



## Preparazione di un'uscita

- ☐ Eseguire una ricognizione.
- ☐ Pianificare un itinerario in senso orario, così da ridurre il numero di bivi a sinistra.
- ☐ Evitare le strade molto trafficate.
- ☐ Tener conto delle previsioni meteorologiche e adeguare la scelta dell'itinerario.
- ☐ Pianificare il tempo di percorrenza in modo realistico.
- ☐ Stabilire dei punti d'incontro per il gruppo lungo il percorso.

## Preparare il gruppo all'uscita

- ☐ Discutere l'uscita con il gruppo.
- ☐ Assicurarsi che tutti i partecipanti conoscano le regole della circolazione, in particolare in caso di bivi a sinistra e di rotatorie.
- ☐ Parlare con i partecipanti degli angoli morti ed evitare di fermarsi di fianco a un camion in sosta.
- ☐ Adattare le dimensioni del gruppo e se necessario ingaggiare degli aiuto monitori.
- ☐ Assegnare direttive chiare: regole da rispettare, spostamento in gruppo e segnali con le mani.
- ☐ Conoscere e considerare le condizioni fisiche e le capacità tecniche dei ragazzi.
- ☐ Ripassare il codice di comportamento in bicicletta.

## Durante l'uscita

- ☐ Contare i partecipanti e di tanto in tanto controllare che ci siano tutti.
- ☐ Segnalare con la mano bivi, buche nel manto stradale, ostacoli ecc.
- ☐ Controllare regolarmente il benessere psicofisico dei partecipanti (sonno, pasti, bevande).
- ☐ Considerare lo stato di affaticamento dei partecipanti.
- ☐ Considerare l'evoluzione delle condizioni meteorologiche.
- ☐ Garantire la sicurezza (monitori) negli incroci più grandi.
- ☐ Stabilire chi chiude il gruppo.

## Emergenze

- ☐ Portarsi appresso un kit di pronto soccorso (con almeno una coperta in alluminio, una benda triangolare e fasciature).
- ☐ Se necessario rinfrescare le proprie nozioni di primo soccorso (corso di salvataggio).
- ☐ In caso di incidente: valutare la situazione, mettere in sicurezza il luogo dell'incidente, fornire i primi soccorsi e dare l'allarme.
- ☐ Prima di partire, esaminare possibili situazioni di emergenza e individuare itinerari alternativi più brevi.
- ☐ Assicurarsi che i cellulari siano carichi.
- ☐ Memorizzare i numeri di telefono importanti (112, app emergenze, genitori).
- ☐ Assicurarsi di avere del denaro.
- ☐ Prevedere degli alimenti.