*Zał. Nr 4 c*

**REGULAMIN WYCIECZKI ROWEROWEJ**

1. Każdy uczestnik wycieczki powinien znać jej trasę i miejsce postoju.
2. Każdego uczestnika obowiązuje znajomość przepisów ruchu drogowego i ich przestrzegania.
3. Zgodnie z przepisami liczba turystów jadących w zwartej grupie nie może przekraczać 15 osób.
4. Odległości jadących kolumn rowerzystów powinna wynosić min. 200 metrów.
5. Niedopuszczalna jest jazda 2 uczestników wycieczki obok siebie, chyba że poruszają się w terenie niezabudowanym a szerokość jezdni wynosi 6 metrów i nie zbliża się inny pojazd.
6. Odległości między rowerami powinna 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 norma i zależy 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) 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 zwracać uwagę na gałęzie i wystające korzenie.
16. Należy unikać najazdu kołami na patyki, co może być powodem uszkodzenia szprych i błotników.
17. Przed wjazdem do lasu należy ubrać się w bluzę z długimi rękawami, założyć czapkę, ze względu na kleszcze.
18. Po stwierdzeniu usterki- nawet najmniejszej- należy zatrzymać się i usunąć ją w celu uniknięcia poważniejszej awarii.
19. Zabrania się jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy.
20. Każdy uczestnik zobowiązuje się posiadać sprawny rower z dodatkowym wyposażeniem: dzwonek, oświetlenie, odblaski, zamknięcie, pompka, narzędzia do naprawy roweru itp.
21. Przed jazdą należy rower nasmarować i skontrolować dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
22. Podczas postoju należy szanować przyrodę i pracę człowieka.
23. Każdy uczestnik zachowuje się stosownie w miejscach publicznych, sakralnych.
24. Nie wolno spożywać alkoholu ani innych środków mogących zagrozić zdrowiu, bezpieczeństwu jazdy czy życiu.
25. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać następujące dokumenty:

a. legitymację szkolną.

b. kartę rowerową

1. Każdy uczestnik powinien mieć kask na głowę oraz wygodny strój.
2. Będąc ostatnim w szyku należy ostrzegać jadących z przodu o nadjeżdżających pojazdach.
3. Po zakończeniu wycieczki każdy uczestnik niezwłocznie udaje się do miejsca swojego zamieszkania.
4. Nieprzestrzeganie powyższego regulaminu może spowodować konsekwencje w postaci obniżenia oceny z zachowania !