



Il 3x3 nel ciclismo			
Fasi	FATTORE UMANO	TERRENO	CONDIZIONI
Pianificazione	<ul style="list-style-type: none"> – Contenuto dell'attività – Documenti/informazioni – Prerequisiti/aspettative – Composizione del gruppo – Equipaggiamento 	<ul style="list-style-type: none"> – Valutazione del terreno sulla base dei documenti disponibili – Alloggi e luoghi di sosta – Orari dei mezzi pubblici / trasporti 	<ul style="list-style-type: none"> – Previsioni meteo – Stagione – Alternative/emergenze
Prima dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> – Controllo della pianificazione – Informazioni sull'attività – Conduzione del gruppo – Controllo dell'equipaggiamento personale – Forma fisica giornaliera 	<ul style="list-style-type: none"> – Controllo della pianificazione – Valutazione del terreno sul posto – Percorso alternativo – Orari di apertura – Alloggi – Eventi 	<ul style="list-style-type: none"> – Controllo della pianificazione – Situazione ambientale / meteo
Durante l'attività	<ul style="list-style-type: none"> – Briefing/debriefing – Osservazione dei partecipanti – Equipaggiamento / Controllo della bicicletta – Consiglio riguardo alla tecnica di guida – Dinamica di gruppo – Sostenimento 	<ul style="list-style-type: none"> – Valutazioni e decisioni durante l'attività – Piano orario 	<ul style="list-style-type: none"> – Osservazione delle condizioni meteorologiche – Condizioni di luce – Situazione ambientale – Situazione del traffico