiale) e il **derma** (ferita profonda).



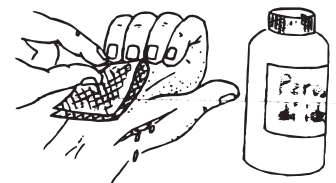
Disinfettare, coprire la ferita con una garza sterile. Se nella ferita c'è un corpo estraneo, circondare la ferita con un tampone ad anello e fasciarla

### **COSA FARE**

Ogni ferita è infetta: va sempre disinfettata !!

Medicazione:

- 1) Lavarsi bene le mani**
- 2) Lavare bene la ferita con acqua e sapone**
- 3) Far sanguinare**
- 4) Disinfettare con acqua ossigenata o mercurio cromo**
- 5) Coprire con garza sterile**



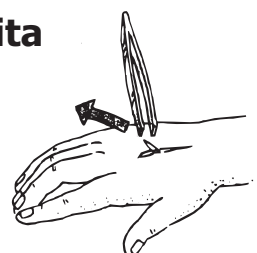
Nel caso di un taglio lineare unire i margini della ferita applicando cerotti tagliati a forma di farfalla



### **COSA NON BISOGNA FARE**

- 1) NON utilizzare alcool**
- 2) NON mettere polvere antibiotica o pomate sulla ferita**
- 3) NON utilizzare cotone per pulire la ferita**
- 4) NON tentare di rimuovere il corpo estraneo dalla ferita**

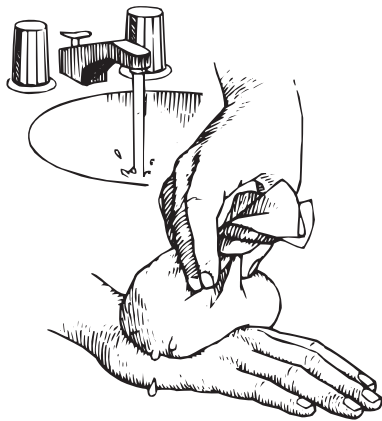
Evitare di togliere corpi estranei dalla ferita. Recarsi al pronto soccorso più vicino



# Primo Soccorso

## Punture d'insetti

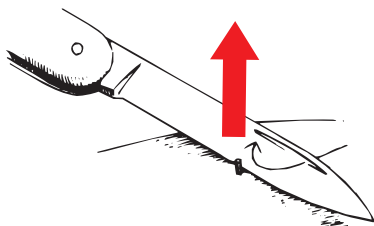
Le punture di api possono essere gravi quando sono numerose o se la persona è allergica.



### **COSA FARE**

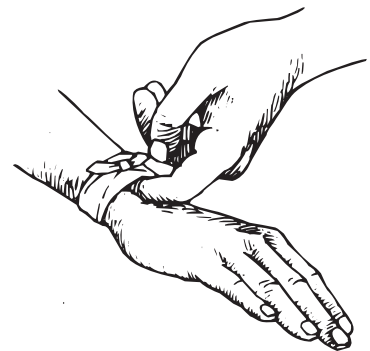
Medicazione:

- 1) Se è visibile togliere il pungiglione con la punta di un coltello**
- 2) Lavare la puntura con acqua fresca**
- 3) Se la persona è allergica alle punture d'api chiamare subito il 118**







Togliere il pungiglione con la punta di un coltello

Legare sopra la puntura una striscia piatta di stoffa



### **COSA NON BISOGNA FARE**

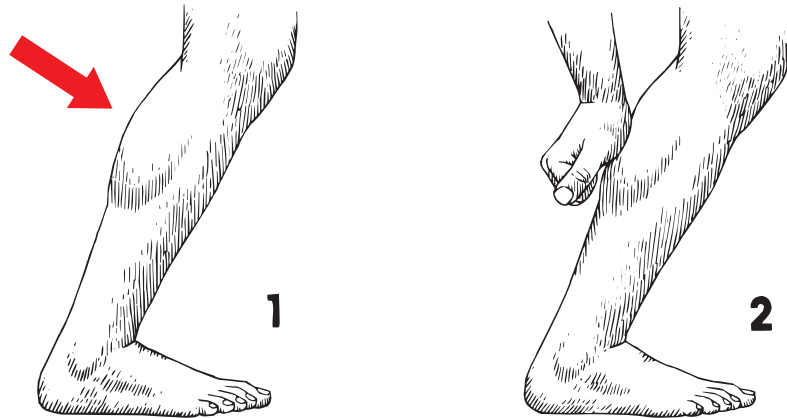
- 1) NON spremere fuori il pungiglione, inietterebbe più veleno**
- 2) NON somministrare farmaci nè bevande**

SPECIE	ASPETTO	SINTOMI
 <b>APE</b>	Corpo peloso giallo o Bianco e nero	Gonfiore locale, dolore, rossore, prurito e bruciore nel luogo della puntura
 <b>BOMBO</b>		
 <b>CALABRONE</b>	Corpo non peloso più stretto e segmentato, bruno, nero, rosso a strisce	
 <b>VESPA</b>		

## Primo Soccorso

# Crampi muscolari

Un crampo è l'improvvisa e dolorosa contrazione di un muscolo. Può avvenire durante un esercizio fisico con scarso allenamento.



### **COSA FARE**

- 1) Allungare immediatamente il muscolo colpito dal crampo
- 2) Con il muscolo ancora allungato massaggiare la parte contratta con il palmo della mano

# Strappi muscolari

Uno strappo muscolare è dovuto all'improvviso e doloroso stiramento delle fibre muscolari durante un esercizio fisico.

### **COSA FARE**

- 1) Lasciare riposare il muscolo colpito
- 2) Applicare compresse umide e fredde, elevare l'arto per diminuire il gonfiore
- 3) Dopo 24 ore applicare compresse umide e calde

### **COSA NON BISOGNA FARE**

- 1) NON intervenire con massaggi o manipolazioni



SIRTORI ( LOC. BEVERA - BARZANO' ) TEL. 039 9217591



Giretto.it



COMITATO PROVINCIALE  
LECCO



CENTRO SPORTIVO  
E DI BENESSERE  
NIBIONNO



MAESTRI DI  
MOUNTAIN BIKE