

REGULAMIN WYCIECZKI ROWEROWEJ

Naszym celem jest udana, przyjemna i bezpieczna wycieczka, toteż zobowiązujemy się przestrzegać poniższy regulamin:

1. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z programem wycieczki i jej regulaminem zamieszczonym na stronie szkoły www.sp3.miaastko.pl
2. Uczestnicy wycieczki przychodzą na zbiórkę 15 minut przed wyjazdem.
3. Wszelkie niedyspozycje trzeba zgłaszać opiekunowi; zabrania się przyjmowania leków bez wiedzy opiekuna.
4. Każdy uczestnik powinien zachowywać się w sposób zdyscyplinowany i kulturalny.
5. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do posłuszeństwa i wykonywania poleceń kierownika wycieczki oraz opiekunów.
6. Poruszamy się w 15 osobowej kolumnie, a nauczyciele (opiekunowie) jadą z jej przodu i z tyłu. (odległość jadących kolumn rowerzystów powinna wynosić minimum 200 metrów na drogach publicznych).
7. Będąc w szyku należy ostrzegać jadących z przodu o nadjeżdżających pojazdach.
8. Niedopuszczalna jest jazda 2 uczestników wycieczki obok siebie chyba, że poruszają się w terenie niezabudowanym, szerokość jezdni wynosi 6 metrów i nie zbliża się inny pojazd.
9. Uczestnicy wycieczki rowerowej powinni zachować między sobą bezpieczny odstęp, tzn. w sytuacji nagłego hamowania nie powinno dojść do kolizji. Odległości między rowerami powinny być takie aby możliwe było bezpieczne hamowanie: 2, 3 metry ale nie więcej niż 5.
10. Zabrania się wyprzedzania uczestników kolumny oraz jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy.
11. Grupę prowadzi kierownik, on dyktuje tempo jazdy, wybiera drogę, zarządza odpoczynek i nie można go wyprzedzać.
12. Zabrania się samowolnego oddalania od grupy – po otrzymaniu zgody zgłaszamy swój powrót.
13. Podczas podjazdu nie stosuje się jazdy w zwartej grupie, każdy pokonuje wzniesienie własnym tempem. Cała grupa zbiera się na szczycie wzniesienia.
14. O zmęczeniu lub słabym samopoczuciu każdy uczestnik powinien poinformować kierownika lub opiekuna.
15. Po stwierdzeniu usterki, nawet najmniejszej, należy zatrzymać się i ją usunąć w celu uniknięcia większej awarii.
16. 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 siodelku a drugi koniec należy okręcić o kierownicę roweru holowanego aby odłączenie było jak najprostsze. Holowania powinna dokonywać osoba silna i tylko przez kilka kilometrów, później powinna nastąpić zmiana.
17. Podczas jazdy w lesie należy zwrócić szczególną uwagę na gałęzie i wystające korzenie. Należy unikać najazdu kołami na patyki co może być powodem uszkodzenia szprych i błotników.
18. Strój i ekwipunek dostosuj do wymogów wycieczki i pogody.
19. Każdy uczestnik zobowiązuje się posiadać sprawny rower z podstawowym wyposażeniem.

20. Przed wycieczką należy rower nasmarować i skontrolować dokręcenie wszystkich śrub i nakrętek.
21. Szanuj przyrodę, zabytki architektury i prace innych ludzi.
22. **Bezwzględnie zabrania się spożywania i posiadania wszelkich używek** (alkohol, tytoń,, środków odurzające itp.).
23. **Bezpieczeństwo** – jeśli to tylko możliwe, pamiętajmy, aby nasz ubiór był widoczny i bezpieczny. Dobrze, żeby nasza odzież miała jaskrawe kolory (w dzień) lub chociaż kilka elementów odblaskowych (w nocy).
24. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać **bezwzględnie Kask!** Chyba, że zawartość naszego mózgu uważamy za bezwartościową.
25. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników wycieczki.
26. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność za powstałe szkody i wypadki z ich winy wobec siebie i osób trzecich.
27. **Brawura i savoir-vivre** – tego pierwszego powinniśmy unikać jak ognia, to drugie – stosować na co dzień, nie tylko podczas jazdy rowerem.
27. Po zakończeniu wycieczki każdy uczestnik niezwłocznie udaje się do miejsca swojego zamieszkania.

**Uczeń nie posiadający sprawnego roweru i kasku,
nie może być dopuszczony do jazdy!!!**

**Łamanie zasad zachowania się i regulaminu wycieczki zobowiązuje
kierownika do powiadomienia dyrektora szkoły i rodziców !**

ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE!

1. Używaj sprawnego roweru – sprawdź stan techniczny.
2. Zakładaj kask i odpowiedni ubiór.
3. Przestrzegaj przepisów drogowych.
4. Jedź zawsze prawą stroną.
5. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
6. Przed skrzyżowaniem, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic, trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
7. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
8. Nigdy nie ścinaj zakrętów.
9. Dostosuj prędkość do warunków tak by szybko zatrzymać rower.
10. Korzystaj z drogi dla rowerów.

Osoba w wieku 10 – 18 lat poruszająca się po drodze publicznej musi mieć kartę rowerową!!!

Bezpieczeństwo na drodze zależy przede wszystkim od znajomości i przestrzegania przepisów ruchu drogowego.

- **Jadąc w mieście, przestrzegaj *zasady ograniczonego zaufania*.** Kierowca może nie zauważyć szybko jadącego rowerzysty.
- **Omijaj z daleka parkujące samochody, ktoś może właśnie wysiadać i uderzyć rowerzystę drzwiami.**
- **Obserwuj nawierzchnie drogi, dziury i koleiny to prawdziwe niebezpieczeństwo, możesz stracić równowagę.**
- **Na przejściu dla pieszych, zsiądź z roweru i przeprowadź go przez jezdnię.**

NIE ZAPOMNIJ!!!

Przy złej pogodzie masz prawo jechać chodnikiem niezależnie od okoliczności.

Pamiętaj, że pierwszeństwo na chodniku mają zawsze piesi.

Staraj się jadąc chodnikiem nie używać dzwonka.

Wybór i opracowanie – I. Kiedrowska