# Regulamin wycieczki rowerowej

**SP Makosy Stare**

1. Każdy uczestnik wycieczki powinien znać jej trasę i miejsce postoju.
2. Każdego uczestnika obowiązuje znajomość przepisów ruchu drogowego i ich przestrzeganie.
3. Zgodnie z przepisami ilość rowerzystów jadących w zwartej grupie nie może przekraczać 15.
4. Odległość jadących kolumn rowerzystów powinna wynosić minimum 200 metrów.
5. Niedopuszczalna jest jazda 2 uczestników wycieczki obok siebie chyba, że poruszają się w trenie niezabudowanym a szerokość jezdni wynosi 6 metrów i nie zbliża się inny pojazd.
6. Odległości między rowerami powinny być takie aby możliwe było bezpieczne hamowanie: 2, 3 metry ale nie więcej niż 5.
7. Grupę prowadzi kierownik, on dyktuje tempo jazdy, wybiera drogę i nie można go wyprzedzać.
8. Osoby nie potrafiące utrzymać jednakowego tempa jazdy powinny jechać na końcu.
9. Odpoczynki w trasie powinny występować po przejechaniu 10- 15 km ale nie jest to normą i zależy to od możliwości grupy.
10. Podczas podjazdu nie stosuje się jazdy w zwartej grupie, każdy pokonuje wzniesienie własnym tempem.
11. Cała grupa zbiera się na szczycie wzniesienia.
12. O zmęczeniu lub słabym samopoczuciu każdy uczestnik powinien poinformować kierownika.
13. Podczas awarii roweru można wziąć go na hol stosując mocny sznurek o długości 3- 4 m. Jednym końcem przywiązujemy go do roweru holującego do ramy przy siodełku a drugi koniec należy okręcić o kierownicę roweru holowanego aby odczepienie było jak najprostsze.
14. Holowania powinna dokonywać osoba silna i tylko przez kilka kilometrów, później powinna nastąpić zmiana.
15. Podczas jazdy w lesie należy zwrócić szczególna uwagę na gałęzie i wystające korzenie.
16. Należy unikać najazdu kołami na patyki co może być powodem uszkodzenia

 szprych i błotników.

1. Przed wjazdem do lasu należy ubrać się w bluzkę z długimi rękawami, założyć

 czapkę ze względu na kleszcze.

1. Po stwierdzeniu usterki, nawet najmniejszej, należy zatrzymać się i ja usunąć w celu uniknięcia większej awarii.
2. Zabrania się jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy.
3. Każdy uczestnik zobowiązuje się posiadać sprawny rower z dodatkowym wyposażeniem: dzwonek, oświetlenie, odblaski, błotniki, zamknięcie, pompka, narzędzia do naprawy roweru. itp.
4. Przed jazdą należy rower nasmarować i skontrolować dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
5. Podczas postoju należy szanować przyrodę i pracę człowieka.
6. Każdy uczestnik zachowuje się stosownie w miejscach publicznych,

 sakralnych.

1. Nie wolno spożywać alkoholu ani innych środków mogących zagrozić

 zdrowiu, bezpieczeństwu jazdy czy życiu.

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać ważne dokumenty: legitymację

 szkolą, kartę rowerową.

1. Będąc ostatnim w szyku należy ostrzegać jadących z przodu o nadjeżdżających

 pojazdach.

1. Po zakończeniu wycieczki każdy uczestnik niezwłocznie udaje się do miejsca

 swojego zamieszkania.