

In bicicletta

mobile
inserto pratico

51

UFSPO & ASEF



Sono sempre meno gli allievi che sanno andare in bicicletta. Un modo per rilanciare questa attività, molto utile per il tempo libero, è di insegnare la tecnica di base durante le lezioni di educazione fisica.

Autori: Sandra Hayoz, Marianne Fässler, Christoph Müller
Traduzione: Davide Bogiani
Foto: Daniel Käsermann, Swiss Cycling, Keystone (p. 12), Pro Velo Svizzera
Disegni: Leo Kühne; layout: Monique Marzo

Lo sviluppo della mobilità sostenibile sta diventando un argomento di sempre maggiore attualità. Il volume di traffico stradale è in continuo aumento, generando oltre ai problemi ambientali, anche molti pericoli per gli utenti della strada. Spesso l'automobile viene utilizzata per percorrere anche delle tratte molto brevi. Soprattutto in città, l'uso dell'automobile potrebbe essere sostituito con quello della bicicletta. Ci troviamo però davanti ad un circolo vizioso. Molti bambini non sono stimolati a recarsi ad esempio a scuola o a casa degli amici in bicicletta, perché non sanno pedalare oppure pedalano con scarsa sicurezza. Per questa ragione, preferiscono farsi accompagnare in auto dai genitori.

Giocare con i freni

In questo inserto pratico vengono presentati alcuni esercizi utili per introdurre gli allievi al mondo dei pedali. L'accento è posto sui temi legati alla sicurezza stradale e alla tecnica di base. La prima parte passa in rassegna gli aspetti principali di cui bisogna tenere conto prima di proporre questa attività nelle lezioni di educazione fisica. In seguito, vengono descritte alcune forme ludiche che ben si prestano per acquisire i fondamentali della bicicletta: la tecnica di frenata, il superamento di ostacoli, la reazione di fronte ad ostacoli ed imprevisti.

Uno spazio particolare è dedicato ai percorsi con ostacoli che permettono al docente di verificare se gli allievi padroneggiano la tecnica in condizioni leggermente più difficili. Gli esempi proposti possono essere facilmente adattati alle caratteristiche degli allievi.

Attenti al traffico

Nell'ultima parte dell'inserto si affronta il tema delle gite in strade aperte al traffico. Le regole e i consigli, se seguiti alla lettera, contribuiscono a trasformare la scampagnata in bicicletta in un evento indimenticabile. Per ultimo, ma non in ordine di importanza, gli autori presentano delle indicazioni utili per la manutenzione della bicicletta. ■

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



In sella, con testa

La bicicletta è un mezzo di locomozione sempre meno utilizzato dai bambini. Non era così solo dieci anni fa, quando pedalare era un'attività parecchio praticata dai ragazzi.

Gli esercizi di abilità sulle due ruote possono essere svolti in molti luoghi: in piazza, lungo le vie ciclabili, nei cortili, ecc. Ovunque ci si eserciti, vale il motto: pensa prima di salire in sella!

Coordinati con le due ruote

Prima di iniziare a pedalare, occorre essere consapevoli che la strada, le ciclopiste e i sentieri per MTB, nascondono dei pericoli. Gli esercizi presentati in questo inserto pratico sono adatti per migliorare le capacità coordinative dei bambini sulla bicicletta, come ad esempio: mantenersi in equilibrio sulle due ruote, fermarsi improvvisamente senza cadere, tenere il manubrio con una sola mano, superare un ostacolo, pedalare lungo una gimcana, ecc.

Controllo del materiale

Si può spingere sui pedali solo dopo aver indossato correttamente il casco, i guanti, indumenti e scarpe adatte. È bene non dimenticare gli occhiali da sole.

Ecco altri suggerimenti utili al ciclista:

- Le luci della bicicletta – davanti bianca e dietro rossa – devono essere visibili da una distanza di 100 metri.
- I catarifrangenti, anch'essi davanti bianchi e dietro rossi, dovrebbero avere una superficie di almeno 10 cm².
- Controllare la pressione atmosferica delle ruote e l'usura dei copertoni.
- Controllare i freni davanti e dietro.
- I pedali delle biciclette, eccezion fatta per quelle da corsa e le MTB di competizione, dovrebbero essere muniti di catarifrangenti della superficie di almeno 5 cm².
- Munire la bicicletta di un lucchetto di sicurezza.
- Munire la bicicletta di un campanello, fatta eccezione delle biciclette che pesano meno di 11 kg.
- Applicare la targhetta stradale.

Queste indicazioni valgono per sia per le biciclette utilizzate su strada, sia per le MTB. ■



Ridurre i rischi

Prima di salire in sella alla bicicletta, ci si dovrebbe chiedere quali sono i pericoli che potrebbero presentarsi lungo il percorso.

I fattori a rischio di incidente (vedi fascicolo «Bimbi in bici», upi 2005) sono:

- Giochi pericolosi in bicicletta
- Disinformazione sulle regole del traffico stradale
- Velocità elevate
- Comportamento non conforme alle regole stradali
- Visibilità insufficiente (anche di giorno)
- Il ciclista non porta il casco (oppure il casco non è allacciato)
- Capacità coordinative limitate
- Guida irresponsabile della bicicletta

Che si tratti di uno spostamento in città oppure di un'escursione in campagna, il rischio di incidente in bicicletta può essere ridotto adattando la velocità alla situazione, proteggendo la testa con il casco, assumendo un comportamento di guida rispettoso delle regole e osservando le norme stradali. Inoltre un buon livello di coordinazione motoria potrebbe essere decisivo per non perdere l'equilibrio o per reagire ad ostacoli che potrebbero presentarsi sul percorso.

I giochi e gli esercizi presentati in questo inserto pratico potrebbero essere utili al ciclista per imparare a gestire al meglio alcune situazioni che potrebbero presentarsi durante una gita in bicicletta. Verranno dati ad esempio dei consigli per imparare a frenare in modo efficace e sicuro oppure su come reagire davanti a situazioni stradali complesse.

Giocare sul piazzale, pedalare sulle ciclo piste

I giochi o i percorsi di abilità sulle due ruote dovrebbero essere svolti esclusivamente sui piazzali o in luoghi chiusi al traffico. Durante le gite in bicicletta si raccomanda di utilizzare sempre le piste ciclabili, prestando molta attenzione al traffico a motore e alle altre biciclette soprattutto agli incroci stradali. Chi, come ad esempio un docente di educazione fisica, accompagna un gruppo di allievi su una pista ciclabile, dovrebbe dapprima leggere attentamente le indicazioni riportate a pagina 15 di questo inserto pratico e sfogliare la letteratura riportata alla fine del fascicolo. Non resta quindi che augurarvi buon viaggio!

Se fosse troppo lungo, il tragitto «casa-scuola» potrebbe essere percorso in bicicletta. Il compito del docente di educazione fisica dovrebbe essere quello di analizzare, assieme ad ogni allievo, il proprio percorso, indicandogli i pericoli e consigliandolo sulla strada migliore da fare. È possibile ottenere informazioni su questo tema consultando il sito www.pro-velo.ch

Ringraziamo

Sandra Hayoz, responsabile di progetto a Swiss Cycling

Marianne Fässler, responsabile di progetto Pro Velo Svizzera

e **Christoph Müller**, consulente per lo sport all'upi per il loro prezioso contributo nella redazione di questo inserto pratico.



Pedalarre e frenare

Gli esercizi di abilità sulla bicicletta dovrebbero essere svolti su un terreno ideale, come ad esempio nei parcheggi oppure nei piazzali chiusi al traffico.

Anche in questi spazi, apparentemente sicuri, occorre prestare molta attenzione ai pericoli, come ad esempio al fondo stradale bagnato e quindi scivoloso. Se il piazzale è molto ampio, si consiglia di delimitare uno spazio di gioco più piccolo con dei coni oppure con dei nastri. Scatole di cartone, funicelle e bicchieri di plastica sono altri piccoli attrezzi molto utili. Anche con poco materiale e molta fantasia è possibile proporre un insegnamento pertinente e preciso.



Con una mano

Come? Pedalare attorno ad un cerchio tracciato con un gesso sull'asfalto. Staccare la mano sinistra dal manubrio e appoggiarla sul ginocchio sinistro accompagnando il movimento della gamba. Chi riesce a pedalare attorno al cerchio più interno?

Più difficile:

- Appoggiare la mano sulla caviglia.
- Pedalare lungo il cerchio più interno.



Monopattino

Come? Scendere dalla bicicletta in movimento e spingersi come se fosse un monopattino. Un piede è appoggiato sul pedalino, l'altro serve invece per spingersi. Risalire poi in sella e ripetere lo stesso esercizio dall'altra parte.

Più facile: invece di appoggiare il piede sinistro sul pedalino sinistro e di spingersi con la gamba destra, appoggiare il piede destro sul pedalino sinistro e spingersi con la gamba sinistra.



Incrociato

Come? Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e quella destra con la mano sinistra. Chi è in grado di pedalare lungo un cerchio?

Più difficile: pedalare lungo un percorso a forma di otto.

A ruota

Come? A pedala lungo un percorso, B lo segue avvicinandosi il più possibile alla ruota posteriore della bicicletta di A. Svolgere lo stesso esercizio ma in gruppo.

Più difficile:

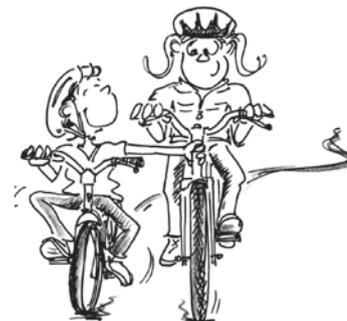
- Tenere il manubrio solo con una mano.
- Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e viceversa.

**Creazioni a due**

Come? A coppie. A cerca di pedalare sempre alla destra di B. Successivamente svolgere lo stesso esercizio lungo un percorso.

Varianti:

- Ogni coppia crea un proprio percorso.
- Pedalare lungo uno slalom tracciato con dei coni.
- A tiene il manubrio soltanto con una mano oppure incrociando le braccia.

**In quadrato**

Come? Tracciare i quattro lati di un quadrato con un gesso. Pedalare il più possibile vicino ai bordi inclinando la bicicletta all'interno del quadrato. Chi è in grado di mantenersi in equilibrio senza appoggiare il piede nel quadrato?

Più difficile:

- Pedalare dapprima in senso orario e poi antiorario attorno al quadrato.
- Tenere il manubrio con una mano oppure incrociando le braccia.

**Pit stop**

Come? Due ciclisti pedalano uno di fianco all'altro. Successivamente cercano di agganciarsi appoggiando ad esempio un piede sul telaio della bicicletta del compagno. Una volta agganciati, iniziano a frenare per rallentare. Quale coppia riesce a rimanere in equilibrio da fermo senza cadere?

Varianti:

- Comporre dei gruppi più numerosi.
- Appoggiare solo la spalla al compagno.
- Appoggiare il piede sul pedalino della bicicletta del compagno.
- Appoggiare il piede sul copertone della ruota posteriore del compagno.
- Dopo essersi fermati, ricominciare a pedalare rimanendo agganciati in gruppo.

**Chi sa frenare è a metà dell'opera**

Riuscire a frenare in tempo è una condizione per evitare spiacevoli incidenti. Alcuni di essi si verificano perché le leve dei freni non sono fissate nel modo corretto sul manubrio. Le leve dovrebbero poter essere facilmente «tirate» con l'indice e con il dito medio. Inoltre dovrebbero scorrere senza resistenza per circa un terzo prima che il tampone inizi a premere sul cerchione. Generalmente il freno anteriore reagisce pri-

ma rispetto a quello posteriore. Per non bloccare la ruota anteriore si dovrebbe evitare di tirare con troppa forza la levetta. Se invece è la ruota posteriore ad essere bloccata, la bicicletta si metterà di traverso. È quindi importante imparare a frenare utilizzando entrambi i freni.



Cacciatori e prede

Pedalare in mezzo al traffico è pericoloso. Bisogna stare attenti agli automobilisti, soprattutto a quelli distratti o imprudenti. A volte la capacità di reazione è decisiva per evitare un incidente.

Trasporto dei nastri

Come? Suddividere un campo in due parti e comporre due squadre. In entrambi i campi sono posizionati due cestini contenenti dei nastri. I giocatori di ogni squadra, pedalando, devono prendere un nastro dalla propria cesta e riporlo nella cesta della squadra avversaria. Vince la squadra che in cinque minuti ha riposto il maggior numero di nastri nel cestino della squadra avversaria.

Più difficile/più facile:

- I nastri possono essere pescati e riposti nel cestino della squadra avversaria soltanto con la mano destra o sinistra.
- Invece dei nastri, utilizzare degli oggetti più piccoli come ad esempio una pallina da ping-pong oppure una penna, oppure degli oggetti più pesanti (bottiglietta di plastica di mezzo litro contenente dell'acqua).
- Invece del cestino, utilizzare un tavolo oppure una sedia su cui appoggiare i nastri.
- Appoggiare i nastri oppure gli altri oggetti su una superficie più bassa oppure sul pavimento.

Varianti:

- Distribuire alcuni oggetti sul piazzale e raccogliarli il più velocemente possibile. Ogni oggetto equivale ad un determinato punteggio. Vince chi totalizza il punteggio più alto.
- Distribuire alcuni oggetti lungo una via e raccoglierne il maggior numero possibile.
- Raccogliere gli oggetti dalla parte destra e rigettarli dalla parte sinistra.



Il cacciatore

Come? Delimitare un campo all'interno del quale tutti gli allievi pedalano liberamente. Scegliere un cacciatore. Chi viene acciuffato oppure chi appoggia il piede a terra diventa a sua volta cacciatore.

Variante:

- Scegliere più di un cacciatore.
- Monopattino: il cacciatore si sposta pedalando, i compagni inseguiti fuggono utilizzando la tecnica del monopattino.
- I compagni inseguiti afferrano il manubrio con una sola mano.
- Un compagno è acciuffato quando viene toccato alla schiena o sul casco.
- Chi pedala senza tenere il manubrio con le mani non può essere acciuffato.



Le code

Come? Tutti contro tutti. Ogni ciclista infila un nastro nei pantaloni e cerca di strappare la coda agli avversari. La coda rubata ad un avversario viene infilata nei pantaloni. Vince chi dopo cinque minuti di gioco ha il maggior numero di code.

Più difficile/più facile: aumentare o diminuire la superficie di gioco.

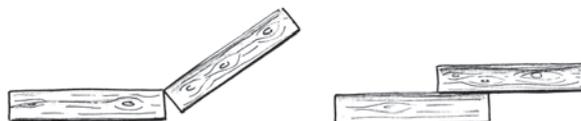


Gimcana

Come? Costruire delle gimcane utilizzando delle assi larghe circa 40 cm. Chi riesce a pedalare lungo la gimcana senza appoggiare i piedi a terra?

Variante: costruire una piccola rampa con salto finale.

Le curve possono essere costruite così



Il ponte

Come? Costruire un ponte appoggiando delle assi su due travetti di legno. Attraversare il ponte il più lentamente possibile.

Attraversare l'ostacolo lentamente

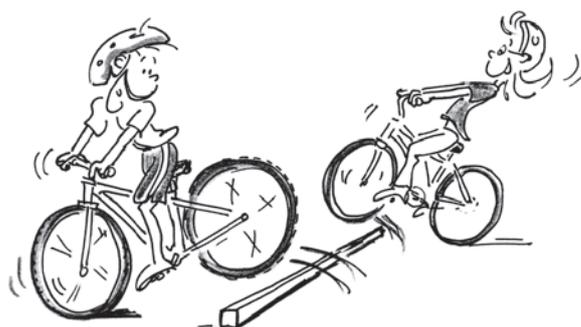


L'ostacolo

Come? Posizionare sul piazzale un travetto di legno della larghezza di 4 cm. Il ciclista pedala verso il travetto e lo supera senza toccarlo, sollevando dapprima la ruota anteriore e poi quella posteriore:

- Spostare il baricentro verso la ruota posteriore della bicicletta e tirare il manubrio verso il tronco per alleggerire, e quindi per sollevare, la ruota anteriore.
- Successivamente appoggiare di nuovo la ruota anteriore a terra e spostare il baricentro in avanti. Staccarsi dal sellino e spingere la parte posteriore della bicicletta in avanti e verso l'alto per staccare la ruota posteriore dall'asfalto.

Più difficile: superare il travetto di legno avvicinandosi ad esso, non perpendicolarmente, bensì in direzione obliqua.



Fermi sul posto

Ecco alcuni suggerimenti per imparare a mantenersi in equilibrio da fermi sulla bicicletta. I pedali sono posizionati orizzontalmente. Il piede della gamba dominante è appoggiato sul pedalino spostato in avanti. Il baricentro è traslato in avanti e le spalle sono sopra il manubrio. Una volta assunta questa posizione, occorre esercitare una pressione sui pedali e contemporaneamente frenare con entrambe le leve. Fissare un punto davanti a sé è un trucco che aiuta a mantenere l'equilibrio.

Per rendere l'esercizio più facile si consiglia di inclinare la bicicletta lateralmente. Mantenere questa posizione per alcuni minuti e poi ripetere l'esercizio dall'altra parte.

Gli acrobati della bici

Una volta acquisita una minima padronanza con la bicicletta, è possibile svolgere altri esercizi, più complessi. Gli esercizi proposti qui di seguito dovrebbero essere svolti dapprima lentamente o poi aumentando la velocità.



Slalom

Come? Tracciare uno slalom utilizzando alcuni coni oppure dei bicchieri di plastica. Chi riesce a percorrere lo slalom nel minor tempo possibile?

Variante:

- La ruota anteriore passa dalla parte destra del cono, mentre quella posteriore dalla parte sinistra e viceversa.
- Fare lo slalom solo con la ruota anteriore, quella posteriore scorre invece lungo una linea.



Ruota all'aria

Come? Pedalare a velocità sostenuta. Frenare in modo deciso con la ruota anteriore e contemporaneamente spostare il baricentro in avanti per sollevare la ruota posteriore. Chi riesce a frenare a pochi centimetri da un travetto, sollevando la ruota posteriore della bicicletta?

Superman

Come? Pedalare attorno ad un cerchio. Spostare il corpo all'indietro e appoggiare la pancia sul sellino. Successivamente staccare una mano dal manubrio e imitare... Superman.

Varianti:

- Inventare delle evoluzioni sulla bicicletta e proporle ai compagni.
- Appoggiare un piede sul telaio o sul sellino e tendere l'altra gamba.



Materiale

- Gessi da disegno
- Travetti di legno, bicchieri di plastica, cestini, bottiglie di plastica
- Coni
- 3-5 corde
- Assi di legno (200 cm x 40 cm)

Bibliografia

- upi: Fogli didattici «Safety Tool».
- Lehner, P. (2000): **Bike Games. Spiele mit dem Rad.** Luzern: Rex editore.
- Bucher, W. (1994): **1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen Rädern.** Schorndorf: Hofmann editore.

Surf

Come? Salire a velocità sostenuta e con entrambe le ruote su un asse. Successivamente frenare con decisione cercando di non staccare le ruote dalla superficie. In questo modo l'asse e la bicicletta si sposteranno in blocco, in avanti, per alcuni centimetri. Vince chi riesce a spostare l'asse il più in avanti possibile.

**Pedalata delle lumache**

Come? Definire una linea di partenza e una di arrivo. Tutti i ciclisti si dispongono alla linea di partenza. Ad un segnale iniziano a pedalare il più lentamente possibile verso il traguardo. Vince colui che per ultimo taglia la linea d'arrivo.

Osservazioni:

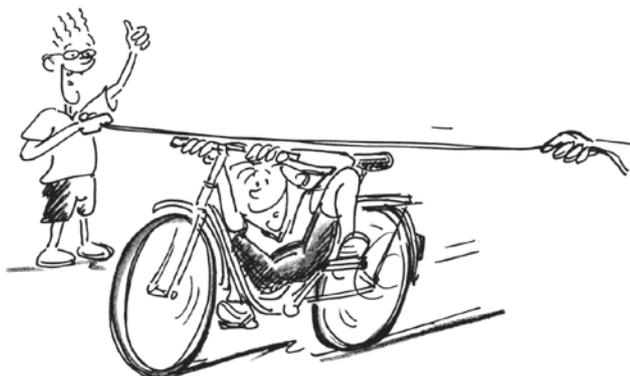
- Mantenere i pedali in posizione orizzontale.
- Tenere i freni sempre leggermente tirati.
- Inclinare leggermente la bicicletta durante tutto l'esercizio per mantenere meglio l'equilibrio.
- Cercare di rimanere in piedi sui pedalini.

**Limbo dance**

Come? Due allievi tendono una corda ad una determinata altezza. I compagni, pedalando, passano sotto la corda evitando di toccarla con il corpo. Successivamente abbassare la corda e ripetere l'esercizio: chi tocca la corda viene eliminato.

Osservazioni:

- Abbassare la testa al di sotto del manubrio.
- Spostare il sedere dietro e sotto il sellino.

**La pedata**

Come? Posizionare alcuni oggetti su un piazzale. Pedalare a velocità sostenuta e «calciare» gli oggetti con la ruota anteriore. Chi riesce a «calciare» consecutivamente tre oggetti senza perdere l'equilibrio?

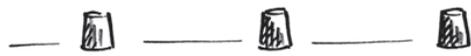
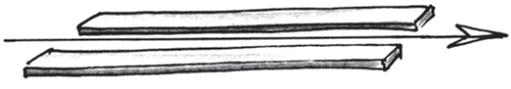
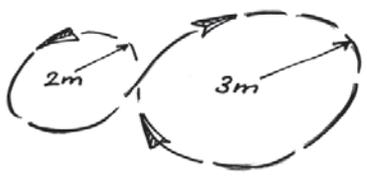
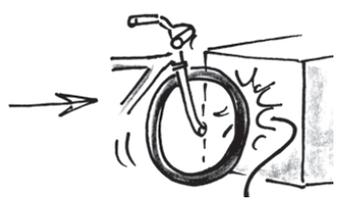
Variante:

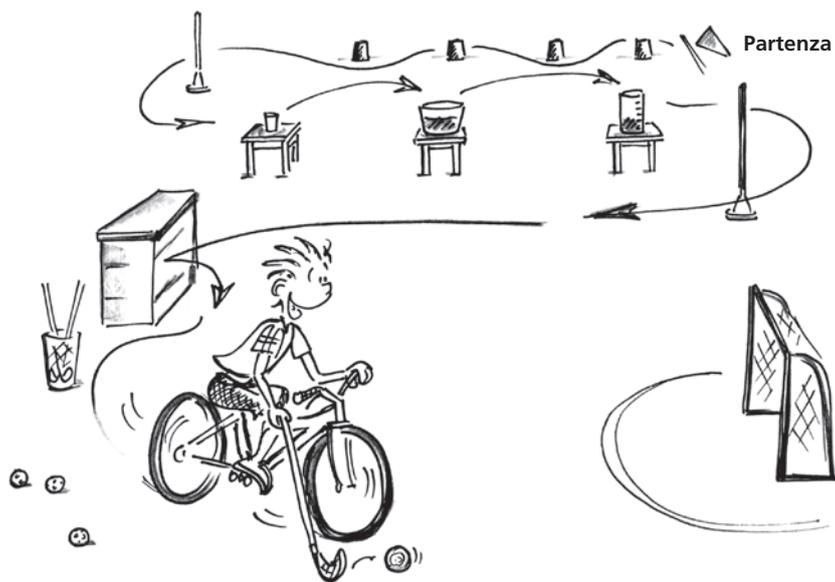
- «Calciare» gli oggetti con la ruota anteriore.
- «Calciare» gli oggetti dapprima con la ruota anteriore e poi con quella posteriore



Percorsi a go go

I percorsi ad ostacoli sono utili per migliorare la tecnica sulla bicicletta. Per aumentare l'efficacia, è importante scegliere un terreno adatto alle capacità tecniche dei ragazzi. Inoltre si consiglia di indicare il senso di marcia disegnando delle frecce sull'asfalto con un gesso.

	Livello 1		Livello 2
1		Slalom tra i bicchieri.	
2		Trasporto di oggetti.	
3		Pedalarre tra due assi.	
4		Pedalarre su un asse.	
5		Pedalarre lungo un percorso a forma di otto, lungo tre metri e largo due, disegnato con un gesso sul piazzale.	
6		Prendere un oggetto dalla sedia e gettarlo in una cesta.	
Variante		Il carosello: tenersi ad un nastro fissato ad una parete e rimanere in equilibrio.	



Esempio di percorso livello 2

Materiale

- 2-4 assi (200 cm × 40 cm)
- Gessi da disegno
- 2-4 travetti di legno (4 cm × 4 cm)
- Bicchieri di plastica
- 2 secchi, uno dei quali contenente dell'acqua
- 4-6 piccoli pezzi di legno
- 5 coni di demarcazione
- 3-5 bastoni da unihockey, alcune palline e una porta
- Alcune funicelle

Livello 3			
Slalom.		Slalom tra i coni.	1
Trasporto dell'acqua.		Trasporto di oggetti.	2
Sul trampolino mobile.		Pedalare sull'asse.	3
Con un salto sopra i travetti.		Scavalcare i travetti.	4
Fermarsi davanti ad un oggetto.		Fermarsi per 3-5 secondi davanti ad un oggetto.	5
Pedalare tenendo in mano un bastone da unihockey. Colpire una palla e lancia-la in porta.		Costruire una torre utilizzando dei travetti.	6
In sella alla bici, inclinarsi di lato e tornare nella posizione iniziale. Staccarsi dalla sella e poi di nuovo seduti. Svolgere il percorso il più velocemente possibile.		Chi riesce a svolgere il più lentamente possibile il percorso? Tenersi con una sola mano al manubrio. Costruire una rampa di lancio.	Variante



Pista libera

Dal cortile della scuola alla strada. Auto, autotreni e motociclette: il ciclista è l'utente della strada più vulnerabile. In caso di incidente molto spesso è proprio lui ad avere la peggio. Il ciclista non può permettersi di distrarsi, deve rimanere sempre concentrato ed attento.

L'educazione stradale a scuola sta assumendo un ruolo sempre più importante nella prevenzione degli incidenti. Gli allievi imparano le regole di circolazione di base e le applicano poi nella pratica. Questo vale soprattutto per gli spostamenti a piedi, ma anche per quelli in bicicletta. Gli allievi vengono pure sensibilizzati sull'importanza di indossare degli indumenti ben visibili (oppure dei giubbotti con delle strisce catarifrangenti) e di portare sempre il casco.

Biciclette in buono stato

Utilizzate delle biciclette in perfetto stato: sono più sicure e funzionanti. Quando noleggiate una bicicletta verificate prima che sia in buono stato (vedi anche la pagina 2 e le pagine 13/14).

Strade e sentieri

Durante le escursioni è importante fare delle pause, mangiare della frutta o delle barrette energetiche e bere a sufficienza. A dipendenza dell'età del bambino e della sua corporatura, viene stabilita la distanza da percorrere. I bambini piccoli reggono per circa 15 km su un

percorso pianeggiante, mentre gli adolescenti possono percorrere senza grosse difficoltà anche distanze di 20 o 30 km. Il piacere di pedalare, e con esso anche l'attenzione al traffico stradale, diminuisce dopo circa due ore e trenta di sforzo. Per rendere la gita più stimolante, si consiglia di uscire spesso dal campo stradale e di percorrere dei sentieri o delle strade sterrate.

L'itinerario

Prima di accompagnare un gruppo di ciclisti, occorre fare una ricognizione del percorso. È importante calcolare con precisione il dislivello e il chilometraggio e prevedere delle varianti o delle scorciatoie. È altresì fondamentale fissarsi degli obiettivi realistici per evitare dei problemi (stress, stanchezza e calo della motivazione) durante la gita.

Se lo scopo principale della gita è di rilassarsi dopo una settimana di lavoro, è preferibile pianificare una gita su strade sterrate, nel bosco o in campagna, lontano dal traffico.

Dinamiche di gruppo

La velocità di «crociera» del gruppo dovrebbe essere adattata a quella del ciclista più debole. Durante la gita si consiglia altresì di fissare dei punti di ritrovo, così che ogni ciclista sia libero di pedalare al suo ritmo. In testa e in coda al gruppo dovrebbero sempre pedalare i ciclisti più preparati. Per le gite lunghe ed impegnative si dovrebbe prevedere anche il supporto di un'ammiraglia.

Durante la gita, si raccomanda di suddividere la classe in gruppi composti ognuno di cinque bambini che pedalano ad una distanza di circa 150 m l'uno dall'altro.

A partire da gruppi composti di almeno dieci persone, e solo sulle piste ciclabili oppure su strade molto larghe e poco trafficate, è possibile pedalare di fianco al compagno. Si raccomanda di tenere sempre almeno un metro di distanza dalla ruota del ciclista che precede.

Spazio bambini

I bambini desiderano divertirsi, sempre, anche quando sono in sella alla bicicletta. Sono quindi da evitare delle lunghe salite o delle tratte con pochi cambi di pendio. Durante le escursioni si dovrebbero prevedere dei momenti di gioco di abilità con la bicicletta.

Sette punti per la gita

Ecco un elenco di sette punti utili per preparare il materiale per un'escursione in bicicletta. Ricordatevi sempre di prendere con voi solo lo stretto necessario.

- Scarpe adatte, indumenti di ricambio, per il bel tempo ma anche per il freddo e la pioggia.
- Occhiali da sole, casco, guantoni ed eventualmente cappellino.
- Una o più borracce e qualche barretta energetica.
- Farmacia da viaggio.
- Kit di riparazione e pompa.
- Carte geografiche e bussola.
- Un foglio di «soccorso» per annunciare eventuali incidenti che ricordi le domande «che cosa è successo, quando, dove, a chi?» e con indicati i numeri di telefono dell'ambulanza (144), del medico, della REGA (1414), della direzione della scuola e dei genitori degli allievi.

Fascicoli gratuiti o scaricabili da internet:

- www.schweizmobil.ch (La Svizzera in bici. La Svizzera in mountain bike).
- Cartine stradali da ordinare all'indirizzo: www.vcs-ate.ch oppure in libreria.
- Informazioni sul noleggio delle biciclette: www.rentabike.ch.
- Fascicoli gratuiti in lingua francese o tedesca «Sicher und entspannt durch die Mitte (Kreiselfahren)», «Sicher radwandern», «Radschläge – 10 goldene Tipps für sicheres Velofahren», «Der Tote Winkel – erkennen, meiden» ottenibili all'indirizzo internet www.pro-velo.ch oppure scrivendo a Pro Velo Svizzera, Bollwerk 35, 3001 Berna.
- «Sicher zur Schule». Fascicolo informativo, in lingua francese e tedesca, per docenti, genitori ed allievi ottenibile dal sito: www.pro-velo.ch/sicher_zur_schule/index.html.
- Fascicoli «Mountain bike», «Ciclismo», «Safety Toll» scaricabili dal sito www.upi.ch

Le regole salvavita

Durante le escursioni, il docente dovrebbe essere in grado di adattare continuamente la scelta del tracciato in base alla meteo, al traffico stradale, alla condizione fisica degli allievi, ecc.

Si raccomanda altresì di prestare attenzione alle buche che potrebbero presentarsi lungo la strada, alle pozzanghere o ad oggetti di varia natura che potrebbero essere disseminati sul campo stradale.

- Evitare di pedalare troppo vicino alle automobili parcheggiate. È importante tenere una distanza di almeno 70 cm dalla fiancata dell'auto per evitare lo scontro qualora il conducente o i passeggeri decidessero di aprire la portiera. Mai pedalare lungo la linea bianca laterale!
- Fermarsi dietro gli autopostali o gli autocarri. Se possibile incrociare, attraverso lo specchietto retrovisore del bus, lo sguardo dell'autista per capire le sue intenzioni.

- Indicare con il braccio i cambi di direzione.
- Vedere ed essere visti! Accendere i fari non solo di notte ma anche all'imbrunire. Indossare degli indumenti chiari oppure dei giubbotti catarifrangenti. I pedalin, il casco e lo zaino dovrebbero essere muniti di placchette oppure di adesivi catarifrangenti.
- Le teste sagge si proteggono! Molti traumi alla testa potrebbero essere evitati se i ciclisti indossassero il casco. È importante allacciare bene il casco sotto il mento. Inoltre, dopo una caduta (in cui si batte la testa), lo si dovrebbe sostituire con uno nuovo.
- Pedalare in fila indiana.



Revisione

Freni consumati, copertoni lisci oppure cambio sregolato. Alcune riparazioni, come ad esempio la sostituzione di una camera d'aria, possono essere svolte da sé, altre invece richiedono l'intervento di uno specialista.

Materiale per una revisione «fatta in casa»

- Un secchiello d'acqua.
- Liquido da applicare sul telaio per sciogliere le incrostazioni.
- Alcuni panni di cotone.
- Spazzole con setole molli e dure. Eventualmente utilizzare lo spazzolino da denti.
- Olio per la catena.
- Olio per i giunti e i cuscinetti.

E poi ancora:

- Guanti di gomma per non sporcare le mani di olio o di grasso.
- Pompa.
- Set con l'occorrente per riparare le forature.
- Set di chiavi e cacciaviti.

Preparazione

Si consiglia di appoggiare la bicicletta su una panchina, su un tavolo oppure anche sul pavimento (coprire la superficie di lavoro con dei giornali o meglio ancora con dei cartoni). Si raccomanda inoltre di avere a portata di mano un rubinetto, meglio ancora una canna dell'acqua.

Da verificare

- I tamponi dei freni sono ancora in buono stato? Occorre regolarli per adattarli meglio al cerchione? Nei freni a disco, le pastiglie sono consumate? Lo spazio fra la manopola del manubrio e la levetta dei freni quando viene «tirata» non deve essere inferiore ai 2 cm.

- La leva del cambio ritorna nella sua posizione iniziale dopo aver frenato?
- Le luci funzionano?
- Le ruote sono pompate correttamente (pressione di circa tre atmosfere per le MTB)

E per finire, prima di salire in sella, il tocco finale: la pulizia del telaio. Si possono utilizzare dei panni inumiditi oppure delle spazzole (ad es. uno spazzolino da denti). Da alcuni anni esiste un prodotto liquido da applicare sul telaio in grado di togliere anche le incrostazioni più resistenti. Si lascia agire questa sostanza per circa due minuti e poi si risciacqua il telaio con dell'acqua.

Pulizia della catena

La catena va pulita utilizzando dapprima un panno e poi una spazzola oppure uno spazzolino da denti. Una volta pulita, è importante oliare non soltanto la catena, ma anche gli ingranaggi. Dopo aver oliato la catena si consiglia di far girare i pedali all'indietro. Importante: togliere l'olio in eccesso per non sporcare il telaio, i cerchioni, ma anche gli indumenti su cui altrimenti potrebbero schizzare delle gocce d'olio durante la prima uscita.

I giunti

Utilizzare l'olio per le macchine da cucire per lubrificare i giunti, i pedali, le leve dei freni, ecc. Se possibile, utilizzare il contagocce. Asciugare l'olio in eccesso.

I freni

I tamponi consumati sono pericolosi per la sicurezza del ciclista e possono altresì rovinare i cerchioni. Si consiglia di far sostituire i freni da uno specialista, che sa come adattare correttamente i tamponi al cerchione per ottimizzare la frenata. I freni a disco sono ancora più complicati da regolare. Anche in questo caso è preferibile affidarsi ad un ciclista esperto.

La pressione delle ruote

Una buona pompa è utile per gonfiare in poco tempo le ruote. Attenzione: nelle biciclette di recente fabbricazione, sul cerchione è indicata la pressione massima da raggiungere!

Le luci

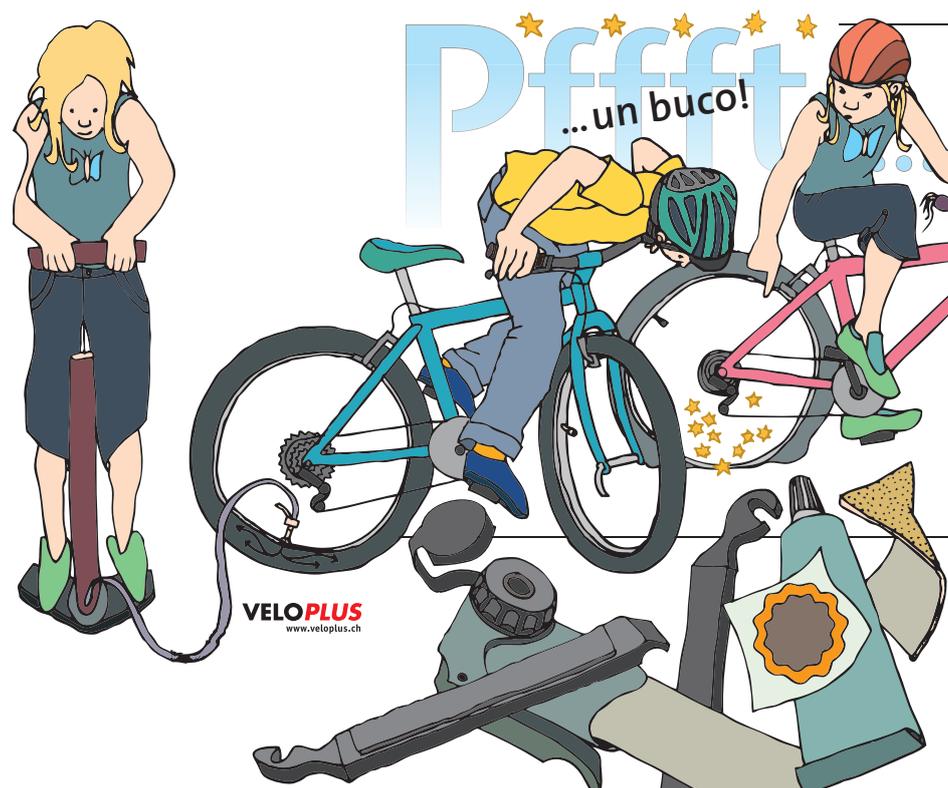
Verificare che la rotella della dinamo appoggi correttamente sul lato del copertone. Controllare che tutti i cavi siano ben fissati al telaio. Sempre più spesso nelle biciclette di nuova generazione la dinamo viene sostituita da luci alimentate a batteria. Verificare regolarmente che le batterie siano ancora cariche. Se possibile, si dovrebbero avere sempre nell'astuccio sotto il sellino delle batterie di ricambio.

Regolazione del sellino

La giusta regolazione del sellino e del manubrio permette di pedalare con una corretta postura. Ecco una regola di base per la regolazione del sellino: seduti sul sellino, la punta di un piede dovrebbe appoggiare al suolo, mentre il tallone dell'altro piede dovrebbe toccare, a ginocchio teso, il pedalino. ■

Bibliografia

- VELOPLUS (2009): **Kindergerechter Comic**. Il docente o allenatore può ordinare gratuitamente un set di riparazione al sito www.veloplus.ch.
- Milson, F. (2008): **Fahrrad - Wartung und Reparatur**. Bielefeld: Delius Klasing editore.
- Van der Plas, R. (2009): **Die Fahrrad Werkstatt – Reparatur und Wartung Schritt für Schritt**. Bielefeld: BVA Bielefelder editore.
- Hallett, R. (2006): **Fahrrad – Wartung Pflege Reparatur**. Bielefeld: BVA Bielefelder editore.



Sostituzione della camera d'aria

Ecco alcune utili indicazioni per riuscire a sostituire una camera d'aria. Innanzitutto occorre capovolgere la bicicletta, appoggiandola sul manubrio e sul sellino. Successivamente si deve allentare il cavo dei freni e togliere la catena dagli ingranaggi. Allentare i bulloni del perno e togliere la ruota. A questo punto si stacca il copertone dal cerchione e si leva la camera d'aria. Pulire la parte interna del copertone e del cerchione, rimettere una nuova camera d'aria, riagganciare il copertone al cerchione e pompare. Una volta giunti a casa, tappare il buco della camera d'aria utilizzando il materiale contenuto nel set di riparazione, che i docenti di sport possono ricevere gratuitamente da VELOPLUS. Per ordinazione rivolgersi a:

info@veloplus.ch oppure consultare il sito www.veloplus.ch oppure scrivere all'indirizzo VELOPLUS, Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon 1.

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)

a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico

a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch