

Sei Regole di Sicurezza per la 6DAYS

1. Idratati adeguatamente

Le temperature possono raggiungere livelli elevati e, a causa degli indumenti protettivi e delle ore protratte in moto, perderai molti liquidi e sali con la sudorazione, compromettendo la tua performance sportiva e rischiando problemi di salute da disidratazione.

È necessario, per una persona di 75 kg in assenza di particolari sforzi, assumere almeno 2 litri di acqua al giorno: non stupirti se durante la gara avrai bisogno di molta più acqua.

Devi integrare gli elettroliti con apposite soluzioni da disciogliere nella tua borraccia.

Inoltre, per ridurre i crampi e dare energia al tuo corpo, ogni ora dovrai assumere degli zuccheri. La formulazione consigliata sono gli zuccheri sciolti in acqua, poiché disidratano meno dei gel, sono meglio assorbibili e causano meno problemi gastrointestinali.

2. Non correre se stai male

In caso di sintomi simil-influenzali, problemi gastrointestinali, debolezza o febbre, non correre!

3. Aiuta chi è in difficoltà

Se vedi qualcuno in difficoltà, contatta immediatamente i servizi di soccorso ai numeri:

800940840 o +39 02 99710118.

L'operatore ti chiederà:

- Dove è successo (sono molto utili le coordinate GPS)
- Cosa è successo
- Quante persone sono coinvolte
- Se la persona è vigile, respira normalmente o sanguina.

In caso di incidente:

- Non spostare l'infortunato
- Non mettere nulla sotto la testa
- Non togliere il casco, a meno di istruzioni telefoniche diverse dal personale sanitario

Resta vicino al paziente fino all'arrivo dei soccorsi e lascia libero il telefono da cui hai chiamato!

Non temere per la perdita di tempo: i minuti persi ti verranno recuperati e non riceverai penalità. In caso di assenza di copertura telefonica, chiama il numero unico di emergenza **112**.

4. Se qualcuno è disperso o in ritardo

Se un membro del tuo team è in ritardo ai controlli orari o risulta disperso, avvisa immediatamente i servizi di soccorso!

Ti consigliamo di condividere sempre la tua posizione con un compagno di team o con un familiare tramite una delle molte app oggi disponibili.

5. Usa il QR Code

Per farti localizzare in caso di necessità, scansiona il QR Code a fine pagina.

Tienilo sempre a portata di mano!

6. Servizi medici al Paddock

Presso il Paddock della Fiera di Bergamo, il Servizio Sanitario sarà attivo:

- Dalle 07:00 alle 19:00, dal 24 al 28 agosto 2025
- Dalle 20:00 alle 08:00 del giorno successivo, per consigli o visite mediche chiama **116117**
- Per ambulanza, forze dell'ordine o vigili del fuoco, chiama il numero unico **112**



Emergency Numbers:

- 800 940 840 (Italy only)
- +39 02 99710118 (from foreign numbers)

Advanced Medical Post Location:

Entrance of the Bergamo Fairgrounds

Operating Hours:

Sunday, August 24th – Thursday, August 28th: 07:00 to 19:00