

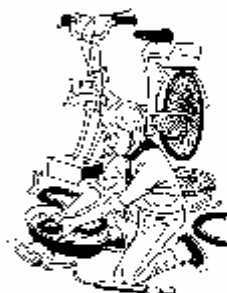
## OLTRE ALLA BICI

**Cosa devo portare sempre con me quando parto per un'uscita in bici?**



- il casco
- la borraccia con l'acqua

- la pompa\*
- una camera d'aria\*
- i levagomme\*
- il kit per riparare le camere d'aria\*



**\* in caso di uscita di gruppo possiamo dividerci le cose da portare.**

Ogni sestiglia deve avere in dotazione una pompa, 2 camere d'aria, i levagomme ed un kit.

## CONTROLLI PRIMA DELLA PARTENZA

**Cosa devo controllare prima di partire per un'uscita in bicicletta?**

- la pressione delle gomme
- il funzionamento dei freni
- il funzionamento del cambio
- il funzionamento delle luci
- l'equipaggiamento per le emergenze
- la borraccia (piena)

## COSE DA NON FARE

frenare improvvisamente senza avvisare

superare a destra

pedalare affiancati su strade aperte al traffico

variare bruscamente la velocità



## COME SI PEDALA IN GRUPPO

Ci si muove sempre in fila indiana

In caso di rallentamenti per evitare buche, ostacoli o in prossimità di incroci o svolte chi si trova in testa al gruppo deve avvisare sempre i compagni:

FRENO (prima di frenare)

STOP (prima di fermarsi)

SINISTRA o DESTRA (prima di svoltare)

BUCA A SINISTRA ecc.

Quando il capo fila chiede il cambio, a turni, sempre in fila e controllando che non ci siano pericoli, lo si supera finché non ha raggiunto l'ultimo posto del gruppo

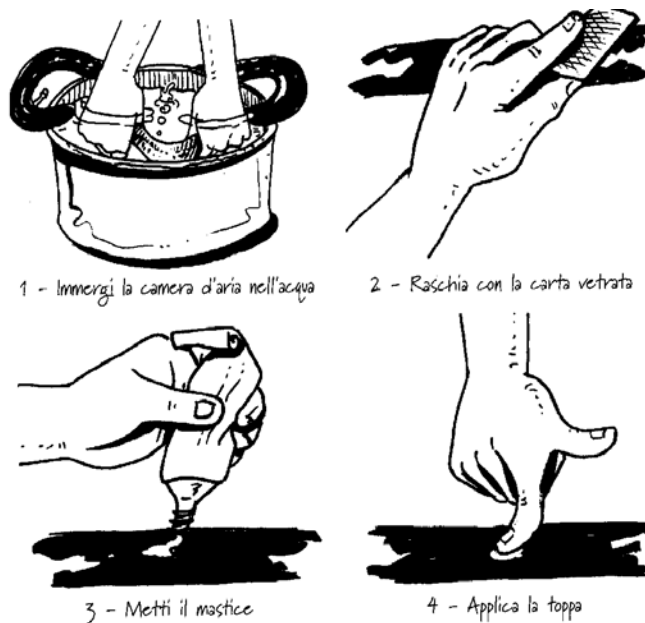
Mantenere sempre una distanza di sicurezza tra le bici (circa un metro)



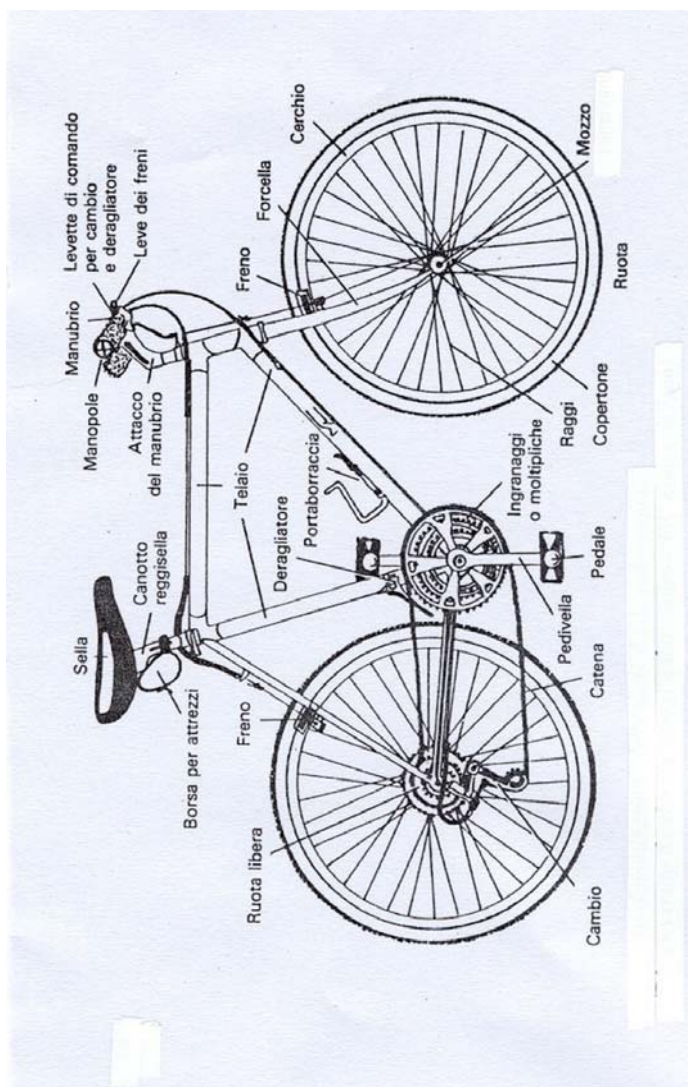
## Materiale utile per le riparazioni



## Come si ripara una camera d'aria



## Le parti principali della bicicletta



Branco Palù Sondrio 1°

## *Pedalandò in branco*

