



### **Attenzione**

Gli ATV non sono giocattoli. L'uso improprio di veicoli ATV può causare lesioni gravi; tuttavia è possibile sviluppare e migliorare in sicurezza la propria abilità alla guida, con la preparazione e la pratica. La guida di un ATV può essere una piacevole forma di divertimento all'aria aperta, con qualche precauzione. L'utilizzo degli ATV è diverso da altri veicoli, come motocicli e automobili. È quindi importante seguire le istruzioni corrette e la pratica.

### **Non guidare un ATV non adatto alla propria età.**

Qualora sia un bambino a porsi alla guida dell'ATV, è necessario tener presente alcune considerazioni specifiche. Nonostante un bambino possa avere l'età raccomandata per guidare un ATV, non tutti i bambini possono avere la forza, l'abilità o il giudizio necessari per guidare un ATV. È necessario che un adulto sorvegli costantemente il bambino durante l'utilizzo del veicolo; l'uso continuo dovrebbe essere consentito solo se il bambino dimostra l'abilità e il giudizio necessari per guidare un ATV in sicurezza.

Dimensione Modello ATV Età minima

Sotto 70cc ..... da 6 anni in avanti

Da 70cc a 90cc..... da 12 anni in avanti

Oltre 90cc..... da 16 anni in avanti

Verificare le limitazioni sull'utilizzo stabilite per legge nel proprio Paese.

### **Parte I – Suggerimenti per la guida di un ATV**

Introduzione

Il veicolo fuoristrada (ATV)

Preparazione

Ispezione prima della guida

Preparazione alla guida

Iniziare a guidare

Manovre principali

Guida su terreni in salita

Strategie di guida

Guida su terreni diversi

Pratica per una guida sicura

### **Parte II – Pratica per la guida fuoristrada di ATV**

Introduzione

Informazioni su ATV e gli esercizi di abilità

Preparazione

Esercizio 1 – Comandi

Esercizio 2 – Frenata

Esercizio 3 – Manovre

Esercizio 4 – Curve a gomito

Esercizio 5 – Curve veloci

Esercizio 6 – Frenata veloce

Esercizio 7 – Pendii

Esercizio 8 – Attraversamento di un pendio

Esercizio 9 – Guida con superamento di ostacoli

Introduzione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a beneficio di coloro che sono interessati a veicoli ATV. Il suo scopo è di fornire un valido aiuto per guidare il proprio veicolo in modo sicuro. Le presenti informazioni sono desunte da pubblicazioni, interviste e osservazioni di individui e organizzazioni, che conoscono questo tipo di veicoli. Poiché esistono molte differenze fra design del prodotto, terreni e stili di guida, leggi nazionali e locali, è possibile che

organizzazioni e individui abbiano opinioni discordanti; fare riferimento al proprio distributore ATV locale o a esperti guidatori di ATV per informazioni relative alle località più adatte alla guida nella propria zona.

**Il veicolo ATV:** La conoscenza approfondita del proprio ATV e dei posti in cui è consentito guidarlo rappresenta una buona preparazione per guidare in modo sicuro e piacevole.

Ricordare che gli ATV sono ideati solo per l'utilizzo su superfici NON PAVIMENTATE. Non guidare un ATV su una strada pubblica ed evitare superfici pavimentate. Gli ATV non sono progettati per essere utilizzati su superfici pavimentate e lastricate: la pavimentazione potrebbe seriamente compromettere il controllo del veicolo in manovra. Gli ATV sono diversi dagli altri veicoli, similmente esistono diversità anche fra un ATV e un altro. L'elenco che segue riporta alcune differenze fra i vari modelli di ATV:

- Esistono modelli di ATV con tre o quattro ruote.
- Le caratteristiche d'utilizzo dell'ATV variano in base al design e all'allestimento.
- La maggior parte degli ATV dispongono di freni anteriori e posteriori, mentre alcuni modelli hanno solo freni posteriori. Assicurarsi di apprendere le tecniche di frenata consigliate per il proprio veicolo.
- Esistono ATV con avviamento elettrico, con pedale di avviamento e avviamento a pulsante.
- Il raffreddamento può essere ad acqua o ad aria.
- Alcune trasmissioni di ATV prevedono il cambio automatico, altre manuale e altre completamente automatico.
- Alcuni modelli di ATV prevedono la retromarcia.
- La maggior parte dei modelli di ATV prevedono assali di trasmissione pieni e altri differenziali.
- Alcuni ATV hanno due ruote motrici, altri quattro ruote motrici.
- Alcuni hanno la trasmissione a catena, altri ad albero.
- La maggior parte degli acceleratori possono essere controllati premendo un pulsante vicino al manubrio, altre ruotando una manopola.
- I controlli e il loro posizionamento variano da un modello all'altro.

**Preparazione:** Anche se ansiosi di fare un giro di prova, prima è necessario effettuare una preparazione accurata di sé e del proprio veicolo. Se non viene effettuata si può incorrere in problemi di varia gravità, da difficoltà in generale a gravi infortuni. Assicurarsi di seguire le raccomandazioni del costruttore per giovani guidatori relativamente all'età e ai modelli di ATV (confrontare pagina ii). Il manuale di sicurezza Genitori e giovani guidatori di ATV (GGGA) è un libretto di facile lettura pensato per assistere i genitori nella scelta dell'ATV per i propri figli. Contiene linee guida ed elenchi di caratteristiche per determinare la preparazione dei propri figli alla guida di un ATV. Comprende inoltre importanti suggerimenti e informazioni sulla sicurezza per i giovani principianti alla guida dell'ATV.

### **INDUMENTI PROTETTIVI**

Considerando la tipologia di guida, indossare indumenti protettivi quando alla guida di un ATV.

Nonostante la protezione completa non sia possibile, è importante sapere quali siano gli indumenti più adatti da indossare e come indossarli, per sentirsi più comodi alla guida ed evitare eventuali incidenti. Non mettersi mai alla guida di un ATV senza un casco da motocicletta omologato, protezione per gli occhi, stivali, guanti, pantaloni lunghi e una camicia o giacca a maniche lunghe.

#### **Abbigliamento**

Un buon paio di guanti può aiutare a prevenire rossori, stanchezza o geloni alle mani e allo stesso tempo proteggere in caso di caduta. Il tipo di guanti altamente protettivi per guida fuoristrada è disponibile presso i distributori di ATV: sono guanti imbottiti sulle nocche per evitare escoriazioni e fornire la migliore combinazione di protezione e comfort. Si consigliano calzature di protezione, come stivali robusti, oltre il polpaccio, con i tacchi bassi per evitare che il piede scivoli dal poggia-piedi. Gli stivali da fuoristrada forniscono la protezione migliore per piedi, caviglie e polpaccio.

È inoltre importante proteggere la pelle dai graffi. Una camicia o maglia a maniche lunghe e pantaloni lunghi sono i requisiti minimi per la protezione. Indumenti protettivi per la guida fuoristrada come pantaloni protettivi con ginocchiere, maglie e protezioni frontali e per le spalle garantiscono una protezione migliore, senza rinunciare al look e alla libertà d'azione

Casco

Occhiali protettivi

Protezione per la bocca

Protezione frontale

Maniche lunghe

Guanti

Pantaloni lunghi e resistenti

Stivali o scarponi

#### **Ben equipaggiati alla guida di un ATV**

##### **Casco**

Il casco è la parte più importante dell'abbigliamento protettivo per una guida sicura. Un casco può proteggere da gravi ferite alla testa. Seguire alcuni suggerimenti chiave per scegliere il casco giusto [Scegliere un

casco omologato che soddisfi gli standard qualitativi del proprio Paese o ne segua di più rigidi. Il casco deve avere una vestibilità perfetta ed essere allacciato saldamente. I caschi integrali proteggono, oltre la testa, anche il viso. Le protezioni per gli occhi devono essere impiegate con tutti i tipi di casco.

Esiste però un momento particolare in cui il casco non deve essere indossato. Quando infatti ci si ferma a parlare con persone incontrate sul percorso di guida è importante togliersi il casco, perché, come una maschera, il casco potrebbe intimidire la persona a cui ci si rivolge.

### **Protezione per gli occhi**

Una visione nitida è importante per una guida sicura. Un oggetto che colpisce il viso, come una pietra, un ramo, come pure un insetto potrebbe distrarre dalla guida. Se tale corpo estraneo colpisse gli occhi senza protezione, si potrebbe venire accecati. I normali occhiali da sole non forniscono una protezione adeguata, una protezione integrale per il viso o un paio di occhiali protettivi possono garantire una protezione migliore; è importante che:

- Siano privi di graffi.
- Allacciati saldamente.
- Ben ventilati per prevenire appannamenti.

Inoltre è possibile scegliere occhiali protettivi scuri per i giorni di sole o gialli per i giorni in cui il cielo è coperto. Utilizzare sempre occhiali protettivi chiari per guidare di notte.

### **Ispezione prima della guida**

È importante effettuare la verifica delle condizioni meccaniche del proprio veicolo ATV prima della guida per minimizzare i rischi di incidenti e di guasti. In questo modo si assicura un utilizzo durevole del proprio ATV. È bene ricordare che si può guidare più lontano in un ora di quanto si possa camminare in un giorno. Il manuale dell'utente indica quali parti verificare sul proprio veicolo in particolare. Gli elementi che solitamente richiedono una verifica sono elencati di seguito:

### **PNEUMATICI E RUOTE**

1. Pressione dell'aria – Mantenere sempre la pressione dell'aria consigliata. Assicurarsi che tutti i pneumatici abbiano la pressione corretta e che la pressione dei pneumatici a destra sia uguale ai corrispondenti pneumatici di sinistra. Se la pressione da un lato è superiore a quella dell'altro, il veicolo potrebbe spingere verso una direzione. Pneumatici sgonfi potrebbero danneggiare la ruota quando si affrontano terreni accidentati; anche un'eccessiva gonfiatura può danneggiare i pneumatici. Infatti pressioni eccessive o insufficienti dei pneumatici possono causare problemi nella sterzata o per il controllo dell'ATV. Per misurare accuratamente la pressione (solitamente da 0,14 a 0,42 kg), è necessario un indicatore di bassa pressione. I manometri per automobili non sono adatti per questo utilizzo.
2. Condizioni – Verificare l'assenza di tagli o fori che potrebbero causare la fuoriuscita dell'aria.
3. Ruote – Per evitare perdite di controllo o incidenti assicurarsi che i dadi che fissano gli assi siano avvitati saldamente e assicurati con copiglie, come pure le staffe delle ruote. Afferrare il pneumatico e tentare di farlo oscillare sul suo asse per rilevare eventuali cuscinetti usurati o dadi lenti. Non dovrebbe esserci gioco, né pattinamento durante il movimento.

### **COMANDI**

1. Acceleratore e altri cavi – Assicurarsi che la valvola si muova agevolmente e si chiuda con uno scatto quando il manubrio è in posizione. Controllare la funzionalità dell'acceleratore muovendo il manubrio da sinistra a destra. Se l'ATV dispone di un limitatore di gas regolabile, assicurarsi che la regolazione sia adeguata a chi guida e che la regolazione sia impostata in modo fisso. Verificare eventuali danni ai cavi e ai comandi dovuti a cadute o all'accumulo di sporco e fango, che potrebbero impedire la manovrabilità.
2. Freni – Assicurarsi che i comandi funzionino correttamente e che siano regolati conformemente alle istruzioni del manuale dell'utente. I comandi devono essere posizionati in modo tale da essere facilmente raggiungibili. I freni costituiscono un elemento fondamentale nella guida e devono sempre essere perfettamente funzionanti.
3. Pedale del cambio – assicurarsi che il pedale del cambio sia fissato saldamente e posizionato in modo da consentire l'utilizzo in sicurezza. Non dovrebbe essere né così basso da far puntare il piede verso il terreno, né così alto da rendere il cambio difficoltoso.

### **LUCI E INTERRUITORI**

1. Interruttore di accensione (se fornito) – Verificare le condizioni dell'interruttore e assicurarsi che funzioni correttamente accendendo e spegnendolo durante il periodo di riscaldamento.
2. Interruttore di spegnimento del motore – Assicurarsi che spenga il motore.
3. Luci (se fornite) – Assicurarsi che tutte le luci siano funzionanti.

### **OLIO E CARBURANTE**

1. Controllare il livello dell'olio mentre il motore è spento. Si potrebbe rimanere bloccati a causa della mancanza di olio o carburante.
2. Iniziare la propria gita sempre con il serbatoio pieno per evitare di rimanere a secco.
3. Verificare che non vi siano perdite di carburante o olio.

### **CATENA DI TRASMISSIONE/ALBERO DI**

## **TRASMISSIONE E TELAIO**

1. Catena di trasmissione – Verificare la corretta regolazione e lubrificazione della catena. Controllare che non vi siano segni di usura.
2. Albero di trasmissione – Se l'ATV è fornito di albero di trasmissione invece della catena, verificare eventuali perdite di olio. Mantenere il livello dell'olio come indicato nel manuale dell'utente.
3. Dadi e bulloni – I terreni sconnessi possono allentare le parti. Ricercare e verificare che non vi siano parti allentate a motore spento. Scrollare manubri, poggia-piedi, ecc. prima di mettere in moto e verificare periodicamente i fissaggi con una chiave.

## **BORSA DEGLI ATTREZZI**

Dopo aver completato l'ispezione prima della guida, dotarsi di una cassetta degli attrezzi completa in caso di problemi meccanici. Una dotazione adeguata di attrezzi e apparecchiature è importante per godersi in modo sicuro la guida del proprio ATV. Esaminare la borsa degli attrezzi in dotazione con il veicolo. È possibile aggiungere qualche parte di ricambio – una candela o due, magari un po' di cavo e nastro adesivo e una lampadina per i proiettori. Prepararsi per ogni imprevisto e portare con sé tutto ciò che serve per affrontare ogni emergenza. Eventualmente portare con sé anche una corda da traino. Ricordare inoltre che la guida sui terreni sconnessi mette a dura prova l'ATV, quindi è particolarmente importante effettuare manutenzioni periodiche, secondo le scadenze riportate dal manuale dell'utente. Una scarsa manutenzione può causare incidenti o guasti al veicolo.

Preparazione alla guida

## **ZONA DI GUIDA**

Assicurarsi di disporre di una zona piatta, ampia e priva di ostacoli o pericoli per esercitarsi le prime volte. Leggere tutti i suggerimenti contenuti nel libretto prima di mettersi alla guida.

## **PROCEDURA DI ACCENSIONE**

Per una procedura di accensione corretta, consultare il manuale dell'utente.

- Verificare che la trasmissione sia in FOLLE.
- Azionare il FRENO DI STAZIONAMENTO.
- Aprire la valvola CARBURANTE.
- Controllare che l'interruttore di arresto del motore sia posizionato su IN FUNZIONE o ON.
- Se il motore è freddo, posizionare lo STARTER su ON.
- Avviare il motore.

## **POSTURA**

La postura di guida corretta consente di azionare i comandi con facilità e di spostare il peso corporeo con maggiore prontezza. La giusta postura eretta comprende:

- Capo eretto e sguardo vigile.
- Spalle rilassate, gomiti leggermente piegati verso l'esterno, scostati dal corpo.
- Mani sul manubrio.
- Ginocchia raccolte verso il serbatoio.

Piedi sui poggia-piedi, con la pianta ben appoggiata. Tenere sempre entrambe le mani sul manubrio ed entrambi i piedi sui poggia-piedi alla guida del proprio ATV. Lo spostamento anche solo di una mano o di un piede può ridurre la capacità di controllare l'ATV, o potrebbe causare una perdita di equilibrio con conseguente caduta. Spostando un piede dal poggia-piedi, il piede o la gamba potrebbero accidentalmente urtare la ruota posteriore, provocando ferite o incidenti.

Gli ATV si manovrano con tutto il corpo, per migliorare le performance dell'ATV è necessario spostare il proprio peso corporeo. Questo vale in modo particolare per manovre quali la sterzata, la guida in salita e il superamento di ostacoli.

Iniziare a guidare

## **IN AZIONE**

• **Tenere sempre i piedi sul poggia-piedi prima di mettersi in movimento per evitare danni.**

- Assicurarsi che il motore sia sufficientemente caldo prima di partire.
- Azionare il freno posteriore e innestare la prima marcia.
- Togliere il freno di stazionamento e aprire lentamente l'acceleratore.
- Se il veicolo ha un cambio manuale, innestarlo lentamente. Se si manovra il cambio con eccessiva velocità, l'ATV potrebbe spostarsi in modo improvviso causando la perdita del controllo o la caduta dall'ATV.

## **CAMBIARE MARCIA**

Per le istruzioni sulle marce consultare il manuale dell'utente relativo al proprio modello di ATV. I vari modelli di ATV sono dotati di tipi di trasmissione diversi. Assicurarsi di conoscere il tipo di trasmissione montato sul proprio modello di ATV.

- Chiudere sempre l'acceleratore quando si cambia marcia per evitare che le ruote anteriori si sollevino.

- Imparare a riconoscere i rumori del motore in modo da cambiare al momento giusto sfruttando in modo più efficiente la velocità del motore.
- Se l'ATV dispone di un cambio manuale, imparare a riconoscere la zona d'innesto per evitare lo spegnimento e per consentire un cambio agevole.

### **FRENARE**

Il manuale dell'utente del proprio modello di ATV spiega il funzionamento del sistema frenante. Il veicolo può disporre di entrambi i freni anteriori e posteriori o solo dei freni posteriori. Naturalmente la tecnica di frenata dipenderà dal tipo di sistema frenante del proprio ATV e sul modello.

Molti ATV sono oggi disponibili con il sistema a quattro ruote motrici. Quando il veicolo si trova in modalità quattro ruote motrici, ricordare che:

- Utilizzando anche solo un freno vengono bloccate tutte le ruote, le anteriori e le posteriori.
- L'improvvisa decelerazione causata dall'innesto di una marcia inferiore (freno motore) interesserà tutte le ruote.

### **Per informazioni dettagliate consultare il manuale dell'utente.**

Alcuni suggerimenti per la frenata:

- Rilasciare l'acceleratore.
- Innestare una marcia inferiore per frenare il veicolo direttamente dal motore.
- Frenare in modo uguale con entrambi i freni (se disponibili).
- Evitare frenate brusche nelle curve.
- Frenare dolcemente su superfici scivolose.
- Innestare una marcia più bassa quando si percorrono discese e non premere il freno troppo a lungo.

### **PARCHEGGIO**

Per parcheggiare l'ATV:

- Mettere in folle e azionare il freno di stazionamento, oppure, se il freno di stazionamento non è disponibile, innestare una marcia bassa.
- Non parcheggiare su un pendio.

### **Manovre principali**

Per conoscere le tecniche di manovra consigliate, consultare sempre il manuale dell'utente del proprio ATV. Le tecniche che seguono per le manovre di base sono applicabili alla guida di ATV a velocità basse o medie.

- Spostare il peso del corpo in avanti e verso l'interno della curva.
- Girare il manubrio rivolgendo lo sguardo in direzione della curva. A velocità superiori o per curve più accentuate, spostare maggiormente il corpo verso l'interno della curva per mantenere l'equilibrio.

Se l'ATV sembra capovolgersi durante la curva, piegare ulteriormente il corpo verso la curva e chiudere gradualmente la valvola, cercando di allargare la curva, se possibile.

### **GUIDA IN SALITA**

La guida impropria in salita può causare la perdita del controllo o il ribaltamento dell'ATV. Seguire sempre le procedure illustrate nel manuale dell'utente.

Ricordare:

- Alcune salite sono troppo ripide. Valutare seguendo il buon senso. Se la salita da affrontare sembra troppo ripida, probabilmente lo è.
- Alcune salite infatti sono troppo ripide per essere affrontate con l'ATV, indipendentemente dalle proprie capacità.
- Non guidare mai al limite della visibilità; se la visuale in cima o oltre una salita è impedita, rallentare finché la visuale non è chiara.
- Il segreto di un buon guidatore in salita è di spostare sempre il peso in avanti.

Per affrontare una salita è necessario:

- Mantenere i piedi saldamente sul poggia-piedi.
- Innestare una marcia inferiore e aumentare la velocità PRIMA di iniziare la salita per prendere la rincorsa.
- All'inizio della salita sollevarsi dal sedile e spostarsi in avanti, o stare in piedi con il busto parallelo alla ruota anteriore.

Mentre si affronta la salita, innestare una marcia inferiore, se necessario, per evitare di sforzare o di spegnere il motore.

Per innestare una marcia più bassa in salita, ricordare che:

- Il peso corporeo deve essere in avanti durante l'innesto della marcia. Per le salite più ripide è necessario sporgersi in avanti il più possibile.
- È necessario cambiare velocemente e rilasciare momentaneamente l'acceleratore; in questo modo si impedisce alle ruote anteriori di sollevarsi. Se non si dispone della potenza necessaria per raggiungere la cima della salita, ma ancora un po' di spinta e di spazio per voltare in sicurezza:
- Mantenere il peso in avanti.
- Effettuare una inversione a U prima di perdere velocità.
- Procedere in discesa con una marcia più bassa, mantenendo il peso indietro.

Se durante la salita si perde l'accelerazione:

- Mantenere il peso in avanti e azionare i freni per arrestare il veicolo. Non consentire mai all'ATV di scivolare indietro.
- Azionare il freno di stazionamento mantenendo il peso in avanti.

- Scendere dalla parte in salita o da un lato se il veicolo è rivolto verso la salita e seguire la procedura descritta nel manuale dell'utente.

Non cercare di procedere in retromarcia lungo la discesa. Se il veicolo dovesse scivolare indietro non azionare il freno posteriore troppo bruscamente.

Utilizzando solo il freno posteriore e in modo brusco l'ATV potrebbe ribaltarsi.

Se il veicolo comincia a scivolare indietro:

- Mantenere il peso in avanti e azionare il freno anteriore.
- Se l'ATV non dispone di un freno anteriore, seguire la procedura descritta sul manuale dell'utente.
- Una volta che il veicolo si è arrestato completamente, azionare il freno posteriore. Quindi azionare il freno di stazionamento e scendere dal veicolo. Se il veicolo è rivolto in salita scendere da un lato e seguire la procedura descritta nel manuale dell'utente.
- Se l'ATV continua a scivolare indietro scendere subito.

## **GUIDA IN DISCESA**

Verificare sempre il terreno attentamente prima di affrontare una discesa. Scegliere un percorso in discesa possibilmente lineare e con pochi ostacoli. Portare il peso corporeo indietro e innestare una marcia bassa.

Per apprendere le speciali tecniche di frenata in discesa, seguire le procedure descritte nel manuale dell'utente.

Per guidare in discesa, ricordare che:

- Il peso corporeo deve essere spostato indietro.
- Mantenere una velocità minima.
- Frenare gradualmente.
- Scalare la marcia.
- Guardare avanti.

## **ATTRAVERSAMENTO DI UN PENDIO**

Quando si attraversa un pendio, invece di percorrerlo direttamente in salita o in discesa, tale movimento si definisce attraversamento. A volte, se il pendio è scosceso è necessario percorrerlo in salita, in discesa o attraversarlo.

L'attraversamento di un pendio richiede una maggiore attenzione. Evitare di attraversare un pendio quando il terreno è scivoloso, sconnesso o sdruciolevole.

Alcune indicazioni per l'attraversamento dei pendii sono riportate di seguito:

- Mantenere i piedi saldamente sul poggia-piedi.
- Spingere il peso del corpo verso la salita.
- Quando si guida su terreni molli, è necessario mantenere le ruote anteriori leggermente in salita perché l'ATV rimanga perpendicolare al pendio.
- Se l'ATV comincia a ribaltarsi, posizionare le ruote in discesa, se il terreno lo consente. Altrimenti scendere immediatamente dal lato in salita.
- Evitare di modificare lo stato dell'acceleratore in modo improvviso.

## **Strategie di guida**

### **ESAME DEL TERRENO**

È necessario conoscere bene il terreno e le prestazioni del proprio veicolo per guidare al meglio.

Scegliere con attenzione i luoghi in cui effettuare le escursioni. Utilizzare percorsi esistenti. Non avvicinarsi a terreni pericolosi, quali pendii pericolosi e zone paludose. Prestare attenzione a sporgenze appuntite, buche, solchi o ostacoli.

Il guidatore esperto evita i problemi guidando l'ATV con attenzione ed evitando possibili situazioni pericolose. Imparare a interpretare il percorso mentre si guida. Un guidatore esperto guarda avanti nel percorso, è importante sapere che cosa si presenterà sul percorso, per essere preparati a reagire molto prima che il pericolo si manifesti. Prestare sempre attenzione ai pericoli. Non guidare un ATV a velocità eccessive. Guidare a velocità consone al terreno, alla visibilità, alle condizioni di guida e alla propria esperienza. Guidare sempre il proprio ATV con cautela, specialmente quando si affrontano salite, curve, ostacoli e su terreni sconosciuti.

### **SCELTA DELLA VELOCITÀ APPROPRIATA**

Guardare sempre avanti nel percorso e scegliere la velocità adatta al terreno, alla visibilità, alle condizioni di guida e alla propria esperienza. Guardando abbastanza lontano lungo il percorso, sarà possibile individuare le "piste" migliori (o i percorsi più sicuri) per aggirare o superare i pericoli e i piccoli ostacoli. Quando ci si avvicina a un ostacolo, non puntare su di esso. Continuare invece a cercare una soluzione nella zona che lo circonda per aggirarlo e adattare la velocità con largo anticipo.

## **Guida su terreni diversi**

### **DUNE DI SABBIA**

La guida sulle dune è emozionante e divertente, ma sono necessarie alcune misure di sicurezza per ottenere il massimo rendimento da questo tipo di terreno. Ricordare di:

- Utilizzare una bandierina da posizionare sull'antenna dell'ATV.
- Essere preparati a sabbie di diverse consistenze.
- Evitare la sabbia bagnata.
- Evitare la vegetazione.
- Fare attenzione a pareti scivolose e crinali a picco.
- Fare attenzione quando i raggi del sole arrivano perpendicolari alla Terra: la mancanza di ombre rende difficile

l'individuazione dei pericoli.

### **FANGO E ACQUA**

L'ATV è in grado di attraversare il fango e l'acqua bassa, ma è meglio evitare di attraversare i corsi d'acqua poiché si potrebbe danneggiare il letto del fiume e i luoghi dove i pesci depongono le uova, oppure causare l'erosione degli argini. Questa precauzione non solo aumenta la sicurezza personale e il divertimento, ma protegge l'ambiente in modo che anche gli altri possano goderne. Per guidare attraverso fango e acqua, ricordare che:

- I poggia-piedi diventano scivolosi.
- È necessario determinare la profondità dell'acqua prima di tentare un guado; non oltrepassare le profondità consigliate dal manuale dell'utente.
- Evitare corsi d'acqua rapidi.
- Per attraversare un fiume scegliere un guado conosciuto o un posto dove gli argini hanno una pendenza graduale.
- Essere preparati a spostare il peso in modo da restare in equilibrio.
- Prestare attenzione a ostacoli sommersi.
- Verificare i freni dopo essere usciti dall'acqua.

### **NEVE**

La guida sulla neve compatta può essere molto divertente. Tuttavia, la guida su neve fresca e in condizioni non idonee potrebbe danneggiare il terreno. Guidare solo su neve compatta o su percorsi battuti e sempre con il permesso del proprietario.

Ricordare di:

- Stare attenti alle condizioni atmosferiche.
- Accertarsi delle condizioni atmosferiche.
- Verificare se le leggi locali consentono l'utilizzo di ATV sui percorsi per motoslitte prima di utilizzare il proprio veicolo. Scegliere l'abbigliamento adatto alle condizioni atmosferiche.

### **ATTRAVERSAMENTO DI STRADE**

Gli ATV sono progettati per essere utilizzati SOLO SU SUPERFICI NON PAVIMENTATE. Una delle principali cause di incidenti di varia gravità per i guidatori di ATV è la guida o l'attraversamento di strade pavimentate in modo non consentito o improprio. I pericoli di tale pratica non devono mai essere sottovalutati, anche se a volte è necessario attraversare una strada pavimentata o un'autostrada. Questo è il caso ad esempio delle zone coltivate, dove gli ATV vengono utilizzati per vari tipi di lavori. Se l'attraversamento di una strada pavimentata si rivela necessario, seguire le linee guida riportate di seguito per ridurre i rischi:

- Assicurarci di essere a conoscenza delle leggi e direttive del proprio Paese prima di attraversare una qualsiasi strada.
- Prima di attraversare, arrestare completamente l'ATV sul ciglio della strada.
- Dare la precedenza al traffico sulla strada. Controllare entrambe le direzioni.
- Guidare con cautela. L'ATV non è molto maneggevole su superfici pavimentate, quindi potrebbe essere difficile da manovrare, aumentando così il pericolo di incidenti.
- Attraversare la strada posizionando il veicolo a 90°, lontano da ostacoli e con una buona visibilità.
- Se ci si sposta in gruppo, il primo guidatore (leader) dovrebbe scendere dal suo veicolo per indicare agli altri membri del gruppo il momento in cui la strada è libera dal traffico. Quindi l'ultimo guidatore che ha attraversato la strada dovrebbe scendere dal veicolo per indicare al leader il momento giusto per attraversare a sua volta la strada.
- Ricordare che l'attraversamento improprio delle strade o la guida illegale su strada pavimentata può causare seri incidenti, anche mortali. Quindi usare estrema cautela. Considerare sempre che gli automobilisti NON VEDONO GLI ATV, perché solitamente si aspettano auto e non ATV.

### **STRADE NON PAVIMENTATE INTERESSATE DA TRAFFICO MISTO**

Assicurarci di essere a conoscenza delle leggi e direttive del proprio Paese prima di guidare su strade pubbliche non pavimentate. Quando si guida su strade pubbliche non pavimentate dove possono circolare autovetture o altri autoveicoli, usare estrema cautela perché il rischio di incidenti aumenta. Prestare la massima attenzione per assicurarsi che non sorpassino altri veicoli. Considerare sempre che gli automobilisti NON VEDONO GLI ATV, perché solitamente si aspettano auto e non ATV.

Pratica per una guida sicura

### **EFFETTI DI ALCOL, DROGA E STANCHEZZA**

La guida di un ATV può essere più impegnativa della guida di un'automobile. È necessario essere in buone condizioni fisiche e mentali per una guida sicura. I tre fattori principali che compromettono la sicurezza alla guida di un ATV sono **l'alcol, la droga e la stanchezza**.

Ognuno di questi fattori può compromettere seriamente le capacità motorie e intellettive.

#### **Alcol**

La guida in stato di ebbrezza può essere fatale. L'alcol compromette tutte le capacità che servono per guidare in sicurezza. **ALCOL E ATV NON VANNO D'ACCORDO.**

#### **Altre droghe**

Molti medicinali e quasi tutte le droghe sono pericolosi se assunti prima di mettersi alla guida di un ATV. Molti medicinali da banco e droghe illegali hanno effetti collaterali simili a quelli dell'alcol, che possono compromettere la guida sicura. I medicinali con effetto depressivo, come i tranquillanti e i

barbiturici hanno effetti simili all'alcol sul corpo. Anche le pastiglie per il raffreddore e l'allergia possono causare sensazioni di debolezza, vertigini e sonnolenza, compromettere la vista, la coordinazione e la capacità di valutazione. Non assumere medicinali o droghe prima o durante l'utilizzo di un ATV.

### **Stanchezza**

La guida di un ATV è più stancante della guida di una normale automobile. Ricordare che la fatica può compromettere la capacità di controllare il veicolo. Alcuni suggerimenti per evitare la stanchezza sono elencati di seguito:

- Proteggersi dagli agenti esterni. Il vento, il freddo e la pioggia possono debilitare il corpo velocemente. Scegliere l'abbigliamento adatto alle condizioni atmosferiche.
- Limitare la distanza e il tempo di utilizzo finché non si conoscono bene i propri limiti.
- Fare molte pause per riposare. Arrestare il veicolo e scendere. È necessario fermarsi, scendere dall'ATV e camminare un po' a intervalli di almeno ora.

### **CONOSCENZA DELLE LEGGI**

Le leggi e le direttive che regolano le modalità e le località per l'utilizzo degli ATV sono importanti: prenderne atto e seguirle. Tali norme sono stabilite per la protezione del guidatore e degli altri. Controllando i guidatori meno responsabili, la legge consente agli altri di godersi il proprio sport. Tali leggi inoltre tutelano i terreni su cui si guida e le persone a cui appartengono.

### **IL GUIDATORE E GLI ALTRI**

Un fattore fondamentale regola l'accesso del proprio veicolo ai terreni di proprietà. Si tratta dei rapporti con gli altri: per sviluppare e mantenere la possibilità di guidare il proprio ATV è necessario essere in buoni rapporti con proprietari privati e gestori pubblici dei terreni e con le persone che si incontrano durante le escursioni. Migliori sono i rapporti con queste persone, più semplice sarà trovare e mantenere zone adatte alla guida del proprio ATV.

### ***EVITARE una guida troppo aggressiva!***

Una guida che danneggia il terreno è controproducente e irresponsabile. È importante imparare a proteggere e preservare le zone di guida. In altre parole, EVITARE una guida troppo aggressiva!

- Guidare solo in zone dove è concesso l'accesso a motoveicoli.
- Rispettare i diritti di escursionisti, sciatori, campeggiatori e delle altre persone che desiderano godersi i propri passatempi indisturbati.
- Istruirsi da soli richiedendo cartine e norme agli enti pubblici, rispettare segnali, barriere e richiedere ai proprietari il permesso di attraversare i terreni di proprietà privata.
- Evitare i ruscelli, le rive dei laghi, i prati, le strade e i percorsi fangosi, i pendii troppo ripidi, gli animali selvatici e il bestiame.
- Guidare in modo responsabile per proteggere l'ambiente e le opportunità di poter utilizzare il proprio veicolo in regioni selvagge.

Ecco alcuni suggerimenti per EVITARE una guida troppo aggressiva

- Richiedere una cartina al servizio forestale o agli enti pubblici locali. Imparare le norme e rispettarle.
- Mantenere silenzioso il proprio ATV. Non rendere più rumoroso il sistema di scappamento – non c'è nulla di più sgradevole di un veicolo assordante in mezzo alla natura. Non manomettere il parascintille.
- Non investire/calpestare giovani alberi, arbusti ed erba: potrebbero venire danneggiati o morire.
- Evitare sentieri molli, bagnati e percorsi appena segnati da altri veicoli. Riparare i danni è costoso.
- Guidare mantenendosi ai bordi di prati, colline ripide, sponde di fiumi e laghi. Queste zone vengono facilmente danneggiate dai pneumatici.
- Resistere la tentazione di aprire una nuova strada o percorso o di tagliare un tornante.
- Essere cortesi con le altre persone che si incontrano sul percorso.
- Fermarsi su un lato e dare la precedenza a cavalieri ed escursionisti. È meglio spegnere il motore ogni qualvolta ci si avvicina a un cavallo – un cavallo spaventato è pericoloso per sé e per chi lo cavalca.
- Stare lontani da animali selvatici, che brucano, giovani o affamati.
- Non oltrepassare gli sbarramenti e rispettare i segnali. Ricordare che gli atti di vandalismo fanno aumentare le tasse.
- Non accedere alle "aree protette" contrassegnate. Sono vietate a tutti i veicoli, anche alle biciclette. Rispettare i confini.
- Richiedere il permesso per attraversare i terreni di proprietà privata e rispettare i diritti dei proprietari.

Le opportunità future di divertenti escursioni con l'ATV dipendono solo dal proprio comportamento, quindi EVITARE una guida troppo aggressiva!

### **ESPANDERE I PROPRI ORIZZONTI**

Per trovare nuovi posti da esplorare si può iniziare chiedendo al rivenditore locale:

- dove gli altri clienti utilizzino il proprio ATV
- chi sia il proprietario delle aree migliori
- cosa prevedano le norme per l'utilizzo del veicolo

I club di ATV rappresentano un'opportunità per unirsi ad altre persone alla ricerca di nuove zone di guida.

Se si effettua la ricerca individualmente, l'utilizzo di cartine topografiche può rivelarsi utile per trovare terreni aperti con percorsi adatti. Scoprire chi è il proprietario del terreno e richiedere il permesso di utilizzarlo. In questo modo è possibile sviluppare una rete di terreni adatti alla guida del proprio ATV.

### **Introduzione**

Questa Guida Pratica contiene diverse esercitazioni che aiutano a sviluppare le capacità fondamentali richieste per guidare il proprio ATV in modo sicuro, senza rinunciare al divertimento. Tuttavia saranno necessarie molte ore di guida prima di potersi considerare un guidatore esperto di ATV.

*Non tentare di effettuare le esercitazioni illustrate di seguito prima di aver letto il manuale dell'utente del proprio veicolo e la "Parte 1 – Suggerimenti per la guida di un ATV" di questo libretto.* Questi esercizi sono pensati per veicoli non modificati con pneumatici a bassa pressione con battistrada a spuntoni. Leggere tutta la presente guida prima di cominciare la pratica:

contiene esercizi che dovrebbero essere effettuati da una sola persona per volta. Continuare a esercitarsi finché non si riesca a effettuare lo stesso esercizio almeno cinque volte senza problemi. Fare sempre una pausa in caso di stanchezza. Non spingersi oltre le proprie possibilità, la stanchezza fa commettere errori. Per completare questi esercizi sono necessarie dalle tre alle quattro ore.

### Informazioni su ATV e gli esercizi di abilità

Le caratteristiche d'utilizzo dell'ATV variano in base al design e all'allestimento. Gli esercizi contenuti in questa Guida pratica sono adatti a quasi tutti i tipi di ATV, con una eccezione: gli ATV con differenziali non bloccati. Se il proprio ATV è fornito di differenziale, assicurarsi di bloccare l'asse posteriore prima di effettuare gli esercizi illustrati nella guida.

Per le istruzioni in merito consultare il manuale dell'utente.

Gli ATV con asse posteriore solido (e con differenziali bloccati) muovono entrambe le ruote posteriori alla stessa velocità. La tecnica di manovra da utilizzare è descritta a pagina 14, al paragrafo "Manovre principali". Gli ATV con differenziali non bloccati consentono il movimento delle ruote posteriori a velocità diverse. Se una delle gomme posteriori dovesse sollevarsi da terra, ruoterebbe a vuoto. Quindi, una volta riportata a terra, potrebbe frenare bruscamente causando una perdita di controllo del veicolo. Molti ATV sono oggi disponibili con il sistema a quattro ruote motrici. Quando il veicolo si trova in modalità quattro ruote motrici, ricordare che:

- L'utilizzo anche di un solo freno blocca tutte le ruote, le anteriori e le posteriori.
- L'improvvisa decelerazione causata dall'innesto di una marcia inferiore (freno motore) interesserà tutte le ruote.

### Preparazione

#### **SCelta DELLA ZONA ADATTA ALLE ESERCITAZIONI**

Scegliere una zona ampia e lontana dalla strada (dimensioni circa 30 x 60) lontano da altri guidatori e da ostacoli. Il terreno dovrebbe essere piatto per gli esercizi 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 9. Per gli esercizi 7 e 8 è necessaria una salita, non eccessivamente ripida e agevole da percorrere a piedi! La pratica su una superficie di terra dura faciliterà l'apprendimento delle manovre base. (Se ci si esercita su una proprietà privata assicurarsi di aver il permesso del proprietario. Non esercitarsi su strade pubbliche o superfici pavimentate. Ricordare che gli ATV sono progettati solo per l'utilizzo come fuoristrada.

#### **ATTREZZATURA**

Munirsi di cinque oggetti da utilizzare come segnali. Cartoni del latte o bottiglie di plastica riempiti di sabbia sono adatti allo scopo. Non utilizzare necessario un metro per misurare le distanze oppure misurare prima il proprio passo (Trenta metri corrispondono a circa 35 – 40 passi).

#### **REGOLE DI SICUREZZA**

Gli esercizi di pratica per la guida possono essere pericolosi se non vengono seguite le istruzioni indicate. Quindi è necessario attenersi alle seguenti regole di sicurezza:

- Indossare un abbigliamento protettivo adatto, che comprenda un buon casco, stivali, guanti, protezioni per gli occhi, maglia a maniche lunghe e pantaloni lunghi.
- Controllare il proprio ATV prima di iniziare.
- Verificare che la zona scelta per la pratica sia priva di potenziali pericoli.
- È utile che un'altra persona sia presente per aiutare in caso di problemi e per giudicare i propri progressi.
- Non assumere alcol, droghe o medicinali prima di guidare un ATV.
- NON TRASPORTARE passeggeri.

#### Utilizzo della presente guida

La guida è suddivisa in tre livelli:

Livello 1 – Le Basi per la guida di un ATV;

Livello 2 – Manovre elementari;

Livello 3 – Manovre di difficoltà intermedia. Anche dopo tre mesi di pratica, assicurarsi di aver appreso correttamente il Livello 1 prima di passare ai livelli successivi.

**Gli esercizi previsti per il Livello 1** forniscono le basi per la guida di un ATV. (Se il terreno di guida presenta solchi o altri ostacoli, eseguire l'esercizio 9 dopo l'esercizio 3)

Esercizio 1

- Comandi

- Ubicazione e funzionamento

Esercizio 2

- Frenata

- Su percorso in rettilineo

- In una curva

Esercizio 3

- Manovre

- Ovale grande
- Piccoli cerchi\*
- Numero 8

**Gli esercizi previsti per il Livello 2** sono

formulati per fare pratica sulle manovre elementari.

Tutti dovrebbero fare pratica su questi esercizi prima

di passare al Livello 3.

Esercizio 4

– Curve a gomito

Esercizio 5

– Curve veloci

Esercizio 6

– Frenate veloci

- Su percorso in rettilineo
- In una curva

Esercizio 7

– Pendii

- Salita, svolta e discesa
- Salita, arresto e discesa
- Arresto sulla discesa

**Gli esercizi previsti per il Livello 3** sono

formulati per fare pratica sulle manovre di difficoltà

intermedia.

Esercizio 8

– Attraversamento di un pendio

Esercizio 9

– Superamento di ostacoli

**ESERCIZIO 1 – COMANDI**

**Obiettivo:** Salire e sedersi alla guida di un ATV in modo corretto, individuare e far funzionare i comandi e scendere.

**Capacità sviluppate:** Familiarizzare e conoscenza del funzionamento dei comandi.

**ISTRUZIONI:**

**Esercitazione 1:** Con l'aiuto del manuale dell'utente individuare il freno di stazionamento dell'ATV.

Azionarlo (se fornito). I comandi sono diversi a seconda del modello di ATV. Il proprio modello di ATV potrebbe non essere dotato di tutti i comandi elencati di seguito, quindi individuare solo i comandi di cui è dotato. Consultare il proprio manuale dell'utente per individuare i seguenti comandi:

Freno di stazionamento Freno a mano, freno a pedale Leva della frizione

Acceleratore (apertura completa, metà, quarto)

Interruttore dell'accensione Cicchetto (se fornito)

Interruttore di spegnimento del motore

Valvola di alimentazione carburante Leva del cambio

Starter Leva di trasmissione per l'inserimento/disinserimento del riduttore (se fornita)

Leva della retromarcia (se fornita) Starter (a pulsante, a pedale, elettrico)

**Esercitazione 2:** Salire sull'ATV, facendo attenzione a non montare sulla leva del cambio. Mantenendo la postura corretta identificare e provare ciascun comando. Senza guardarsi i piedi, cercare di salire sull'ATV mantenendo lo sguardo in avanti. Assicurarsi di aver appreso le modalità di cambio relative al proprio ATV.

**SUGGERIMENTI:**

- Assicurarsi che tutti i comandi funzionino correttamente. Per ispezionare il proprio ATV servirsi del manuale dell'utente e della sezione "Ispezioni prima della guida" del presente libretto (pagina 7).
- Ricordare che i comandi variano da un modello all'altro e che queste esercitazioni dovrebbero ripetersi su ogni diverso modello.

**FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Non scambiare il freno sinistro per la frizione. – Adattare i propri riflessi ai comandi e alla manovra di ATV, se solitamente si guida la motocicletta.
- Scegliere la marcia giusta. – Le modalità di cambio variano a seconda del modello di ATV. Assicurarsi di aver appreso le modalità di cambio relative al proprio ATV.
- Problemi nel spostare la leva di trasmissione e a trovare la retromarcia.  
– Consultare il manuale dell'utente. Provare a far oscillare leggermente l'ATV mentre si sposta la leva.
- Difficoltà a raggiungere i comandi. – Riposizionare il manubrio o i comandi per un utilizzo agevole e verificare la correttezza delle modifiche sul manuale dell'utente.

**ESERCIZIO 2 – FRENATA**

**Obiettivo:** Utilizzare i freni in modo corretto per arrestare il proprio ATV in modo regolare e sicuro.

**Capacità sviluppate:** Avviamento, cambio, arresto, manovra.

#### **ISTRUZIONI:**

**Esercitazione 1: Frenata - su percorso in rettilineo.** Posizionare l'indicatore A per segnare il punto di partenza. Quindi posizionare l'indicatore B1 e B2 a trenta metri lungo il percorso. Accendere l'ATV e guidare in direzione dei due indicatori. Cominciare a rallentare prima di raggiungere gli indicatori B1-B2. Arrestare il veicolo in modo dolce, con le ruote anteriori fra i due indicatori B1 e B2. Esercitarsi qualche volta con la prima marcia inserita. Quindi provare in seconda. Guidare in direzione B1-B2, accelerare e innestare la seconda marcia. Cominciare quindi a rallentare e scalare la marcia PRIMA di raggiungere gli indicatori B1 e B2. Arrestare il veicolo in modo dolce, con le ruote anteriori fra i due indicatori B1 e B2.

**Esercitazione 2: Frenata – in curva.** Posizionare gli indicatori C e D come indicato nel diagramma. Cominciare dall'indicatore A in direzione B1-B2. Accelerare e cambiare in seconda. Cominciare quindi a rallentare e scalare la marcia mentre si passa fra gli indicatori B1 e B2. Una volta oltrepassati gli indicatori, ruote anteriori vicino all'indicatore C. Esercitarsi su questo percorso anche da destra, fermandosi con le ruote vicino all'indicatore D. Come nell'Esercitazione 1, esercitarsi qualche volta in seconda marcia quindi innestare marce più alte che consentano sempre di arrestare il veicolo dolcemente agli indicatori C e D.

#### **SUGGERIMENTI:**

- Mantenere sempre i piedi sui poggia-piedi.
- Mantenere il capo eretto e lo sguardo rivolto in avanti.
- Guardare avanti quando ci si arresta su una linea retta. Cercare di guardare dietro la curva quando si rallenta per una svolta.
- Scalare la marcia quando si rallenta.

#### **FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Superamento dell'ultimo indicatore. – Rallentare in anticipo.
- Ribaltamento dell'ATV a causa di una frenata su rettilineo.  
– Mantenere il manubrio diritto e guardare avanti.
- Slittamento o sbandamento delle ruote posteriori.  
– Rallentare in anticipo. Frenare in modo più graduale.
- Curva troppo ampia.  
– Sterzare con il manubrio. Spostarsi in avanti e piegarsi leggermente verso l'interno della curva.  
Rallentare in anticipo.
- Cambio difficile o irregolare. – Spostare il piede dal cambio dopo ogni innesto.  
Rilasciare l'acceleratore prima di ciascun cambio.

#### **ESERCIZIO 3 – MANOVRE**

**Obiettivo:** Apprendere le principali modalità di manovra tramite il corretto spostamento del peso corporeo per mantenere l'equilibrio e evitare di perdere il controllo del veicolo.

**Capacità sviluppate:** Controllo dell'acceleratore, spostamento del peso corporeo, svoltare e frenare.

#### **ISTRUZIONI:**

**Esercitazione 1: Manovre – Ovale grande.** Posizionare gli indicatori A e B a 20 metri l'uno dall'altro come indicato nel diagramma. Eseguire un percorso all'esterno degli indicatori in modo da disegnare un grande ovale. Prima esercitarsi qualche volta da sinistra e quindi da destra. Non cambiare marcia durante l'esercizio.

**Esercitazione 2: Manovre – Piccoli cerchi.** Ora utilizzare gli stessi indicatori come centri di due grandi cerchi. Guidare attorno all'indicatore A da sinistra. Continuare a girare da sinistra, quindi diminuire il raggio in modo da disegnare cerchi più piccoli, quindi girare attorno all'indicatore B da destra ed effettuare la stessa diminuzione.

**Esercitazione 3: Manovre – Numero 8.** Combinare i due cerchi attorno agli indicatori A e B in modo da disegnare un grosso numero 8. Dopo aver acquisito una maggiore abilità si potranno avvicinare gli indicatori (fino a 8 metri l'uno dall'altro) in modo da rimpicciolire il numero.

#### **SUGGERIMENTI:**

- Mantenere sempre i piedi sui poggia-piedi.
- Guardare avanti, concentrandosi sul percorso prestabilito.
- Rallentare prima della curva e aprire leggermente l'acceleratore all'uscita dalla curva.
- Utilizzare il corpo (piegandosi) per mantenere l'equilibrio durante le curve.
- Spostare il peso del corpo in avanti e verso l'interno della curva.
- Girare il manubrio rivolgendo lo sguardo in direzione della curva.

#### **FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Ribaltamento dell'ATV. – Spostare il peso del corpo verso l'interno della curva.
- Curva troppo ampia. – Rallentare Spostare maggiormente il peso in avanti e usare più forza per girare il manubrio, guardare in direzione della curva.

**NOTA: Se il terreno di guida presenta solchi o altri ostacoli, includere l'esercizio 9 dopo l'esercizio 3.**

#### **ESERCIZIO 4 – CURVE A GOMITO**

**Obiettivo:** Effettuare curve a gomito senza far ribaltare l'ATV coordinando i freni, lo spostamento del peso corporeo e il controllo dell'acceleratore.

**Capacità sviluppate:** Spostamento del peso corporeo, capacità di manovra, controllo dell'acceleratore e frenata.

**ISTRUZIONI:**

**Esercitazione:** Posizionare tre indicatori per formare un triangolo equilatero. I lati devono misurare 15 metri. Percorrere l'esterno del triangolo partendo da sinistra. Mantenersi a 1 metro dal percorso triangolare. Al termine, esercitarsi partendo dalla destra del triangolo. Quindi modificare le dimensioni e gli angoli ed esercitarsi sui nuovi triangoli.

**SUGGERIMENTI:**

- Mantenere sempre i piedi sui poggia-piedi.
- Rallentare prima della curva.
- Seguire con gli occhi il percorso stabilito dopo la curva.
- Aprire leggermente l'acceleratore all'uscita dalla curva.
- Piegare il corpo e girare il manubrio in direzione della curva.

**FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Curva troppo ampia. – Rallentare maggiormente prima di entrare nella curva.
- Piegarsi di più verso l'interno della curva.
- Aprire l'acceleratore gradualmente per evitare di alleggerire eccessivamente la parte anteriore.
- Piegare i gomiti e flettersi leggermente in avanti per mantenere il peso sulle ruote anteriori.

**ESERCIZIO 5 – CURVE VELOCI**

**Obiettivo:** Essere in grado di effettuare curve veloci per evitare un ostacolo coordinando velocità, posizione e spostamento del corpo per modificare velocemente la propria traiettoria.

**Capacità sviluppate:** Spostamento del peso corporeo, manovre con azionamento dell'acceleratore, modifica della traiettoria.

**ISTRUZIONI:**

**Esercitazione:** Posizionare cinque indicatori a intervalli di 10 metri l'uno dall'altro. Passare a sinistra del primo indicatore, a destra del secondo e continuare fino a raggiungere l'ultimo indicatore. Esercitarsi inizialmente a velocità minime, quindi incrementare gradualmente la velocità, ma senza oltrepassare la seconda marcia. Dopo aver appreso correttamente la manovra, avvicinare gli indicatori. Non avvicinarli più di 6 metri l'uno dall'altro.

**SUGGERIMENTI:**

- Mantenere sempre i piedi sui poggia-piedi.
- Spostare velocemente il peso entrando nella curva. Per effettuare lo spostamento in maniera efficace, sollevarsi leggermente sui poggia-piedi e spostare velocemente le anche, piegando il corpo verso l'interno della curva.
- Per svoltare a sinistra, muovere le ruote anteriori verso sinistra, spostare velocemente il peso verso sinistra e aprire brevemente l'acceleratore. Per svoltare a destra, eseguire le manovre inverse.
- Non fissare lo sguardo sul prossimo indicatore da affrontare, guardare avanti.

**FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Non buttare giù gli indicatori durante il passaggio. – Effettuare curve più larghe e inclinare maggiormente il corpo.
- Accelerare il motore aprendo maggiormente l'acceleratore, ma fare attenzione a non alleggerire la parte anteriore.

**ESERCIZIO 6 – FRENATE VELOCI**

**Obiettivo:** Arrestare il veicolo in modo regolare e sicuro, nel minor tempo possibile. La pratica di questi esercizi consentirà di arrestare velocemente il veicolo in caso di ostacoli improvvisi sul percorso.

**Capacità sviluppate:** Innesto delle marce, arresto, frenata in curva.

**Esercitazione 1: Frenate veloci – Percorso in rettilineo.** Posizionare gli indicatori A, B1 e B2 come indicato nel diagramma. Cominciare dall'indicatore A in direzione B1-B2 con la seconda innestata. Assicurarsi di mantenere la velocità fino a B1-B2. Dopo aver oltrepassato gli indicatori B1-B2, arrestare l'ATV nel minor tempo possibile e in sicurezza. Contrassegnare il punto di arresto con un indicatore (ad esempio, una pietra). Effettuare nuovamente il percorso e arrestare dolcemente il veicolo in modo rapido, ma con uno spazio di frenata inferiore. Ritentare i due precedenti esercizi con la seconda marcia innestata. Ricordare di iniziare a frenare e a scalare la marcia solo DOPO aver oltrepassato gli indicatori B1-B2. Quando si è acquisita una certa padronanza, eseguire l'esercizio a marce superiori.

**Esercitazione 2: Frenate veloci – In curva.** Posizionare gli indicatori C e D come indicato nel diagramma. Cominciare dall'indicatore A in direzione B1-B2. Una volta raggiunti B1-B2, sterzare a sinistra e procedere in seconda verso C. Una volta OLTREPASSATO l'indicatore C, arrestare il veicolo in modo più veloce e sicuro possibile. Contrassegnare il punto di arresto con un indicatore qualsiasi. Effettuare nuovamente il percorso e arrestare dolcemente il veicolo in modo rapido, ma con uno spazio di frenata minore. Ritentare i due precedenti esercizi con la seconda marcia innestata. Ricordare di iniziare a frenare e a scalare la marcia solo DOPO aver oltrepassato l'indicatore C. Innestare la terza marcia dopo aver acquisito una certa padronanza nell'esercizio. Esercitarsi partendo da destra e arrestare velocemente il veicolo dopo aver OLTREPASSATO l'indicatore D.

**NOTA:** È preferibile evitare di frenare troppo violentemente in curva, anche se alcune condizioni lo richiedono.

**SUGGERIMENTI:**

- Mantenere sempre i piedi sui poggia-piedi.

- Mantenere il capo eretto e lo sguardo rivolto in avanti.
- Se le ruote vengono bloccate accidentalmente durante la frenata, rilasciare brevemente il freno e azionarlo quindi in modo graduale.

#### **FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Sbandamento dell'ATV. – Centrare il corpo sull'ATV. Guardare avanti.
- Slittamento o sbandamento delle ruote posteriori. – Non frenare in modo eccessivo con le ruote posteriori. Scalare la marcia in modo graduale.
- Slittamento o sbandamento delle ruote anteriori. – Non frenare in modo eccessivo con le ruote anteriori.

#### **ESERCIZIO 7 – PENDII**

**Obiettivo:** Guida in salita, svolta in salita e ritorno in discesa utilizzando le tecniche adatte che consentono di effettuare in sicurezza una curva a U.

**Capacità sviluppate:** Mantenimento dell'equilibrio, spostamento del peso corporeo, azionamento dei freni, controllo dell'acceleratore.

#### **ISTRUZIONI:**

Assicurarsi che il freno di stazionamento sia funzionante prima di effettuare l'esercizio che segue.

**Esercitazione 1: Salita, svolta e discesa.** Per questo esercizio scegliere una collina poco ripida e priva di ostacoli (facile da risalire a piedi). Cominciare ad affrontare la salita accelerando alla base della collina. Se necessario, scalare la marcia prima di affrontare la salita per mantenere la spinta. Sterzare l'ATV ad arco verso sinistra prima di raggiungere la cima. Completare la curva in salita, sfruttando l'accelerazione rimasta. Percorrere la discesa, dopo aver scalato la marcia e rallentare la velocità azionando il freno. Quindi eseguire l'esercizio da destra.

Se durante la salita si perde l'accelerazione:

- Mantenere il peso in avanti e azionare i freni per arrestare il veicolo. Non consentire mai all'ATV di scivolare indietro.
- Azionare il freno di stazionamento mantenendo il peso in avanti.
- Scendere dalla parte in salita o da un lato se il veicolo è rivolto verso la salita e seguire la procedura descritta nel manuale dell'utente. Non cercare di procedere in retromarcia lungo la discesa. Se il veicolo dovesse scivolare indietro, non azionare il freno posteriore troppo bruscamente. Utilizzando solo il freno posteriore e in modo brusco, l'ATV potrebbe ribaltarsi.

Se il veicolo comincia a scivolare indietro:

- Mantenere il peso in avanti e azionare il freno anteriore. Se l'ATV non dispone di un freno anteriore, seguire la procedura descritta sul manuale dell'utente.
- Una volta che il veicolo si è arrestato completamente, azionare il freno posteriore. Quindi azionare il freno di stazionamento e scendere dal veicolo dal lato in salita. Se il veicolo è rivolto in salita scendere da un lato e seguire la procedura descritta nel manuale dell'utente.

Se l'ATV continua a scivolare indietro scendere subito.

#### **SUGGERIMENTI:**

Guida in salita

- Alcune salite sono troppo ripide. Non sopravvalutare le proprie capacità.
- Alcune salite infatti sono troppo ripide per essere affrontate con l'ATV, indipendentemente dalla propria abilità.
- Mantenere i piedi saldamente sul poggia-piedi.
- Mentre si percorre la salita, portare il peso avanti. Per salite più ripide, sollevarsi dal sedile e spostarsi in avanti, o stare in piedi con il busto parallelo alla ruota anteriore.
- Avvicinandosi alla cima della collina, per affrontare la curva, spostare il peso corporeo sul lato in salita per mantenere l'equilibrio.

#### **ESERCIZIO 7 – PENDII - CONTINUA**

##### **Discesa**

- Per procedere in discesa, spostare il peso indietro. In caso di discese più ripide, allineare, ma non serrare ginocchia e gomiti. Quindi spostarsi in avanti solo con il busto, in modo che il resto del corpo rimanga appoggiato al retro del sedile.
- Azionare i freni per rallentare mentre si percorre la collina in discesa e scalare sempre la marcia.
- Il segreto di un'esecuzione perfetta di questo esercizio è la fluidità del movimento quando si sposta il corpo da avanti (mentre si procede in salita) al lato in salita (mentre si affronta la curva) a indietro (mentre si percorre la discesa). Per spostamenti fluidi, sollevarsi leggermente dal sedile.

#### **ISTRUZIONI:**

**Esercitazione 2: Arresto sulla discesa.** Durante la discesa, rallentare gradualmente azionando i freni, quindi arrestare il veicolo.

#### **FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:**

- Perdita dell'accelerazione in salita. – Affrontare la salita a velocità superiore. Non tentare di effettuare la curva se l'ATV non dispone di accelerazione sufficiente per una curva a 180°.
- Azionare il freno prima di perdere velocità. Non lasciare che l'ATV scivoli indietro.
- Discesa troppo veloce. – Azionare i freni in modo graduale. Innestare una marcia inferiore. Non aprire l'acceleratore.

- Ruote bloccate, pattinamento. – Rilasciare il freno, quindi azionarlo nuovamente in modo graduale.
- Scivolamento indietro dell'ATV mentre si affronta la salita.

– NON CONSENTIRE CHE L'ATV SCIVOLI INDIETRO SU UN PENDIO.

Se l'ATV dispone di un freno anteriore, è possibile tentare di arrestare il veicolo utilizzando solo quello. Spostare in avanti il peso corporeo e azionare il freno anteriore per arrestare completamente l'ATV. Se il freno non è sufficiente, scendere immediatamente dal veicolo. Non cercare di procedere in retromarcia lungo la discesa. Utilizzando solo il freno posteriore e in modo brusco l'ATV potrebbe ribaltarsi.

#### ESERCIZIO 8 – ATTRAVERSAMENTO DI UN PENDIO

**Obiettivo:** Utilizzare le tecniche corrette per attraversare un pendio senza perdere l'equilibrio o il controllo della traiettoria.

**Capacità sviluppate:** Spostamento del peso corporeo, mantenimento dell'equilibrio, controllo dell'acceleratore.

#### ISTRUZIONI:

**Esercitazione:** Per l'esercizio seguente, scegliere una collina semplice da percorrere e priva di ostacoli. Cominciare ad affrontare la salita accelerando alla base della collina. Se necessario, scalare la marcia prima di affrontare la salita per mantenere la spinta. Voltare l'ATV a sinistra, attraversare il pendio e quindi percorrerlo in discesa. Ripetere l'esercizio da destra.

**Ricordare:** L'attraversamento di un pendio è una pratica difficile, quindi è necessario esercitarsi molto.

Ricordare: NON CONSENTIRE CHE L'ATV SCIVOLI INDIETRO.

#### SUGGERIMENTI:

- Mantenere i piedi saldamente sul poggia-piedi.
- Applicare gli stessi suggerimenti relativi alla salita e alla discesa indicati nell'esercizio precedente.
- Aumentare gli spostamenti di peso.
- Se l'ATV effettua un movimento in discesa, voltare le ruote anteriori leggermente verso la salita, al fine di mantenere l'ATV allineato con la collina.
- Se l'ATV comincia a ribaltarsi, posizionare le ruote in discesa, se il terreno lo consente. Se il terreno non consente la sterzata e lo spostamento del peso non è sufficiente, scendere immediatamente dal lato in salita.

#### FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:

- Perdita di accelerazione dell'ATV durante la salita. – Affrontare la salita a velocità superiore.
- Sollevamento delle ruote anteriori durante la salita. – Sollevarsi dal sedile e spostarsi in avanti, o stare in piedi con il busto parallelo alle ruote anteriori. Non accelerare velocemente se già sulla salita.
- Ribaltamento dell'ATV durante l'attraversamento di un pendio o la curva.
- Piegarsi di più verso l'interno della curva. Sollevarsi dal sedile in direzione della salita. Spostare il peso sul poggia-piedi dal lato in salita.
- Scivolamento in discesa del lato posteriore durante l'attraversamento.
- Evitare cambiamenti improvvisi dell'apertura dell'acceleratore, poiché potrebbero causare una perdita di trazione sulle ruote posteriori.
- Sobbalzo eccessivo nel superamento con le ruote anteriori di piccoli ostacoli in discesa.
- Il peso corporeo deve essere spostato indietro. Scendere più lentamente.

#### ESERCIZIO 9 – GUIDA CON SUPERAMENTO DI OSTACOLI

**Obiettivo:** Utilizzo della tecnica adeguata per superare ostacoli che non si possono aggirare.

**Capacità sviluppate:** Superamento di ostacoli, spostamento del peso corporeo.

#### ISTRUZIONI:

**Esercitazione:** Scegliere piccoli ostacoli per esercitarsi inizialmente. Un piccolo solco, dosso o ramo saranno utili allo scopo. Avvicinarsi all'ostacolo a velocità molto ridotta e con un angolo il più possibile vicino a 90°. Sollevarsi leggermente dal sedile e dare un po' di gas finché le ruote anteriori non raggiungono l'ostacolo. Spostare il peso in avanti e rilasciare l'acceleratore dopo che le ruote anteriori hanno superato l'ostacolo. Ritornare alla normale posizione di guida, dopo che le ruote posteriori hanno superato anch'esse l'ostacolo.

**NOTA:** Se il terreno di guida presenta solchi o altri ostacoli, includere l'esercizio 9 dopo l'esercizio 3.

#### SUGGERIMENTI:

- Sollevarsi in piedi sui poggia-piedi durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Piegare i gomiti e le ginocchia per assorbire l'urto.
- I dossi e i solchi sono considerati ostacoli.
- Se anche una sola ruota urta un ostacolo, essere preparati a spostare il peso per mantenere l'equilibrio del veicolo.

#### FARE ATTENZIONE A: SUGGERIMENTI:

- Sobbalzi eccessivi dovuti all'impatto. – Piegare ulteriormente ginocchia e braccia.
- L'ATV non mantiene la traiettoria nel superare l'ostacolo: ad esempio quando le ruote anteriori superano l'ostacolo, l'ATV prosegue in un'altra direzione.
- Afferrare saldamente il manubrio (anche se le braccia sono piegate) e mantenere l'ATV rivolto in avanti.
- Le ruote anteriori spingono l'ostacolo invece di superarlo.
- Aprire un po' l'acceleratore quando le ruote anteriori incontrano l'ostacolo. Rilasciare la valvola appena le ruote hanno superato l'ostacolo.

- Impatto eccessivo delle ruote posteriori con l'ostacolo.
  - Spostare il peso in avanti una volta che ruote anteriori hanno superato l'ostacolo per sollevare il peso dalle ruote posteriori. L'acceleratore deve essere chiuso prima che le ruote posteriori superino l'ostacolo.

Il team mondoquad vi raccomanda “Casco in testa sempre ben allacciato e massima prudenza” febbraio 2010