

SCHEDA 2

Protocollo rapido quando qualcosa va storto

Quando compare un problema, non cercare subito di salvare l'intero viaggio: prima proteggi il momento presente. Segui la sequenza, un passo alla volta.

Segui questa sequenza:

- fermati;
 - mettiti in sicurezza;
 - definisci il problema;
 - controlla corpo, bici, luogo, tempo e comunicazione;
 - stabilisci la priorità;
 - individua le risorse;
 - scegli il prossimo passo;
 - prova soltanto ciò che sai fare;
 - chiedi aiuto prima di perdere ogni alternativa;
 - verifica prima di ripartire.
-

1. Fermati

- ☐ Non continuare automaticamente
- ☐ Non prendere decisioni mentre sei in movimento
- ☐ Appoggia la bicicletta in modo stabile
- ☐ Respira e osserva
- ☐ Bevi o mangia, se ne hai bisogno

La fretta può trasformare un problema piccolo in qualcosa di più serio.

2. Mettiti in sicurezza

Prima della riparazione, della telefonata o della ricerca sulla mappa:

- ☐ Sono fuori dal traffico?
- ☐ Sono visibile?
- ☐ Mi trovo lontano da curve o punti ciechi?
- ☐ Posso restare qui senza espormi ad altri rischi?
- ☐ Esiste un luogo più protetto poco distante?

Può essere:

- una piazzola;
- un parcheggio;
- un marciapiede;
- una pensilina;
- un portico;

- un'attività aperta;
- un luogo abitato.
- Se il punto non è sicuro, spostati prima di fare qualsiasi altra cosa.

3. Definisci il problema reale

Scrivi o formula mentalmente una frase semplice.

Che cosa sta accadendo davvero?

Evita frasi generiche come:

- È tutto un disastro.

Prova invece con:

- la gomma posteriore è sgonfia;
- il freno anteriore non risponde bene;
- ho dolore al ginocchio destro;
- non riconosco la strada;
- sono bagnato e sto perdendo calore;
- restano due ore di luce e la meta è ancora lontana;
- il telefono è quasi scarico;
- mi sento confuso e molto debole.
- Un problema definito è più facile da affrontare.

4. Separa fatto, possibilità e paura

Fatto

Ciò che sai con certezza.

Possibilità

Ciò che potrebbe accadere, ma non è ancora certo.

Paura

Lo scenario peggiore costruito dalla mente.

Non ignorare la paura.

Ma non trattarla automaticamente come un fatto.

5. Controlla i cinque elementi

Corpo

- ☐ Sono lucido?
- ☐ Ho mangiato?
- ☐ Ho bevuto?
- ☐ Ho troppo caldo o troppo freddo?

- ☐ Riesco a muovermi normalmente?
- ☐ Avverto dolore, debolezza, nausea o vertigini?
- ☐ Posso guidare la bicicletta in sicurezza?

Bicicletta

- ☐ Le ruote girano liberamente?
- ☐ I freni funzionano?
- ☐ Lo sterzo è stabile?
- ☐ Il carico è fissato?
- ☐ Esistono parti che possono entrare nei raggi?
- ☐ Il problema permette almeno di spingere la bicicletta?

Luogo

- ☐ Sono in una posizione sicura?
- ☐ Esiste un paese vicino?
- ☐ C'è un riparo?
- ☐ Posso tornare indietro?
- ☐ Posso raggiungere una strada più frequentata?

Tempo

- ☐ Quanta luce resta?
- ☐ Il meteo sta peggiorando?
- ☐ La temperatura sta scendendo?
- ☐ Ho tempo per provare una riparazione?
- ☐ Esistono servizi ancora aperti?

Comunicazione

- ☐ Il telefono funziona?
- ☐ Ho segnale?
- ☐ Quanta batteria resta?
- ☐ Posso condividere la posizione?
- ☐ Qualcuno sa dove sono?
- ☐ Possiedo mappe o contatti offline?

6. Stabilisci la priorità

Dividi ciò che sta accadendo in tre categorie.

Urgente

Richiede un intervento immediato.

Per esempio:

- incidente;

- malessere serio;
- grave difficoltà respiratoria;
- dolore toracico;
- perdita di coscienza;
- confusione;
- traffico pericoloso;
- temporale vicino;
- freddo o caldo intenso;
- impossibilità di controllare la bicicletta;
- rischio immediato.

L'urgenza attuale è:

Importante

Deve essere risolto prima di proseguire normalmente.

Per esempio:

- foratura;
- freno poco efficiente;
- dolore crescente;
- batteria quasi scarica;
- luce in diminuzione;
- luogo della notte non definito;
- carico instabile;
- mancanza d'acqua.

Il problema importante è:

Fastidioso

Può attendere.

Per esempio:

- rumore proveniente da una borsa;
- ritardo rispetto al programma;
- abbigliamento poco comodo;
- oggetto difficile da raggiungere;
- strada meno bella del previsto.

Il fastidio è:

- Non dedicare tutta l'attenzione al fastidio mentre esiste un problema più importante.
-

7. Fai l'inventario delle risorse**Ciò che possiedo**

- ☐ Acqua
- ☐ Cibo
- ☐ Vestiti asciutti
- ☐ Strato caldo
- ☐ Antipioggia
- ☐ Kit di riparazione
- ☐ Farmaci personali
- ☐ Primo soccorso
- ☐ Telefono
- ☐ Powerbank
- ☐ Denaro
- ☐ Documenti
- ☐ Mappe offline

Ciò che esiste intorno a me

- ☐ Paese
- ☐ Bar o negozio
- ☐ Struttura ricettiva
- ☐ Stazione
- ☐ Fermata autobus
- ☐ Officina
- ☐ Farmacia
- ☐ Struttura sanitaria
- ☐ Riparo
- ☐ Fontana
- ☐ Persone a cui chiedere

Persone che posso contattare

- ☐ Persona di riferimento
- ☐ Compagno di viaggio
- ☐ Struttura prenotata
- ☐ Officina
- ☐ Assicurazione o assistenza
- ☐ Servizi di emergenza, quando necessari

Non cercare soltanto nelle borse.

Il territorio e le persone fanno parte delle risorse.

8. Scegli il prossimo passo

Non chiederti subito:

- Come salvo il viaggio?

Chiediti:

- Qual è la prossima azione semplice e sicura?

Il mio prossimo passo è:

Può essere:

- spostarmi fuori dal traffico;
 - mangiare;
 - bere;
 - indossare uno strato asciutto;
 - controllare una ruota;
 - raggiungere il paese precedente;
 - telefonare;
 - cercare riparo;
 - concludere la tappa;
 - aspettare;
 - chiedere aiuto.
 - Una volta completato, rivaluta la situazione.
-

9. Prova soltanto ciò che sai fare

Prima di intervenire sulla bicicletta chiediti:

- ☐ Conosco l'operazione?
- ☐ Possiedo gli strumenti corretti?
- ☐ Posso lavorare in sicurezza?
- ☐ Riesco a rimontare ciò che tolgo?
- ☐ La riparazione sarà definitiva o soltanto provvisoria?

Puoi normalmente tentare, se già provato:

- sostituzione della camera d'aria;
- riparazione tubeless semplice;
- montaggio della falsa maglia;
- serraggio di una vite;
- fissaggio provvisorio di una borsa;
- regolazione semplice già conosciuta.

Evita di improvvisare su:

- freni compromessi;
 - sterzo instabile;
 - telaio danneggiato;
 - ruota molto deformata;
 - circuito idraulico;
 - batteria o motore elettrico;
 - componenti strutturali.
 - La necessità non crea automaticamente competenza.
-

10. Stabilisci un limite al tentativo

Prima di iniziare, scegli quanto tempo o quante risorse utilizzare.

Provo per:

Se non funziona, farò:

Per esempio:

- provo per quindici minuti, poi telefono;
- se la camera perde ancora, raggiungo l'officina;
- se il dolore non diminuisce dopo la pausa, termino la tappa;
- se non trovo una struttura entro le 18, utilizzo il piano alternativo;
- se la batteria scende sotto una certa soglia, smetto di cercare online e chiamo.

Non consumare:

- tutta la luce;
 - tutta la batteria;
 - tutta l'acqua;
 - ogni energia;
 - ripetendo lo stesso tentativo.
-

11. Quando chiedere aiuto

Chiedi aiuto quando:

- ☐ Non sai rendere sicura la situazione
- ☐ La riparazione supera le tue competenze
- ☐ Il dolore è importante o cresce
- ☐ Stai perdendo lucidità
- ☐ Il meteo sta diventando pericoloso
- ☐ Non riesci a orientarti
- ☐ Non possiedi acqua o riparo sufficienti
- ☐ La bicicletta non può essere utilizzata in sicurezza
- ☐ Le alternative stanno diminuendo
- ☐ La situazione ti spaventa e non riesci a valutarla bene

Chiedere presto conserva più possibilità.

12. Come chiedere aiuto

Comunica quattro informazioni.

Dove sono

Che cosa è successo

Sono in sicurezza?

Di che cosa ho bisogno?

Esempio:

Mi trovo sulla strada provinciale, circa due chilometri dopo il paese. Sono fermo in un parcheggio e sto bene, ma il freno posteriore non funziona. Ho bisogno di raggiungere un'officina o di organizzare un trasporto per la bicicletta.

Evita messaggi vaghi come:

- È successo un casino.
 - Producono preoccupazione senza aiutare nessuno a intervenire.
-

13. Come comunicare la posizione

Utilizza almeno uno di questi elementi:

- ☐ Posizione condivisa
- ☐ Coordinate
- ☐ Nome della strada
- ☐ Numero del chilometro
- ☐ Cartello visibile
- ☐ Paese più vicino
- ☐ Attività o edificio riconoscibile
- ☐ Fotografia del punto
- ☐ Direzione in cui stavi procedendo

Se la batteria è bassa, invia prima:

- posizione;
 - stato personale;
 - problema;
 - necessità.
 - Il resto può aspettare.
-

14. Quando contattare i servizi di emergenza

Contatta i servizi di emergenza disponibili nel Paese in cui ti trovi davanti a situazioni come:

- incidente serio;
- dolore toracico;
- grave difficoltà respiratoria;
- perdita di coscienza;
- confusione;
- trauma importante;
- sanguinamento significativo;
- grave reazione allergica;
- pericolo immediato;
- impossibilità di raggiungere autonomamente un luogo sicuro;

- persona dispersa;
- sintomi importanti che non riesci a valutare.

Comunica:

- posizione;
- numero di persone;
- condizioni;
- pericoli presenti;
- possibilità di accesso.
- Non aspettare per paura di disturbare quando esiste un rischio reale.

15. Protocollo rapido per una foratura

- ☐ Rallenta senza movimenti bruschi
- ☐ Spostati in un luogo sicuro
- ☐ Togli la ruota
- ☐ Individua la causa
- ☐ Controlla copertone e cerchio
- ☐ Rimuovi eventuali oggetti
- ☐ Monta camera o riparazione
- ☐ Gonfia gradualmente
- ☐ Controlla che il copertone sia posizionato correttamente
- ☐ Rimonta la ruota
- ☐ Verifica il freno
- ☐ Prova lentamente
- ☐ Ricontrolla dopo pochi chilometri

Non sostituire la camera senza cercare ciò che ha provocato il foro.

16. Protocollo rapido per un problema ai freni

- ☐ Fermati immediatamente
- ☐ Evita discese e traffico
- ☐ Controlla il fissaggio della ruota
- ☐ Verifica se il disco o il cerchio sfregano
- ☐ Controlla eventuali cavi o perdite visibili
- ☐ Verifica che borse e cinghie non interferiscano
- ☐ Non aprire circuiti idraulici senza competenza
- ☐ Non continuare se la frenata non è affidabile
- ☐ Cerca officina o trasporto

Una bici può procedere con un cambio imperfetto.

Non dovrebbe affrontare una discesa con freni incerti.

17. Protocollo rapido per un dolore

- ☐ Fermati in sicurezza
- ☐ Individua la zona
- ☐ Valuta intensità e andamento
- ☐ Bevi e mangia
- ☐ Riposa
- ☐ Controlla posizione e abbigliamento
- ☐ Correggi una sola cosa alla volta
- ☐ Riparti lentamente soltanto se il dolore diminuisce
- ☐ Fermati di nuovo se ritorna o aumenta

Non chiederti soltanto:

- Riesco ancora a pedalare?

Chiediti:

- il dolore cresce?
- modifica il gesto?
- compare perdita di forza o sensibilità?
- riesco a controllare la bici?
- è presente anche a riposo?

Cerca assistenza davanti a dolore intenso, trauma, sintomi importanti o perdita di funzionalità.

18. Protocollo rapido per caldo eccessivo

- ☐ Fermati all'ombra
- ☐ Togli o apri gli strati non necessari
- ☐ Bevi gradualmente
- ☐ Mangia qualcosa, se riesci
- ☐ Raffredda testa, collo e corpo
- ☐ Non ripartire immediatamente
- ☐ Valuta una tappa più corta o una lunga pausa
- ☐ Cerca assistenza se compaiono confusione, perdita di coordinazione o mancato recupero

Segnali da non ignorare:

- vertigini;
- nausea;
- mal di testa;
- debolezza insolita;
- confusione;
- difficoltà a concentrarti;
- perdita di coordinazione.

19. Protocollo rapido per freddo

- ☐ Cerca riparo dal vento e dalla pioggia
- ☐ Togli gli indumenti bagnati quando possibile

- ☐ Indossa strati asciutti
 - ☐ Proteggi testa, mani e collo
 - ☐ Mangia e bevi
 - ☐ Muoviti leggermente se sei lucido e in sicurezza
 - ☐ Non ripartire se non recuperi sensibilità e controllo
 - ☐ Cerca assistenza se compaiono confusione, sonnolenza anomala o perdita di coordinazione
- Non aspettare di tremare molto prima di intervenire.
-

20. Protocollo rapido per temporali

- ☐ Non tentare di battere il temporale sul tempo
- ☐ Cerca un edificio o un riparo adeguato
- ☐ Evita crinali e spazi aperti
- ☐ Evita alberi isolati
- ☐ Allontanati da corsi d'acqua e zone soggette ad allagamento
- ☐ Non considerare automaticamente sicuro un sottopasso
- ☐ Non attraversare strade coperte d'acqua
- ☐ Aspetta che le condizioni migliorino realmente
- ☐ Controlla strada e vento prima di ripartire

Una tenda non rappresenta necessariamente un riparo adeguato da un temporale violento.

21. Protocollo rapido se hai perso la strada

- ☐ Fermati
- ☐ Non continuare nella speranza che la traccia ricompaia
- ☐ Controlla la posizione reale
- ☐ Verifica la direzione da cui sei arrivato
- ☐ Guarda mappe offline e riferimenti visibili
- ☐ Controlla quanta luce e batteria rimangono
- ☐ Individua il paese, la strada o il punto sicuro più vicino
- ☐ Chiedi informazioni precise
- ☐ Torna indietro se rappresenta l'alternativa più semplice

Domande utili da fare:

- quanti chilometri?
 - quale fondo?
 - è aperta?
 - si passa con una bici carica?
 - esistono salite?
 - conduce davvero al luogo indicato?
-

22. Protocollo rapido se non sai dove dormire

- ☐ Controlla quanta luce rimane

- ☐ Raggiungi un luogo abitato
- ☐ Cerca strutture, campeggi o stazioni
- ☐ Telefona prima di raggiungerli
- ☐ Chiedi informazioni sul posto
- ☐ Considera una soluzione più costosa ma sicura
- ☐ Non aspettare la notte completa per attivare il piano alternativo
- ☐ Comunica il nuovo luogo a chi ti aspetta

Una prenotazione persa è spiacevole.

Una notte gestita male può compromettere anche la giornata successiva.

23. Protocollo rapido durante una crisi mentale

- ☐ Fermati in un luogo sicuro
- ☐ Mangia e bevi
- ☐ Controlla caldo, freddo e stanchezza
- ☐ Riduci la domanda al problema presente
- ☐ Non decidere l'intero viaggio nel momento peggiore
- ☐ Telefona a una persona capace di ascoltare
- ☐ Cerca compagnia o una struttura, se la solitudine pesa
- ☐ Dormi prima di prendere una decisione definitiva, quando possibile

Chiediti:

- voglio terminare il viaggio?
- oppure voglio soltanto terminare questa giornata?
- ho bisogno di riposo?
- esiste una versione più semplice del percorso?
- continuerei se nessuno sapesse nulla del mio progetto?

Se la crisi è grave, non sei al sicuro o compaiono pensieri di farti del male, cerca immediatamente assistenza professionale o di emergenza e non restare solo.

24. Continuare, ridurre o fermarsi

Posso continuare quando

- ☐ La situazione è sicura
- ☐ Il corpo è lucido
- ☐ La bici è affidabile
- ☐ Possiedo acqua, luce e margine
- ☐ Il problema è stato risolto o contenuto
- ☐ La strada successiva è compatibile con le condizioni

Devo ridurre quando

- ☐ Ho perso molto tempo o energia
- ☐ La riparazione è provvisoria

- ☐ Il corpo ha recuperato soltanto in parte
- ☐ Il meteo resta incerto
- ☐ La luce è diminuita
- ☐ La tappa originale non è più realistica

Devo fermarmi quando

- ☐ La bici non è sicura
- ☐ Il dolore è forte o crescente
- ☐ La lucidità diminuisce
- ☐ Il meteo è pericoloso
- ☐ Non riesco a orientarmi
- ☐ Non possiedo acqua o riparo sufficienti
- ☐ Le condizioni continuano a peggiorare
- ☐ Proseguire ridurrebbe troppo le possibilità di aiuto

25. Prima di ripartire

- ☐ La causa è stata individuata?
- ☐ La soluzione funziona realmente?
- ☐ La bicicletta è sicura?
- ☐ Il corpo è lucido?
- ☐ Ho ancora acqua e cibo?
- ☐ Conosco la direzione?
- ☐ Ho sufficiente luce?
- ☐ Il nuovo luogo della notte è realistico?
- ☐ Ho comunicato eventuali cambiamenti?
- ☐ Ho raccolto attrezzi, ricambi e rifiuti?

Riparti lentamente.

I primi chilometri sono una verifica.

26. Dopo una riparazione provvisoria

- ☐ Riduci la velocità
- ☐ Evita sterrati e buche
- ☐ Evita discese impegnative
- ☐ Riduci il carico, quando possibile
- ☐ Controlla frequentemente la soluzione
- ☐ Raggiungi un'officina o un luogo sicuro
- ☐ Non considerare risolto definitivamente il problema

Una riparazione provvisoria offre tempo.

Non restituisce necessariamente l'affidabilità originale.

27. Dopo il problema, ricalcola la giornata

Quanta luce rimane?

Quanta energia ho utilizzato?

La riparazione è affidabile?

Devo modificare la meta?

Devo cambiare il luogo della notte?

Devo comunicare qualcosa?

Non recuperare il tempo perso aumentando velocità o distanza.

Quel tempo appartiene ormai alla giornata.

28. Dopo il viaggio

Annota rapidamente:

Che cosa è successo?

Quale segnale avevo notato?

Che cosa ha funzionato?

Che cosa mi è mancato?

Ho chiesto aiuto abbastanza presto?

Che cosa cambierò?

Un problema diventa esperienza quando modifica qualcosa.

La sequenza da ricordare

Quando tutto sembra confuso:

FERMA

Smetti di reagire automaticamente.

PROTEGGI

Metti al sicuro corpo, bicicletta e posizione.

DEFINISCI

Dai al problema un nome preciso.

CONTROLLA

Corpo, bici, luogo, tempo e comunicazione.

RIDUCI

Affronta soltanto il prossimo passo.

UTILIZZA

Attrezzi, territorio, persone e alternative.

CHIEDI

Prima di consumare ogni risorsa.

VERIFICA

Prima di rimetterti in movimento.

La domanda decisiva

Quando non sai che cosa fare, chiediti:

Qual è la scelta più semplice e sicura che mi permette di affrontare il prossimo passo senza peggiorare la situazione?

Non devi salvare immediatamente l'intero viaggio.

Devi costruire una condizione abbastanza stabile da poter decidere ancora.

È questo, spesso, il significato più concreto del cavarsela.

Questa scheda accompagna il libro Ciclorandagi — Partire con poco, tornare con molto di Mauro Guglielminetti. Puoi stamparla, compilarla e portarla con te. Trovi tutti i materiali aggiornati su ciclorandagi.com/materiali