

Sicurezza in bici e per se stessi

Informazioni per gli istruttori



1/6

<p>Ordine di lavoro</p> 	<p>Gli studenti apprendono quali componenti sono rilevanti per la sicurezza della bicicletta, ma anche quale sia il corretto equipaggiamento personale da portare. All'insegna del motto "Love Bici - sempre col casco", gli studenti impareranno quanto sia essenziale indossare il casco. Questo sarà illustrato loro con un semplice esperimento.</p>
<p>Obiettivo</p> 	<p>Gli studenti proveranno così, giocando, la bicicletta e il relativo equipaggiamento di sicurezza. Impareranno che indossare il casco fa parte dell'andare in bicicletta.</p>
<p>Materiale</p> 	<p>Materiale per l'esperimento La propria bicicletta</p>
<p>Forma di interazione</p> 	<p>PA</p>
<p>Durata</p> 	<p>20'</p>

Informazioni
supplementari:

- Dal 1 maggio 2012 non è più obbligatorio dotare la bicicletta di un dispositivo antifurto (lucchetto, cavo o simili). Vale a dire che è consentito girare in bici senza dispositivo antifurto, senza incorrere in multe. Ma se la bici viene parcheggiata, deve comunque essere protetta in qualche modo.
- Materiale gratuito per l'esperimento: www.klugerkopf.ch
- Campagna per il casco in bici: www.lovevelo.ch

Sicurezza in bici e per se stessi

Schede di lavoro



2/6

Esercizio 1:

Controlla la bicicletta della tua vicina o del tuo vicino di banco e verifica in base alla checklist.

Sicurezza sulla bici

- Dispositivo antifurto (lucchetto, cavo antifurto)
- Campanello
- Freni: corretta regolazione ed efficacia
- Pressione pneumatici ottimale (la pressione massima è indicata su ogni rispettivo pneumatico)
- Condizione degli pneumatici (gli pneumatici devono avere un buon profilo)
- 2 catarifrangenti (davanti bianco, dietro rosso)
- Regolare l'altezza del sellino in modo che i talloni del tuo compagno, con la gamba leggermente incurvata, tocchino il punto più in basso del pedale
- Esatta regolazione del cambio (deragliatore anteriore e posteriore)
- Fissaggio del manubrio sotto carico
- Funzionalità delle luci (davanti e dietro)
- Non è fissato nulla sulla bici che potrebbe infilarsi nei raggi

Conclusione:

- La mia bici è perfettamente in ordine
- La mia bici non è proprio in ordine. Provvederò a sistemarla entro _____.

Fonte: bfu



© bmc

Sicurezza in bici e per se stessi

Schede di lavoro



3/6

Esercizio 2: Controlla il tuo equipaggiamento di sicurezza.

Sicurezza dell'equipaggiamento personale

- Anche se non è obbligatorio per legge: **Indossare sempre un casco!**
- Solo un casco correttamente adattato garantisce una protezione efficace: Deve calzare bene, senza premere o traballare. Il bordo del casco deve trovarsi due dita al di sopra del naso. Già prima di stringere i cinturini, il casco non deve scivolare in avanti o indietro.
- I triangoli in plastica o le fibbie devono trovarsi al di sotto del padiglione auricolare. I cinturini devono essere tesi sotto il mento.
- Il casco deve essere sostituito in caso di caduta (le crepe più piccole non sono spesso visibili a occhio nudo) e dopo 4 o 5 anni, anche senza incidenti, perché il materiale tende a cedere.
- Un paio di occhiali da sole sportivi impedisce che corpi estranei (ad esempio polvere o insetti) entrino negli occhi, migliorando la visuale in diverse condizioni di luce.
- I guanti da ciclista proteggono le nocche delle mani in caso di cadute.
- Sicurezza grazie alla visibilità: indossare indumenti chiari.
- Utilizzare impermeabili o gilet con colori vistosi dotati di strisce rifrangenti.
- Le mollette fermapantaloni evitano che i pantaloni larghi si incastrino nella corona anteriore.

Conclusione:

- Mi attengo sempre ai consigli di sicurezza. 😊
- Posso migliorare il mio equipaggiamento di protezione personale e starò attento fin da subito a quanto segue:

Fonte: bfu



© lovevelo.ch

Sicurezza in bici e per se stessi

Schede di lavoro



4/6

Esercizio 3: Leggi prima il testo e poi fai i due esperimenti.

Il casco ti protegge

Fai parte anche tu della maggioranza che si protegge con un casco? Se fai parte della minoranza, speriamo di vederti presto con il casco: infatti molte delle ferite più gravi o mortali alla testa potrebbero essere evitate indossando il casco.

Come indossarlo correttamente

Proteggi la tua testa con un casco, anche per tragitti brevi e indossalo sempre correttamente:



Consigli

- ✓ Ora acquista un casco con la sigla EN 1078
- ✓ Prova il casco: calza bene, senza premere o traballare
- ✓ Controllare e adattare sempre il casco
- ✓ Pulizia: con acqua e sapone
- ✓ Sostituire il casco dopo 5 anni o dopo che questo ha subito un forte colpo

Sicurezza in bici e per se stessi

Schede di lavoro



5/6

Esperimento 1: Il casco fai-da-te

Materiale:

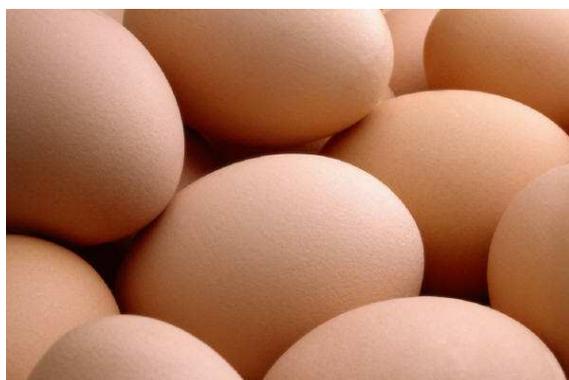
- 1 uovo sodo
- diverso materiale (scatola delle uova, polistirolo, materiale da imballaggio, paglia, ecc.)

Esercizio:

L'uovo serve come modello di testa, proprio come gli scienziati hanno bisogno di modelli per i loro esperimenti. Puoi anche dipingere un volto sull'uovo. Il guscio dell'uovo rappresenta il cranio e l'interno il cervello.

Costruisci ora un casco per la tua "testa". Misura da quale altezza riesci a fare cadere l'uovo senza che si rompa.

Ecco com'è il mio casco (disegno o foto):	Altezza di caduta in cm:	
	<input type="checkbox"/> 5	
	<input type="checkbox"/> 10	
	<input type="checkbox"/> 15	
	<input type="checkbox"/> 20	
	<input type="checkbox"/> 25	
	<input type="checkbox"/> 30	
	<input type="checkbox"/> 35	
	<input type="checkbox"/> 40	
	<input type="checkbox"/> 45	
	<input type="checkbox"/> 50	
	<input type="checkbox"/> 55	
	<input type="checkbox"/> 60	
	<input type="checkbox"/> 65	
	<input type="checkbox"/> 70	
	<input type="checkbox"/> 75	
	<input type="checkbox"/> 80	
	<input type="checkbox"/> 85	
	<input type="checkbox"/> 90	
	<input type="checkbox"/> 95	
	<input type="checkbox"/> 100	



Sicurezza in bici e per se stessi

Schede di lavoro



6/6

Esperimento 2: casco professionale

Materiale:

- 1 uovo sodo
- piccolo casco di polistirolo

Esercizio:

Il tuo uovo rappresenta nuovamente una testa. Proteggi però ora l'uovo con il casco giusto e lascialo di nuovo cadere da diverse altezze.

	Altezza di caduta in cm:	
	<input type="checkbox"/> 5	
	<input type="checkbox"/> 10	
	<input type="checkbox"/> 15	
	<input type="checkbox"/> 20	
	<input type="checkbox"/> 25	
	<input type="checkbox"/> 30	
	<input type="checkbox"/> 35	
	<input type="checkbox"/> 40	
	<input type="checkbox"/> 45	
	<input type="checkbox"/> 50	
	<input type="checkbox"/> 55	
	<input type="checkbox"/> 60	
	<input type="checkbox"/> 65	
	<input type="checkbox"/> 70	
	<input type="checkbox"/> 75	
	<input type="checkbox"/> 80	
<input type="checkbox"/> 85		
<input type="checkbox"/> 90		
<input type="checkbox"/> 95		
<input type="checkbox"/> 100		

Quale conclusione trai ora dai due esperimenti considerando il tuo casco da bici?
