

■ **Mai fuori dai sentieri!**

Non tagliare mai attraverso i campi, danneggeresti la natura! Rispetta gli sbarramenti! Sono fondamentali per l'economia forestale, l'allevamento e la protezione dell'ambiente. Gli sbarramenti sono importanti anche nelle zone ricreative all'aria aperta. Dal tuo stile in bici dipende l'agire di autorità e amministrazioni. Ricordati che sui terreni privati spesso sei soltanto tollerato!

■ **Non lasciare tracce!**

Non frenare fino a bloccare le ruote! (tranne che in caso di emergenza) Le derapate favoriscono l'erosione del terreno e danneggiano i sentieri. Adegua la tua condotta di guida al fondo e alle condizioni del sentiero. Non tutti i sentieri sopportano ogni tipo di frenata e ogni condotta di guida in mountain bike.

■ **Tieni sotto controllo la tua mountain bike!**

Distrarsi anche solo per pochi secondi può provocare un incidente. Adegua la tua velocità alla situazione. Nei passaggi senza visibilità possono sempre sbucare persone a piedi, ostacoli o altri biker. Devi sempre poterti fermare "a vista". Per la tua sicurezza e per quella degli altri.

■ **Rispetta gli altri fruitori della natura!**

Avvisa sempre del tuo passaggio. Non spaventare chi incontrerai lungo il sentiero! Quando incroci altre persone, procedi a passo d'uomo o fermati. Tieni presente che gli altri potrebbero accorgersi di te troppo tardi.

■ **Fai attenzione agli animali!**

Abbi particolare riguardo per gli animali al pascolo e per tutti gli altri animali nel bosco e nei campi! Richiudi le recinzioni nei pascoli dopo averle passate. Esci dal bosco prima del crepuscolo per non disturbare gli animali quando escono in cerca di cibo.

■ **Programma in anticipo le escursioni!**

Controlla il tuo equipaggiamento, valuta obiettivamente le tue capacità e scegli di conseguenza le zone in cui pedalare. Il maltempo o un guasto possono allungare notevolmente la durata dell'escursione. Preparati ad affrontare gli imprevisti: porta con te utensili, provviste di cibo e un kit di pronto soccorso. Indossa l'equipaggiamento protettivo costituito da casco, guanti ed eventuali protezioni. Prestare primo soccorso è un obbligo!

www.mtbschool.it

FAIR PLAY
IN MOUNTAIN BIKE