



# Coordinamento

# Palermo Ciclabile

## REGOLAMENTO GITE

### REGOLE GENERALI

#### - PREMESSA

- Il fatto stesso di partecipare ad una gita implica la conoscenza e l'accettazione del presente regolamento.

- L'associazione Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab non si assume responsabilità per eventuali incidenti o danni a cose o persone che si verificassero prima, durante e dopo le gite.

- I minorenni con età inferiore ad anni 15 non sono ammessi, se non accompagnati da adulto che solleva l'associazione Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab da qualsiasi responsabilità, per i minorenni con età compresa tra i 15 ed i 18 anni dovranno presentare documento che attesti la conoscenza, da parte dei genitori, dell'attività cicloescursionistica che il figlio si presta a compiere con la dovuta autorizzazione al fine anch'essa di sollevare l'associazione Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab da qualsiasi responsabilità.

E' consigliato per tutti i minorenni l'uso del casco.

E' loro vietato durante le gite stare presso il gruppo di testa.

- Alcune cicloescursioni possono essere aperte solo ai soci. Informarsi prima di partecipare.

- Il partecipante deve osservare il Codice Stradale e non deve "affidarsi" all'organizzazione o agli accompagnatori per diminuire i normali rischi della strada. Pertanto non può assumere comportamenti vietati o imprudenti e, ove lo facesse, non potrebbe attribuire agli organizzatori la responsabilità per fatti conseguenti.

#### - LO "SPIRITO" DELLE GITE IN BICICLETTA

*Insieme... senza fretta*

Alle gite di Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre. Chi vuole andar forte, si stanca ad aspettare gli altri, non vuole osservare il comportamento necessario per pedalare in gruppo... **non deve venire.**

*Con un'associazione*

Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab è un' Associazione, non un'Agenzia Turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che desiderano divertirsi come gli altri.

Pertanto i partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

### **- PARTECIPANTI PRUDENTI E RESPONSABILI**

*Sulle strade... non ci siamo solo noi*

L'associazione Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab non è in grado di diminuire i normali rischi connessi alla circolazione su strade aperte al traffico. Ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi e comportarsi con prudenza, osservando le normative vigenti.

*Attenzione ai pericoli*

Gli accompagnatori, anche se talvolta lo fanno, non possono segnalare tutte le situazioni di pericolo che si trovano su un percorso (ad es. traffico elevato, discese, strade accidentate). Ogni partecipante è in grado di percepirle da se' quando presti la dovuta attenzione alla strada.

*Conosco il programma... fa per me?*

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Gli accompagnatori non sono in grado di intervenire in caso di particolari difficoltà (fisiche, meccaniche, ecc.). Pertanto partecipa quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

*Quando parla il capogita*

Tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente il capogita quando, alla partenza o durante il tragitto, dà indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o suo allontanamento, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

### **- PREPARAZIONE DELLA BICICLETTA**

Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzioni, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, di avere al seguito almeno una camera d'aria di scorta e il necessario per riparare una piccola foratura (pezze, mastice....) ecc.

L'associazione Coordinamento Palermo Ciclabile - Fiab durante le gite può darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una vostra cattiva manutenzione del mezzo. La bici in buono stato è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

### **- PARTENZA**

- Venire 5 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (es: colazione al sacco, camera d'aria).

### **- COMPORTAMENTO DURANTE LA GITA**

- 1) non superare mai l'incaricato a guidare il gruppo (chi lo fa rischia di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone).
- 2) non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti.
- 3) se si imbocca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi a segnalare la direzione.
- 4) fermarsi tutte le volte che il capogita lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del capogita.
- 5) durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada.
- 6) procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante.
- 7) prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza.
- 8) essere prudenti ed osservare tutte le norme del codice della strada.

### **- NORME DI ECOLOGIA E SENSO CIVICO**

- Dopo colazione o spuntini non lasciare rifiuti in giro.
- Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc. ecc.
- Non fumare in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.

### **- SI RICORDA ANCHE CHE**

Tutti devono venire in bicicletta. E' assolutamente vietato seguire la gita con mezzi motorizzati.

Non è neppure consentito raggiungere in auto o con altri mezzi la meta prefissata.

### **- PRENOTAZIONE E QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

Si precisa che per le gite con "prenotazione", alla partenza è respinto chi si presenta senza aver prenotato.

Si precisa che le eventuali quote di partecipazione sono anticipazioni di spese sostenute "a nome e per conto dei partecipanti" o rimborsi all'associazione di spese generali organizzative. Non si tratta mai di corrispettivi per l'organizzazione della gita.

### **- KIT PERSONALE DI EMERGENZA**

Come detto in precedenza bisogna portare con se un kit di emergenza per eventuali inconvenienti meccanici o forature (può capitare soprattutto in percorsi fuoristrada). Il kit deve contenere:

- a) camera d'aria;
- b) pezze e mastice, per riparare forature;
- c) almeno due leve cacciapertoni;
- d) chiavi inglesi per smontare la ruota se non è a sgancio rapido;
- e) pompa per gonfiare la ruota;
- f) chiavi a Frugola (esagonali);
- g) cacciaviti
- h) pinza