

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

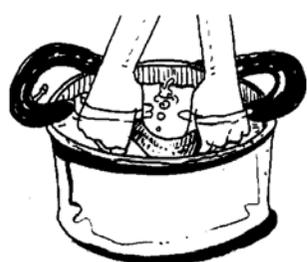
Mantenere sempre una distanza di sicurezza tra le bici (circa un metro)



Materiale utile per le riparazioni



Come si ripara una camera d'aria



1 - Immersi la camera d'aria nell'acqua



2 - Raschia con la carta vetrata

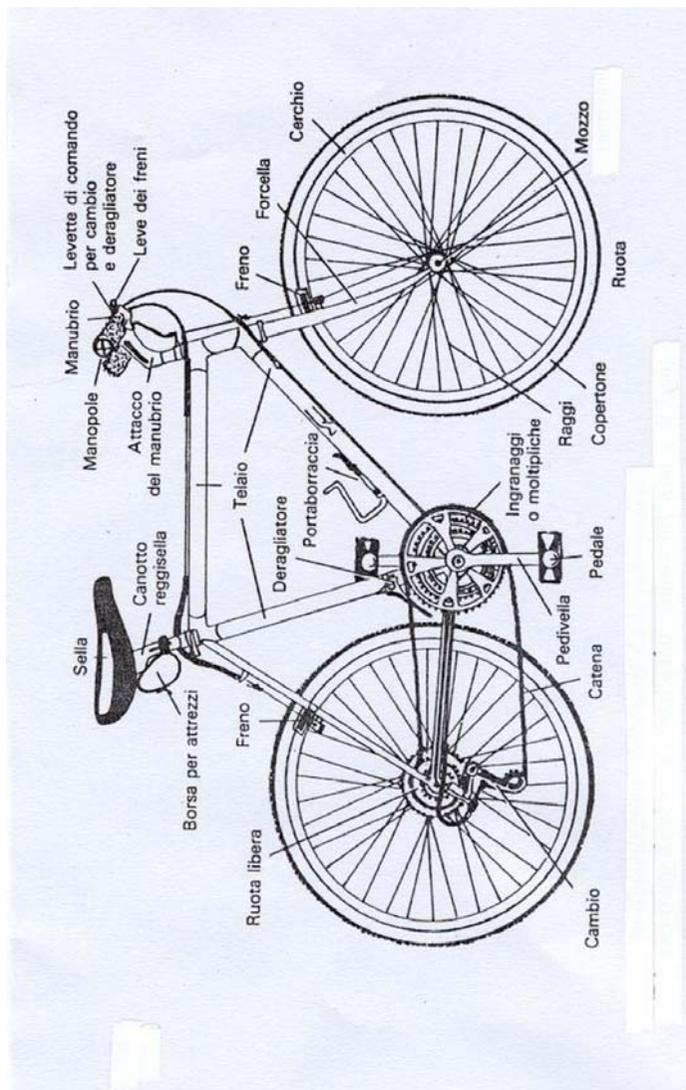


3 - Metti il mastice



4 - Applica la toppa

Le parti principali della bicicletta



Branco Palù Sondrio 1°

Pedalando in branco

