COMPORTAMENTO SUI PERCORSI

1. Pianifica la tua uscita, sii preparato.

- La mountain bike è uno splendido sport che si pratica immersi nella natura ma se non affrontato correttamente può diventare pericoloso. Porta sempre con te una mappa, e se sei solo comunica a qualcuno prima di uscire il percorso che intendi affrontare.
- Controlla sempre la tua posizione, soprattutto se stai accompagnando dei clienti, per eventuali soccorsi.
- Cellulare sempre carico e un carica batterie rapido. Lo zaino deve contenere oltre a un kit di primo soccorso, il necessario per eventuali imprevisti, i più probabili sono le forature e la rottura della catena, quindi è necessaria una buona conoscenza di meccanica di base.
- Obbligatorio l'uso del casco e dispositivi di sicurezza come le luci in caso di gallerie, di buio e di pioggia.

2. Evita sentieri in caso di fango.

- Percorrere un sentiero fangoso vuol dire danneggiarlo ulteriormente scavandolo e creando canali che verranno riempiti dalle prossime piogge e peggiorando ulteriormente le sue condizioni.
- Evita brusche frenate, rimani sui sentieri esistenti non prendere scorciatoie tagliando le curve.
- Porta via con te eventuali rifiuti, camere d'aria e bombolette varie e carte di barrette.
- Se ami la mountain bike ami la natura e la vita all' aperto rispetta quindi le piante non disturbare gli animali selvatici.

3. Percorri lentamente sentieri affollati.

- Modera la velocità quando percorri sentieri affollati, per rispetto degli altri utenti e per una maggiore sicurezza tua e di chi ti accompagna, fai lo stesso quando utilizzi sentieri e strade private che attraversano gruppi di case, rispetta chi ci abita.

- Utilizza il buon senso, prova a metterti nei panni degli altri, ti piace quando un'auto ti sfreccia accanto a tutto gas?

4. Sorpassa con cortesia e rispetto.

- Cortesia e rispetto sono due valori che andrebbero allenati sempre e in ogni luogo, ancora di più quando si è in bici e immersi nella natura.
- Rispetta chi percorre i sentieri a piedi, o a cavallo e ricorda che devi dare loro la precedenza.
- Rallenta quando devi superare delle persone a piedi, avvisa il gruppo della loro presenza e saluta.
- Non è un fatto di educazione ma dimostra che li abbiamo visti e presi in considerazione, è il primo modo per evitare incidenti e che i sentieri vengano chiusi alle bici.

5. La conduzione del gruppo.

- La Guida di Mountain Bike deve essere capace, preparata ma soprattutto deve conoscere il territorio: se dimostra insicurezza trasmette ansia ai clienti, se si dimostra sicuro e capace di gestire con calma e naturalezza ogni situazione, imprevisti compresi, potrà meritare fiducia e rispetto dai clienti così da instaurare con profitto un buon rapporto con gli stessi.
- Normalmente i nostri clienti sono in vacanza e quindi sono in uno stato di assoluta libertà, la nostra esperienza ci deve far gestire il gruppo con autorevolezza ma non con autorità, il gruppo deve essere tenuto sotto controllo non oppresso!
- Il numero delle Guide di Mountain Bike che accompagnano deve sempre essere rapportato al numero dei clienti: più il gruppo è numeroso più aumentano i rischi… Ovviamente più il percorso è impegnativo, come su sentieri stretti o in montagna, si ha una maggiore sicurezza con un a Guida davanti a condurre e un'altra a chiudere la fila.Si consiglia un numero di clienti non superiore a 6/7 persone per Guida
- La Guida di mountain bike non sfoggia abilità o bravura: si mette nei panni di ogni singola persona, sempre pronto a incoraggiare e a motivare.

6. Alcune nozioni per muoversi in gruppo

- In gruppo mantenere la distanza di sicurezza, non stare mai "a mezza ruota".

- Nel traffico stradale procedere sempre in fila indiana, guardare sempre cosa accade davanti.
- Superamento o aggiramento di ostacolo su strada trafficata, pedone, buca, auto parcheggiata: si segnala l'ostacolo e l'intenzione di superarlo con il braccio sinistro teso di circa 45° gradi, meglio se accompagnato da un avviso vocale del tipo di ostacolo a chi ci segue.
- Attraversare in gruppo un incrocio con stop o obbligo di precedenza senza semaforo:spiegare come il gruppo deve comportarsi, alla ripartenza si attraversa tutti insieme il più velocemente possibile in formazione compatta, sfilandosi nuovamente in fila indiana non appena imboccata la strada al di là dell'incrocio.
- Affrontare una rotonda, la rotatoria va affrontata come un normale tratto di strada con intersezioni (incroci), circolando il più possibile al margine destro della carreggiata anche se ci sono due corsie, obbligo rigoroso di tenere la destra, solo l'uscita va segnalata con il braccio destro perché è un cambio di direzione.
- Attraversamento strisce pedonali:bicicletta a mano.
- Se la segnaletica indica attraversamento ciclabile/pedonale si può attraversare in bici.
- Piste ciclabili, se esiste una pista ciclabile riservata solo ai ciclisti è obbligatorio usarla, se la pista ciclabile è promiscua (pedonale/ciclabile) si può anche non usarla.
- Cambio di direzione, tendere il braccio destro per girare a destra e quello sinistro per girare a sinistra, questo segnale va ripetuto da tutti altrimenti chi sta in coda non vedrà sicuramente il segnale del primo.
- Per segnalare la fermata si alza il braccio in verticale al di sopra della testa.