

GRUPPO CICLISTICO AVIS ALTO VERBANO LUINO

**Il nostro gruppo ha fini ricreativi , di promozione dell'attività ciclistica e di solidarietà
Il ciclista che aderisce al nostro gruppo è invitato ad iscriversi all'AVIS e donare sangue**

- 1 I ciclisti iscritti al Gruppo Ciclistico AVIS sono tenuti ad indossare la divisa sociale
- 2 I ciclisti AVIS sono esempio positivo di educazione e comportamento, non lasciano tracce dei passaggi e delle soste
- 3 Tra ciclisti ci diamo del tu, il ciclista saluta sempre gli altri ciclisti e in montagna saluta tutti
- 4 Aiuta gli altri in difficoltà, per eventuali problemi meccanici o fisici, è un dovere civico (Soccorso 118)
- 5 È obbligatorio viaggiare sempre in fila indiana (non affiancati) rispettare sempre il codice della strada
- 6 Dotarsi di casco, cardiofrequenzimetro e telefonino è consigliato, il casco nelle cicloturistiche è obbligatorio
- 7 Ad ogni uscita in gruppo (max 10) viene definito un responsabile, uno dei partecipanti deve fare da scopa
- 8 Definita la meta il responsabile deve contare i partecipanti e assumersi la responsabilità del gruppo
- 9 Definito il gruppo tutti i partecipanti devono arrivare alla meta e ritornare alla partenza
- 10 Chi decide di non proseguire con il gruppo deve avvisare il responsabile
- 11 Se qualcuno è in difficoltà non dovrà essere lasciato solo! Qualcuno dovrà riaccompagnarlo indietro!
- 12 Su strada segnalare sempre a chi segue eventuali buche, liquidi e ostacoli vari
- 13 La distrazione è la principale causa d'incidenti, mantieni alta la soglia di attenzione
- 14 Viaggia in funzione della tua preparazione, fermati in caso di stanchezza
- 15 Evitare discussioni con gli automobilisti, in caso d'incidente annotare subito la targa del mezzo coinvolto (Ev.chiamare il 113 comunicare : nome e telefono del chiamante, motivo e luogo)

NB Le uscite programmate sono indicate nel calendario ciclistico ANNUALE
Tutte le altre uscite verranno indicate all'albo dell'ingresso Avis; con l'orario di partenza e possibilmente la meta
Sono gradite proposte per uscite e mete particolari

A tutti i nuovi iscritti deve essere consegnato e spiegato il nostro regolamento
Gli iscritti al gruppo hanno l'obbligo di partecipare alle riunioni informative e manifestazioni in particolare alle cicloturistiche definite in calendario come partecipazioni di gruppo
Chi non partecipa l'anno successivo non potrà essere riscritto

Il nostro motto :

SEMPRE PULITI E NON SOLO BICI

Gruppo Ciclistico Alto Verbano Luino
Affiliato UDACE www.gcavisluino.it
gcavisluino@libero.it
Via rimembranze, 2 Tel. 0332-536869