

Lista di controllo ciclismo su pista – Materiale/Equipaggiamento



Controllo del materiale

→ bicicletta

- ☐ **Catena:** tensione regolata correttamente.
- ☐ **Pneumatici:** pressione adeguata (pressione max. indicata su ogni pneumatico) e buone condizioni dei copertoni. Pulire gli pneumatici con un panno prima di entrare in pista.
- ☐ **Ruote:** (anteriore e posteriore) fissate correttamente.
- ☐ **Pedali:** avvitati correttamente e nella giusta direzione.
- ☐ **Sella:** regolata in modo che appoggiando il tallone sul pedale con la pedivella bassa, la gamba risulti leggermente flessa.
- ☐ **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 diverse brugole).
- ☐ 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. Idealmente, il bordo inferiore dista due dita dalla radice del naso. Anche quando il sottogola è aperto, il casco non deve scivolare avanti o indietro.
- ☐ **Guanti da bici con le dita:** proteggono le mani in caso di caduta.
- ☐ **Abbigliamento:** indicato alla pratica del ciclismo su pista.
- ☐ **Occhiali da sport** (occhiali da sole): 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.