

MONZA PIZZA BIKEPARK

DIRT JUMP - IN MOUNTAIN BIKE E BMX

RISCHI E PREVENZIONI – NOTA INFORMATIVA

IL BIKE PARK

Campo sportivo attrezzato per l'esercizio dell'attività sportiva con Mountain Bike e BMX.

L'esercizio è volto ad allenare l'atleta che aspira alla pratica del Downhill, del Dirt jump e della Pumptrack. Occorre ricordare che per imparare la tecnica di conduzione del mezzo e le evoluzioni, "i trick", è inevitabile affrontare le cadute, e l'impatto al suolo.

I percorsi sono in terra battuta, molto dura e compatta, al loro interno sono inoltre presenti strutture di lancio in legno o metallo. L'impatto al suolo con la bici è impegnativo, ed in caso di caduta può essere lesivo per l'integrità del corpo.

L'esercizio dell'attività sportiva in bicicletta può comportare l'infortunio, con lesioni anche gravi. Il rischio di lesioni è aggravato dall'utilizzo della bicicletta.

Nel Bike Park sono allestiti 5 percorsi di allenamento: Pumptrack, BagJump, Table jumps, Mulch Jumps e Linea Slopestyle, differenziati per difficoltà e destinati alla comprovata capacità ed esperienza dei singoli atleti.

Ciascun livello comporta rischi diversi che crescono con le difficoltà e al crescere dell'altezza dello stacco dal suolo durante l'esercizio con la bicicletta.

Tutti gli atleti devono affrontare gradualmente le difficoltà insite nei percorsi, con attenzione e consapevolezza dei rischi intrinseci, propri della disciplina del Dirt jump e della Mountain Bike.

Occorre pertanto considerare attentamente quali rischi sono intrinseci nell'esercizio di questa disciplina sportiva, e ricordare che come ogni sport la disciplina va affrontata gradualmente, con coscienza, con impegno e dedizione, facendo attenzione ad osservare ogni comportamento volto a preservare la propria incolumità e quella degli altri atleti che frequentano il campo.

Gli atleti sono tenuti ad osservare i percorsi, a non intralciare l'esercizio degli altri atleti, a concorrere alla buona conservazione dei percorsi, a segnalare eventuali compromissioni dei percorsi che possano comportare aggravio del rischio già previsto.

REGOLE GENERALI:

- Tutti gli atleti sono tenuti ad osservare le regole per l'esercizio dell'attività sportiva come di seguito specificate.
- Tutti gli atleti sono ammessi all'esercizio dell'attività sportiva presso il campo esclusivamente dotati dei dispositivi di protezione individuali necessari ed utili a prevenire danni e lesioni conseguenti ad infortunio.
- Gli atleti prima di essere ammessi all'esercizio dell'attività devono dimostrare l'esperienza acquisita e accettare eventuali limitazioni alla pratica dei percorsi indicate dal servizio di sorveglianza.
- **È severamente vietato attraversare i percorsi.**
- Tutti gli atleti sono tenuti, allo scadere del turno prestabilito con orario, ad imboccare i percorsi di esodo verso l'uscita.
- Tutti gli atleti devono rispettare le regole e accettare le indicazioni del servizio di vigilanza.

All'atleta che frequenta il Bike Park è pertanto richiesto:

- La conoscenza e consapevolezza del rischio, attraverso l'acquisizione delle informazioni sui rischi come descritti nell'informativa consegnata a ciascun atleta.
- Attenzione e concertazione durante l'esercizio dell'attività sportiva, per evitare l'interferenza tra i diversi percorsi coordinandosi con l'esercizio praticato in contemporanea dagli altri atleti presenti.
- Rispetto verso gli altri atleti, per evitare il rischio di collisione e/o investimento.
- Attenzione e rispetto verso gli atleti minorenni, che meritano la precedenza al fine di prevenire collisione e/o investimento.
- Un'adeguata attività di riscaldamento muscolare che precede l'attività in bicicletta da esercitare al di fuori dei percorsi, anche di trasferimento.
- L'uso di attrezzature ciclistiche in buono stato.
- L'uso di dispositivi di protezione individuale necessari a contenere il danno in caso di infortunio.
- Il rispetto per le strutture e gli allestimenti esistenti all'interno del Bike Park.

- L'atleta che non osserva un comportamento consono alla prudenza ed al rispetto dell'attività sportiva e degli altri atleti, e che comporti rischio per sé stesso e per l'incolumità degli atleti potrà essere immediatamente allontanato dal campo.

PERCORSI PER NEOFITI E PRINCIPIANTI

PUMPTRACK

Percorso a cunette, salti senza buco e curve in terra battuta. L'atleta deve sostenere il percorso senza pedalare, ma solo attraverso l'esercizio della spinta sul sistema di ammortizzazione: gambe, braccia con la bici.

- **IDONEITA'**: Principianti/beginners, debuttanti/debuting, esordienti/intermediate, avanzato/advance, professionisti/pro-riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO IL PERCORSO**: scivolamento, collisione con altri atleti, estromissione dal percorso, impatto al suolo.
- **DANNI**: abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita di coscienza.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO**: arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas.
- **PREVENZIONI**:
 - **COMPORTAMENTALI**: l'atleta è tenuto a praticare la linea in singolo, attendendo il proprio turno di partenza ed osservando una distanza di almeno 10 mt rispetto all'atleta che lo precede.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI.**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA NON AGONISTICA.**

PERCORSI PER DEBUTTANTI ED ESORDIENTI (INTERMEDIO)

SMALL BAGJUMP

Percorso con un solo salto con atterraggio gonfiabile. L'atleta, già capace nel controllo della bicicletta, impara ad approssicare il salto nel vuoto con la bicicletta, ottenendo la spinta necessaria scendendo dal rollin in terra, affrontando lo stacco dal suolo in uscita attraverso la risalita del kicker lanciandosi nel vuoto, atterrando sulla superficie piatta del gonfiabile. Gli atleti inesperti dovranno affrontare questa esperienza con l'ausilio di personale esperto che li accompagna durante la prima pratica.

Tutti gli atleti devono aspettare il proprio turno ed attendere che l'atleta che li ha preceduti sia già uscito dal gonfiabile assieme alla propria bicicletta.

- **IDONEITA'**: debuttanti/debuting, esordienti/intermediate, avanzato/advance, professionisti/pro-riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO IL PERCORSO**: scivolamento, caduta, impatto al suolo, impatto contro il gonfiabile e contro la bicicletta.
- **DANNI**: abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita di coscienza
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO**: arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, delle dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas.
- **PREVENZIONI**:
 - **COMPORTAMENTALI**: l'atleta è tenuto a praticare la linea in singolo, attendendo il proprio turno di partenza osservando che il bagjump sia privo di persone e biciclette; l'atleta alla prima esperienza, è tenuto a farsi guidare dal personale di sorveglianza o da atleti esperti per ottenere le informazioni preliminari necessarie ad affrontare questo percorso.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI.**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA NON AGONISTICA.**

TABLE JUMPS E SMALL MULCH

TABLE JUMPS (o Panettoni): percorso a cumuli con intervallo cadenzato in terra battuta, ideale per l'introduzione del rider a strutture di livello superiore alla pumptrack, per saltare verso l'alto e muovere i primi "trick" in continuità.

SMALL MULCH (o mulch piccolo): percorso con un solo salto, dove il landing, o cumulo, è ricoperto da mulch, o truciolo di legno, che rende la superficie del landing soffice all'impatto, consentendo di ridurre il rischio dei danni conseguenti alla caduta accidentale. Percorso appositamente conformato per perfezionare nuovi trick dapprima sperimentati sul bagjump piccolo.

- **IDONEITA'**: debuttanti/debuting, esordienti/intermediate, avanzato/advance, professionisti/pro-riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO PERCORSO**: scivolamento, impatto al suolo, caduta, impatto contro il gonfiabile e contro la bicicletta.
- **DANNI**: abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO**: arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, le dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas.
- **PREVENZIONI**:
 - **COMPORTAMENTALI**: l'atleta è tenuto a praticare la linea in singolo, attendendo il proprio turno di partenza osservando che la distanza dall'atleta che lo precede corrisponda ad almeno un "table" detto anche panettone. In uscita occorrerà rispettare il percorso di esodo segnalato senza intralciare o intercettare gli altri percorsi posti ai fianchi.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI.**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA NON AGONISTICA.**

PERCORSI PER ESPERTI E PRO-RIDERS

BIG MULCH E BONER LOG

Percorso con un solo salto a scelta tra un kicker (o rampa di lancio) e una passerella inclinata in legno con un vuoto sottostante, dove il landing, o cumulo, è ricoperto da mulch, o truciolo, che rende la superficie del landing soffice all'impatto, consentendo di ridurre il rischio dei danni conseguenti alla caduta accidentale. Percorso appositamente conformato per perfezionare nuovi trick dapprima sperimentati nel bagjump piccolo o grosso.

- **IDONEITA'**: esordienti/intermediate, avanzato/advance, professionisti/pro-riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO PERCORSO**: scivolamento, impatto al suolo.
- **DANNI**: abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO**: arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, le dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas.
- **PREVENZIONI**:
 - **COMPORTAMENTALI**: l'atleta è tenuto a praticare la linea in singolo, attendendo il proprio turno di partenza osservando che il landing sia privo di persone e biciclette. In uscita occorrerà rispettare il percorso di esodo segnalato senza intralciare o intercettare gli altri percorsi posti ai fianchi.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI.**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA NON AGONISTICA.**

BIG BAGJUMP

Percorso con un solo salto con atterraggio nel gonfiabile. L'atleta, già capace nel controllo della bicicletta, ottenendo la spinta necessaria scendendo dal rollin in legno, affrontando lo stacco dal suolo in uscita attraverso la risalita del kicker lanciandosi nel vuoto, atterrando sulla superficie piatta del gonfiabile.

Tutti gli atleti devono aspettare il proprio turno ed attendere che l'atleta che li ha preceduti sia già uscito dal gonfiabile assieme alla propria bicicletta.

- **IDONEITA'**: esordienti/intermediate, avanzato/advance, professionisti/pro-riders.

- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO PERCORSO:** scivolamento, impatto al suolo caduta.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi.
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, le dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas.
- **PREVENZIONI:**
 - **COMPORTAMENTALI:** l'atleta è tenuto a praticare la linea in singolo, attendendo il proprio turno di partenza osservando che il bagjump sia priva di persone e biciclette; l'atleta è tenuto a farsi guidare dal personale di sorveglianza per ottenere le informazioni preliminari necessarie ad affrontare questo percorso.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI.**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA NON AGONISTICA.**

SLOPESTYLE LINE

percorso con partenza dal castello di ponte, con superamento di grande dislivello e salto nel vuoto, susseguito da altri 3 salti con una successiva seconda parte di salti con il buco di diverso tipo e di livello più contenuto, con possibilità di ritorno sull'ultimo salto.

- **IDONEITA':** avanzato/advance, professionisti/pro-riders.
- **RISCHI DURANTE L'ESERCIZIO SPORTIVO LUNGO PERCORSO:** scivolamento, impatto al suolo, caduta dall'alto.
- **DANNI:** abrasioni, contusioni, lacerazioni, fratture, perdita dei sensi
- **PARTI DEL CORPO A RISCHIO:** arti superiori e inferiori, articolazioni del ginocchio, della caviglia, del gomito, del polso, del collo, della spalla, della colonna vertebrale, le dita del piede e della mano, il cranio, la faccia, la dentatura, gli occhi, il torace, il bacino, gli organi interni quali milza, pancreas.
- **PREVENZIONI:**
 - **COMPORTAMENTALI:** l'atleta esperto e di grande esperienza è tenuto a praticare questa linea solo con l'istruzione preventiva necessaria da parte di atleti esperti già avvezzi a questo grado di difficoltà. L'atleta per intraprendere questa linea dovrà dimostrare al personale di sorveglianza la sua preparazione presso le altre linee per ottenere l'accesso. L'esercizio dell'attività sportiva lungo questo percorso comporta alto rischio e l'atleta, anche se in possesso dei requisiti necessari, deve restituire una dichiarazione di consapevolezza del rischio che intende affrontare e di assunzione di responsabilità per le conseguenze che il rischio comporta. L'atleta affronta l'esercizio in questa linea in singolo, attendendo il proprio turno di partenza osservando che l'intera linea sia priva di atleti e biciclette prima di partire. In uscita occorrerà rispettare il percorso di esodo segnalato senza intralciare o intercettare gli altri percorsi posti ai fianchi.
 - **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI A CONTENERE E LIMITARE LESIONI E DANNI.**
 - **CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA NON AGONISTICA.**

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE:

- **CASCO INTEGRALE:** previene lesioni, contusioni, e fratture del cranio, di tutte le sue parti, comprese le zone frontali quali le zigomatiche, mascellari, mandibolari, occipitali, nasali, con salvaguardia delle arcate dentali, oltre alle altre zone, parietali, temporali e della nuca. Non previene le distorsioni della colonna a livello delle vertebre cervicali con le relative conseguenze.
- **ELMETTO:** previene le sole contusioni del cranio lasciando scoperte da ogni forma di prevenzione le parti frontali, le nasali, le occipitali, le mandibolari e mascellari, con possibili conseguenze anche di grave compromissione delle parti anzi richiamate.
- **PARADENTI:** previene la compromissione dell'integrità della dentatura per contusione, oltre alla recisione della lingua in caso di lesione accidentale della stessa tra le due arcate dentali. Non previene le fratture delle arcate dentali superiori e inferiori che permangono nel rischio.
- **PARASCHIENA E COPRISPALLE:** prevengono le contusioni e le lacerazioni del dorso, e della colonna vertebrale, delle spalle, non prevengono le fratture in genere, le ernie, le distorsioni della colonna a livello lombare e dorsale, le lesioni dell'articolazione della spalla, che permangono nel rischio.

- **PARASTINCHI E GINOCCHIERE:** prevengono le contusioni, le abrasioni, le lacerazioni dell'arto inferiore dal ginocchio alla caviglia. Non prevengono le fratture, le distorsioni dell'articolazione della caviglia e del ginocchio che permangono nel rischio.
- **GOMITIERE:** prevengono contusioni e lacerazioni del gomito. Non prevengono le fratture del braccio e dell'avambraccio che permangono nel rischio, le distorsioni del gomito con eventuali distacchi cartilaginei che permangono nel rischio.
- **SCARPE:** preferibilmente da mountainbike, con soles grippate, antiscivolo, piane e senza tacco. E' raccomandato di dotarsi di cavigliere, o paramalleoli, per ridurre il rischio di distorsioni e traumi del malleolo. Le calzature inibiscono lo scivolamento del piede dal pedale, prevengono le abrasioni, i tagli, ma non prevengono le fratture e le distorsioni che permangono nel rischio.
- **GUANTI:** prevengono le abrasioni e le lacerazioni. Non prevengono le fratture del carpo metacarpo e delle falangi e delle ossa del polso che permangono nel rischio.
- **MASCHERA:** costituisce barriera contro l'intrusione di corpi estranei nell'occhio, quali terra, ghiaietto, erbacce. Previene pertanto lesioni e lacerazioni della cornea e le conseguenze delle azioni contundenti sulla superficie esterna dell'occhio.

MAGGIORENNI

- Tutti i dispositivi di protezione individuale sono ritenuti utili e necessari. L'uso degli stessi da parte dell'atleta lo protegge e diminuisce il rischio delle conseguenze lesive e dei danni. E' raccomandata la dotazione e l'uso dei Dispositivi di Protezione Individuale per diminuire il rischio per quanto possibile ed i danni conseguenti all'integrità delle parti del corpo e della salute dell'atleta.

MINORENNI

- I bambini e tutti i minorenni saranno ammessi all'esercizio esclusivamente se dotati di casco integrale, parastinchi, ginocchiere, para schiena. I minorenni al di sotto dei 14 anni potranno esercitare l'attività sportiva nella bike park solo alla presenza dei genitori.

Io sottoscritto _____

MONZA, _____

DATA

FIRMA PER ESTESO LEGGIBILE