



## **ASD VITTORIO BIKE MONTE FOGLIANO**

**Loc. PONTARELLO, 97**

**01019 VETRALLA (VITERBO)**

*C.F.e P. I.V.A. 01705470563*



[www.montefoglio.it](http://www.montefoglio.it)

[info@montefoglio.it](mailto:info@montefoglio.it)

## **DECALOGO DEL BIKER**

*Il presente decalogo si compone di 10 articoli generali (pag. 1), 10 articoli che riguardano i comportamenti per i Bikers su strada (pag.2) e 10 per i mountain Bikers (pag.3).*

*E' votato all' unanimità dal Consiglio Direttivo nella seduta del 16 Dicembre 2008.*

1. Il Consiglio Direttivo, composto in base allo Statuto vigente, è l'organo deputato all' eventuale variazione del Decalogo ed al rispetto dello stesso.
2. Il tesseramento ha costo e validità annuale e scade improrogabilmente il 31 dicembre di ogni anno a prescindere dalla data di sottoscrizione.
3. Le quote di rinnovo all'associazione **ASD MONTEFOGLIANO** debbono essere interamente versate entro e non oltre il 31 gennaio di ogni anno. E' possibile il rinnovo entro il 31 marzo dello stesso anno ma in questo caso il Socio dovrà, oltre alla quota stabilita, versare una penale del 50% della quota, oltre a provvedere da solo alle varie incombenze. (es. visita medica, rilascio tesserino agonistico, iscrizione alle gare, etc...)
4. La validità ai fini assicurativi dei cartellini "Amatoriale" è direttamente collegata alla validità del certificato medico. Il rinnovo e l'annotazione sul cartellino deve avvenire entro la scadenza del certificato in essere. L'associazione non si ritiene responsabile per nessun problema legato al mancato rinnovo del certificato medico.
5. L'associato in regola con i pagamenti ha diritto: al cartellino dell'Ente associato alla Consulta prescelto, e alla relativa copertura assicurativa; a partecipare alle varie assemblee, ordinarie e straordinarie, indette dall'associazione; a votare il Consiglio Direttivo ed il Presidente dell' Associazione.
6. L'associato ha il dovere: di partecipare alla vita sociale e sportiva dell'associazione dando la massima disponibilità possibile; ad effettuare almeno una uscita mensile di Gruppo, rispettando gli orari ed i percorsi concordati; a comportamenti corretti, sia dal punto di vista sportivo che morale.
7. Le quote associative non comprendono: Divise e/o abbigliamento; Attrezzature sportive e/o ricambi.
8. L'associazione, per far sì che ogni iscritto sia ben identificato con l' **ASD MONTEFOGLIANO**, si adopererà alla realizzazione di una divisa unica con i colori sociali. Tale divisa potrà riportare marchi e/o nomi di eventuali sponsor, in modo da ridurre il costo a carico dell'associato. L'associato si impegna altresì ad indossare la divisa con i colori sociali ad ogni uscita e/o escursione di gruppo, sia patrocinata dall'associazione

che non. Se non si dispone di cambio della suddetta divisa, si darà maggior importanza alle uscite festive su quelle feriali e soprattutto dovrà essere indossata durante la partecipazione a gare e manifestazioni pubbliche.

9. **L' ASD MONTEFOGLIANO** si riserva il diritto di ritirare il cartellino ad eventuali associati che non rispettino in pieno tale regolamento, o che abbiano un atteggiamento diffamatorio, immorale, o che arrechi danno all'immagine dell'associazione, ai sui sponsor e agli associati.
10. Gli associati oltre al presente regolamento, debbono osservare le regole comportamentali per l'uscita in gruppo, nel rispetto della natura e soprattutto conoscere ed applicare il "codice della strada", in modo da evitare incidenti che possano recare danni a sè e agli altri.

## **Il decalogo del ciclista urbano**

1. **Facciamoci rispettare** - La bicicletta è democratica e rispettosa. Non fa rumore, non inquina e occupa poco spazio. Pretendiamo quindi che le venga sempre riconosciuta la dignità che merita.
2. **Teniamo la destra, ma non troppo** - Lo sportello dell'automobilista distratto, il tombino sporgente, il muso di un'auto in uscita da un passo carraio, il pedone pronto a scendere dal marciapiede sono sempre in agguato. Teniamoci alla larga dal ciglio della strada anche per riservarci un margine di sicurezza per difenderci dal camion che troppo disinvoltamente ci fa il pelo.
3. **Sorpasso a destra** - Alle biciclette è consentito di sorpassare a destra una colonna di veicoli fermi o in lento movimento. Fate molta attenzione quando passate a destra delle auto incolonnate e radente alle auto in sosta. Assicuratevi che nessuno apra lo sportello. Molto attenti in prossimità dei semafori, la colonna si muove e qualcuno può svoltare a destra. Mai sorpassare a destra un camion o una corriera se non siete più che certi che sono e resteranno fermi.
4. **Andante con brio** - In città un'andatura sostenuta, ma senza eccessi, offre molta più sicurezza di un incedere lento. In bici, a bassa velocità, l'equilibrio è minore. Inoltre il ciclista che si muove disinvolto, quasi alla stessa velocità delle auto, incute maggior rispetto e l'automobilista ha più tempo per individuarlo.
5. **Facciamoci vedere** - Il ciclista, senza per questo essere un esibizionista, deve sempre rendersi visibile. Buona parte degli incidenti derivano proprio dal non essere visti. Abbigliamento colorato o sgargiante e catarifrangenti sempre puliti sono un elemento importante per la nostra sicurezza e, non appena la visibilità comincia a scarseggiare, accendiamo senza indugio i fanali. In caso di pioggia e freddo evitate indumenti troppo svolazzanti ed i vietatissimi ombrelli.
6. **Mani in alto** - Imponiamoci di segnalare sempre alzando le braccia, in maniera chiara e decisa, di lato per i cambi di direzione o in alto per le fermate improvvisate, cercando di accostarsi ai bordi della strada. Se ci fermiamo in gruppo lasciamo sempre una via libera per eventuali altri bikers che sopraggiungono. Agli altri utenti della strada dobbiamo sempre far capire le nostre intenzioni.
7. **Usa le zebre** - Nei grossi incroci, dove il traffico è intenso, e in condizioni di scarsa visibilità è meglio non rischiare e scendere dalla bici per utilizzare gli attraversamenti pedonali.

8. **Tutti in pista** - Al ciclista è fatto obbligo di usare, laddove esistono, le piste ciclabili. Se disgraziatamente ci investono mentre pedaliamo sulla strada e non sulla pista ciclabile la responsabilità sarà tutta nostra.
9. **Tiriamo la corda** - La nostra sicurezza si basa anche sull'efficienza del mezzo. Controlliamo frequentemente lo stato di freni e pneumatici.
10. **Non facciamocela rubare** - La bici è pur sempre un bene prezioso. Custodiamola nel modo migliore e non lesiniamo sui soldi da spendere per un buon lucchetto

## **Decalogo del mountain biker**

1. Dare la precedenza agli escursionisti a piedi: la gente giudicherà tutti i mountain bikers dal vostro comportamento.
2. Rallentare ed usare cautela nell'avvicinare e nel sorpassare altri escursionisti, facendo in modo che si accorgano della vostra presenza in anticipo.
3. Controllare sempre la velocità ed affrontare le curve prevedendo che vi si possa incontrare qualcuno. L'andatura va commisurata al tipo di terreno e all'esperienza di ciascuno.
4. Restare sui percorsi già tracciati per non arrecare danni alla vegetazione e limitare l'erosione del suolo evitando scorciatoie su terreni molli e inutili frenate brusche o derapate. In qualsiasi strada, anche la più remota, tenere rigorosamente la destra: tagliare le curve a sinistra significa spesso rischiare l'incidente.
5. Non spaventare gli animali, siano essi domestici oppure selvatici. Dare loro il tempo di spostarsi dalla vostra strada.
6. Non lasciare rifiuti. Portare con sé i propri e, se possibile, raccogliere quelli abbandonati dagli altri.
7. Rispettare le proprietà pubbliche e private inclusi i cartelli segnaletici, lasciando i cancelli così come sono stati trovati. Rivolgersi possibilmente ai proprietari per chiedere il permesso di entrata nei loro terreni: "Vietato l'ingresso" spesso significa solo "Per favore chiedere il permesso".
8. Essere sempre autosufficienti. Meta e velocità media verranno stabiliti in funzione dell'abilità personale, dell'equipaggiamento, del terreno, delle condizioni meteorologiche esistenti e di quelle previste.
9. Non viaggiare da soli in zone isolate e, se si devono coprire lunghe distanze, comunicare la destinazione ed il programma di viaggio ai gestori di rifugi, alberghi, etc.
10. Rispettare la filosofia del cicloescursionismo, tesa al minimo impatto con la natura. Non transitate tra campi e prati: l'erba è preziosa per chi da essa trae il suo abituale sostentamento, una variante si trova sempre. Segnalate sempre alle autorità competenti atti di vandalismo e danneggiamento della natura. Evitate le «sgommate» con la ruota posteriore, che provocano soltanto danni.