



## Regole etiche e comportamentali dei Soci FreeBike

### **SICUREZZA**

- 1) E' obbligatorio l'uso del casco
- 2) E' importante rimanere sempre concentrati alla guida anche mentre si parla
- 3) Durante la percorrenza e' vietato stare in scia a mezza ruota
- 4) Le operazioni di svestizione o di recupero di cibo/bevande dalle tasche posteriori vanno svolte a fondo gruppo
- 5) Segnalare sempre a chi segue la presenza di asperità/buche ed ostacoli sul fondo stradale
- 6) Scegliere itinerari e percorsi adatti alle proprie capacità



### **COMPORTAMENTO STRADALE**

- 7) Tenere rigorosamente la destra
- 8) Non affiancarsi in più di due
- 9) Passare solo col semaforo verde ed assicurarsi che tutto il gruppo sia transitato. In caso contrario rallentare ed attendere il ricompattamento.
- 10) Segnalare per tempo eventuali deviazioni o fermate
- 11) Accertarsi sempre che nessuno rimanga distanziato
- 12) Fare molta attenzione al comportamento degli automobilisti prevedendo sempre gli scenari peggiori
- 13) Nei bivi o rotonde accertarsi che chi segue abbia potuto vedere la direzione presa dal gruppo.
- 14) Dopo le rotonde, gli incroci e le strettoie non rilanciare immediatamente l'andatura per evitare lo sfilacciamento del gruppo. Lo stesso vale quando si subentra alla guida del gruppo durante i treni.
- 15) Non gettare rifiuti per strada



### **ABBIGLIAMENTO, ALIMENTAZIONE, ...**

- 16) E' consigliato un abbigliamento adeguato al tipo di percorso ed alla temperatura prevista.
- 17) Durante le uscite Societarie si raccomanda di indossare la divisa sociale. Se per cause di forza maggiore sono indossate altre divise, queste devono essere anonime
- 18) Portarsi appresso sempre qualcosa da mangiare (le barrette vanno bene, ma anche un panino ... )
- 19) Portarsi sempre un documento di identità



## CURA DEL MEZZO

- 20) Prima di uscire controllare l'efficienza della bici e degli accessori per le riparazioni di prima necessità
- 21) Assicurarsi della corretta pressione delle gomme
- 22) Portarsi almeno una camera d'aria di scorta



## INOLTRE ...

- 23) E' obbligatorio superare qualsiasi ciclista che non sia della FreeBike, pena la decadenza da Socio
- 24) Se si supera Castelli farlo col dovuto rispetto chiedendo scusa, stessa pena come sopra
- 25) E' raccomandato l'uso sistematico della sella (qui la pena, salvo eccezioni, è facilmente immaginabile)
- 26) Non uscire mai senza soldi (per poter offrire il caffè agli amici o per prendere il treno nei casi di forte bollitura)



## ... E INFINE

- 27) Più ti ammazzi di fatica e ti prodighi per gli altri, più starai bene dopo e riposerai meglio la sera sul divano (se ci arrivi)



e ricorda...che...

***Quella della bici e l'unica catena che ti rende libero!***



***Pedagate gente, pedagate...***