NORMAS PARA LA ACTIVIDAD CICLISTA
LEER ATENTAMENTE Y FIRMAR.

La actividad que vamos a realizar es una ruta de BICICLETA, no se trata de ninguna competición y como cualquier otra actividad que se realiza en la naturaleza no está exenta de riesgos. Las personas que deseen realizar las actividades propuestas por la Asociación Juvenil Ibérica deben seguir normas de circulación para tratar evitar percances. Sería deseable que todos los participantes estuvieran federados en cicloturismo o en su defecto en la Federación de Montaña.
Todo participante se compromete a seguir las normas de circulación y a hacerse responsables de sí mismos durante la realización de la misma.

1. **RESPETAR SIEMPRE LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN**
2. **LLEVAR OBLIGATORIAMENTE CASCO**
3. Mantener la bicicleta principal herramienta de la actividad en buen estado de funcionamiento, así como llevar las herramientas y repuestos esenciales (desmontables, cámara de repuesto, llaves Allen adecuadas, hinchadora…etc)
4. Llevar la indumentaria adecuada para la práctica del ciclismo según la estación y las condiciones meteorológicas (calzado, ropa, abrigo, luces, reflectantes …etc)
5. Respetar el medioambiente, así como las propiedades privadas que encontremos en la ruta
6. Ningún componente del grupo podrá regresar sólo o quedar aislado del grupo. Deberá estar siempre acompañado de otro ciclista.
7. No realizar actividades para las que no estés capacitado ni física ni técnicamente.
8. Ayudar en caso de accidente a socorrer al herido.
9. No exponerse a situaciones de riesgo innecesariamente, ni al resto del grupo.
10. La participación de menores está condicionada a que sean acompañados por familiar a cargo o su tutor que se hará responsable del mismo.

D. DÑA…….
con DNI: se compromete a seguir las normas arriba recogidas.
Firma: