

Comunicato stampa

Berna, 17 maggio 2022

Mittente	"Ufficio Media UPI"
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Mountain biking 400 feriti gravi e 4 morti all'anno

Ogni anno una media di 11 700 persone residenti in Svizzera si infortuna praticando il mountain biking. Per 400 di loro le conseguenze sono gravi, per quattro addirittura letali. Prepararsi bene, valutare oggettivamente le proprie capacità e disporre di un equipaggiamento adatto è fondamentale per non farsi male. Oltre l'87% di chi pratica questo sport di tendenza indossa il casco. Le percentuali sono decisamente più basse per le altre protezioni. I consigli dell'UPI per pedalare in sicurezza.

In Svizzera il mountain biking è uno sport molto popolare che purtroppo causa anche sempre più infortuni: in media 11 700, di cui 394 gravi. Le ferite più frequenti riguardano la cintura scapolare e le braccia. Nel 2021 cinque mountainbiker hanno perso la vita.

Il giusto comportamento per ridurre gli infortuni

La sicurezza di un'uscita dipende in ampia misura dalla preparazione e dallo stile di guida. Tutto inizia da una corretta valutazione delle proprie capacità. Quando si pedala nella natura le sollecitazioni sono notevoli e richiedono resistenza, forza e coordinazione. L'itinerario va quindi scelto in base alle proprie capacità. A chi fa mountain biking su pista, l'UPI consiglia di scegliere destinazioni che offrono percorsi ben preparati e segnalati in base ai livelli di difficoltà.

Il giusto equipaggiamento per ridurre le lesioni gravi

Anche il materiale è fondamentale per la sicurezza. A tal fine è consigliabile portare regolarmente la mountain bike da uno specialista per il servizio di manutenzione e controllarla prima di ogni uscita.

Tra le protezioni, quella più importante è il casco. Ne sono consapevoli quasi tutti gli utenti. Secondo la rilevazione UPI 2021, infatti, il 98% delle persone che fa mountain biking su pista lo indossa, contro l'87% di chi lo pratica su altri terreni. Per quanto riguarda gli occhiali da sport, che proteggono da eventuali corpi estranei, le percentuali sono rispettivamente dell'81 e del 77%. I guanti a dita intere proteggono tutta la mano in caso di caduta. Li indossa relativamente spesso chi fa mountain biking su pista (59%) e più raramente chi pedala su altri terreni (17%). A seconda del percorso sono raccomandate anche protezioni per le ginocchia, i gomiti e la schiena.

Regole chiare per evitare malintesi

Visto che nella natura si praticano molte discipline sportive, l'UPI e i suoi partner hanno definito un codice mtb che assicura una convivenza pacifica, ad esempio con escursionisti e corridori. Questo codice viene attualmente rielaborato con le organizzazioni partner SvizzeraMobile, International Mountain Bicycle Association (IMBA) Svizzera e la Suva.

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

I cinque consigli più importanti per la sicurezza in mountain bike

- Usa casco, occhiali da sport, guanti integrali e protezioni
- Scegli un percorso adatto alle tue capacità
- Guida sempre con concentrazione e prudenza
- Se circoli su strada, renditi visibile
- Fai controllare la mountain bike da uno specialista