

# SEGRATE CICLABILE - FIAB



- Comitato per le Piste Ciclabili -

**Regolamento per i partecipanti alle attività cicloescursionistiche**

## **Premessa**

Chi partecipa a gite o manifestazioni organizzate da Fiab SEGRATECICLABILE s'impegna a rispettare il presente regolamento.

**I minori** sono ammessi solo **con autorizzazione** sottoscritta da chi esercita la potestà di genitore. Quando siano alle prime esperienze è necessario l'accompagnamento di un adulto che ne garantisca l'idoneità e ne curi il comportamento, sollevando il coordinatore da ogni e qualsiasi responsabilità. I coordinatori non sono civilmente responsabili per eventuali incidenti o danni a persone, animali o cose che possano accadere prima, durante e dopo lo svolgimento di gite e manifestazioni.

## **Lo spirito delle gite in bicicletta**

Le gite di SegrateCiclabile, improntate ad uno spirito di solidarietà, sono finalizzate a pedalare in compagnia in modo non competitivo, fare nuove amicizie divertendosi, conoscere il territorio percorrendo, per quanto possibile, strade secondarie e sicure, evitando andature veloci ed effettuando le soste ritenute necessarie.

**I coordinatori delle gite sono volontari che prestano gratuitamente la loro opera, cioè dei soci che desiderano divertirsi insieme agli altri.**

Nello spirito del gruppo i partecipanti devono essere disponibili a seguire l'andatura dei più deboli, ad attendere ed aiutare chi fosse in difficoltà e collaborare in modo responsabile alla miglior riuscita della iniziativa, osservando le regole comuni e il programma stabilito e seguendo le indicazioni del coordinatore.

Ogni partecipante deve essere consapevole che il successo dell'iniziativa, quale che sia la dimensione o l'impegno, deriva in primo luogo dalla collaborazione di tutti e dal comune spirito partecipativo. Deve comunque essere in condizione di poter raggiungere la località di rientro in completa autonomia.

## **Partecipanti prudenti e auto-responsabili**

Durante le gite **l'uso del casco** è sempre vivamente consigliato e, in qualche caso, obbligatorio.

I coordinatori non possono evitare i normali rischi connessi con la circolazione su strade aperte al traffico: ogni partecipante è garante della propria incolumità e deve comportarsi con la dovuta prudenza verso sé e gli altri, osservando scrupolosamente le norme del Codice della Strada.

I coordinatori segnaleranno eventuali situazioni di pericolo (traffico intenso, discese ripide, strade accidentate) ma ogni partecipante, comunque, deve prestare personalmente attenzione al percorso alle condizioni della strada e all'andatura del gruppo.

E' opportuno che ogni partecipante, nel suo stesso interesse, valuti la fattibilità dell'escursione in relazione ai propri mezzi, considerando distanze, dislivelli e difficoltà comunicate. L'iscrizione all'iniziativa, comunque, vale come autocertificazione della propria idoneità psico-fisica. Poiché può accadere che, in caso di particolari difficoltà fisiche e/o meccaniche di qualche partecipante alla gita, i coordinatori non siano in grado di risolvere in modo efficace il problema evidenziato, assicurarsi di poter concludere la gita anche in assoluta autonomia.

## **Preparazione della bicicletta ed attrezzatura d'emergenza**

Prima della partenza accertarsi che la propria bicicletta sia in condizioni di perfetta efficienza: pneumatici in buono stato, gomme gonfie, cambio funzionante, freni efficienti, luci funzionanti, ecc .

Ogni partecipante deve avere con sé il necessario per eventuali riparazioni di emergenza.(kit per foratura, pompa, camera d'aria di scorta, cavo freni), ed essere in grado di rimediare da solo ai guasti più comuni. Il coordinatore e gli altri partecipanti devono comunque rendersi disponibili a collaborare per risolvere l'inconveniente tecnico.

## **Partenza**

Al momento dell'iscrizione verificare che luogo e orari di partenza non abbiano subito variazioni rispetto a quelli indicati sul nostro sito. Presentarsi al luogo convenuto con la **massima puntualità** e con l'equipaggiamento adatto al tipo di gita che si affronta.

## Comportamento durante la gita

**Non superare mai il coordinatore**, si rischia di sbagliare strada, magari portandosi dietro nell'errore altre persone.

1. **Procedere compatti**, un gruppo troppo sgranato causa maggior disagio alla circolazione, ed è più difficile da gestire e controllare: ci si accorge con meno tempestività della difficoltà di qualcuno causando quindi anche ritardi, **mantenere comunque le opportune distanze di sicurezza** tra un ciclista e l'altro.
2. **Segnalare immediatamente eventuali problemi** a chi ci è più vicino.
3. **Fermarsi a segnalare la direzione giusta**, ad un incrocio o ad un bivio, se ci si accorge che chi segue non è più in vista e rischia di perdersi.
4. **Fermarsi su richiesta del coordinatore** per ricompattare il gruppo o per altri motivi.
5. **Disporsi in "fila indiana"** lungo il bordo della strada, senza invadere mai la carreggiata, in caso di sosta.
6. **Seguire scrupolosamente le norme del Codice della Strada** ed ogni altra opportuna norma di prudenza
7. **Disporsi in "fila indiana"** (come previsto dal Codice della Strada), in caso di traffico intenso, e procedere prestando molta attenzione.
8. **Segnalare prontamente a chi segue** frenate brusche o cambi improvvisi di direzione
9. Individuare un volontario che faccia da "scopa" ossia qualcuno che stia a chiusura del gruppo dei partecipanti.

### **Norme ecologiche e senso civico**

Dopo soste per colazione o spuntini assicurarsi di aver recuperato i rifiuti da gettare nel primo contenitore disponibile, rispettare la natura in ogni sua forma, evitando in particolare di pedalare su prati ed aiuole.

### **Manifestazioni**

Alle nostre manifestazioni possono partecipare ciclisti con qualsiasi tipo di bicicletta.

In caso di mancanza di scorta da parte della Polizia Locale, o ad integrazione ad essa., in genere SegrateCiclabile-Fiab assicura un "**servizio d'ordine**" formato da volontari. Ciò non esime il partecipante dal mantenere un comportamento responsabile verso se stessi e gli altri, e dal rispettare scrupolosamente il Codice della Strada: bisogna sempre **viaggiare sulla destra e non invadere la corsia opposta**.

### **Cicloescursioni**

Sono le gite più impegnative per le quali si consiglia solitamente una **bici col cambio** (da turismo o simili).

**Non sono ammesse** bici tipo "**Graziella**" o con **tubolari** in quanto inadatte a percorrere strade bianche.

Per le escursioni che si svolgono interamente su **strada asfaltata** sono utilizzabili anche **bicilette da corsa**, su percorso interamente **asfaltato pianeggiante** anche le **citybike**.

Per ogni gita è comunque segnalato sul sito e sul volantino il tipo di bicicletta più adatto.

### **Gite in mountain bike**

Per queste gite, che si svolgono prevalentemente su sterrato, è sempre necessario procedere a velocità moderata prestando molta attenzione alle difficoltà che si possono incontrare.

**E' sempre obbligatorio l'uso del casco.**

Essendo ancor più a contatto con la natura si raccomanda l'osservanza da parte di tutti delle fondamentali regole di educazione civica e rispetto dell'ambiente, con particolare riguardo delle zone protette.

E' quindi doveroso procedere lungo i sentieri tracciati ed evitare rumori inutili, brusche frenate e derapate.

### **Prenotazioni e quote di partecipazione**

Ogni manifestazione, gita o escursione deve essere prenotata come indicato sul volantino o sul nostro sito.

Le quote di partecipazione sono da intendersi come anticipazioni di spese da sostenere a nome e per conto dei partecipanti e/o come rimborsi di spese generali della Associazione.

Le quote infatti non rappresentano mai corrispettivi per l'organizzazione della gita.

Per evitare problemi contabili i fondi dei singoli partecipanti devono essere utilizzati solo a questo scopo: non devono essere utilizzati per altre finalità, es.: conguagli o anticipazioni per spese diverse. I coordinatori sono tenuti rigorosamente a far rispettare questo criterio.