

REGULAMIN WYCIECZKI ROWEROWEJ

Niniejszy regulamin określa warunki oraz zasady udziału w wycieczce rowerowej, która odbędzie się w dniu 12.05.2024 r. w godzinach 13:30-16:30:

1. Organizatorem wycieczki rowerowej jest CSIR Przystań na Eisenberga (zwany dalej Organizatorem).
2. Każdy z uczestników ma obowiązek zapoznać się z programem wycieczki i jej Regulaminem.
3. Wycieczka rowerowa częściowo może odbywać się przy ogólnym ruchu drogowym.
4. Każdego uczestnika obowiązuje znajomość przepisów ruchu drogowego i ich przestrzeganie.
5. W wycieczce rowerowej mogą uczestniczyć osoby, które mają ukończone 18 lat.
6. Osoby, które chcą wziąć udział powinny zapisać się przez system Fitissey, w recepcji klubu lub za pomocą wiadomości prywatnej wysłanej na Facebooka lub Instagrama Organizatora najpóźniej do piątku 10.05.2024 r. do godziny 15:00.
7. Rejestracja i udział w wycieczce oznaczają akceptację niniejszego regulaminu. Każdy z uczestników wycieczki potwierdza w pisemnym oświadczeniu fakt zapoznania się z niniejszym regulaminem oraz fakt braku po jego stronie przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w wycieczce.
8. O przyjęciu do grupy uczestników wycieczki decyduje kolejność zgłoszeń.
9. Minimalna ilość uczestników wycieczki to 5 osób, a maksymalna ilość to 15 osób.
10. Uczestnik zobowiązany jest dostosować strój i ekwipunek do wymogów wycieczki. Elementem obowiązkowym wyposażenia uczestnika wycieczki jest kask, rower oraz 2 zapasowe dętki odpowiednie do rozmiaru kół użytkowanego roweru.
11. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać przy sobie w czasie wycieczki ważny dokument potwierdzający tożsamość np. dowód osobisty, paszport, kartę rowerową, prawo jazdy.
12. W wycieczce nie mogą brać udziału osoby, które spożywają lub są pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
13. W przypadku niekorzystnej zmiany pogody lub w sytuacji mającej wpływ na bezpieczeństwo uczestników, prowadzący wycieczkę może zmienić, odwołać lub skrócić jej trasę.
14. Grupę prowadzi powołany przez Organizatora Instruktor, który dyktuje tempo jazdy.
15. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do stosowania się do poleceń wydawanych przez Instruktora.
16. Uczestnicy wycieczki rowerowej powinni zachować między sobą bezpieczny odstęp, tzn. w sytuacji nagłego hamowania nie powinno dojść do kolizji. Odległości między rowerami powinny być 2, 3 metrowe tak, aby możliwe było bezpieczne hamowanie - ale nie większe niż 5 metrów.
17. Niedopuszczalna jest jazda 2 uczestników wycieczki obok siebie.
18. Zabrania się wyprzedzania uczestników kolumny oraz jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy.
19. Zabrania się samowolnego oddalania od grupy – po otrzymaniu zgody Instruktora uczestnik zgłasza swój powrót do grupy.
20. Podczas podjazdu nie stosuje się jazdy w zwartej grupie, każdy uczestnik pokonuje wzniesienie własnym tempem. Cała grupa zbiera się na szczycie wzniesienia.
21. Każdy uczestnik wycieczki powinien poinformować Przewodnika o zmęczeniu, słabym samopoczuciu lub problemach zdrowotnych utrudniających lub uniemożliwiających uczestnictwo w wycieczce lub jej kontynuowaniu.
22. Każdy uczestnik wycieczki jest zobowiązany niezwłocznie zgłaszać Instruktrowi wszelkie usterki lub awarie roweru oraz zastosować się do poleceń Instruktora dotyczących usunięcia usterki.
23. Podczas poważnej awarii roweru, uniemożliwiającej kontynuowanie wycieczki, uczestnik samodzielnie organizuje swój powrót do domu nie utrudniając tym samym dalszy przebieg wyprawy rowerowej.
24. W przypadku niestosowania się uczestnika wycieczki do zasad określonych w regulaminie lub

niestosowania się do poleceń Instruktora, Instruktor ma prawo wykluczyć daną osobę z uczestnictwa w wycieczce, w takim przypadku osobie wykluczonej nie przysługuje zwrot pieniędzy.

25. Zarejestrowany uczestnik wycieczki zobowiązany jest do stawienia się w punkcie startowym na 15 minut przed rozpoczęciem wycieczki, w celu omówienia zasad panujących podczas wyprawy.

26. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania wycieczki w przypadku wystąpienia niekorzystnych warunków pogodowych, zdarzeń losowych lub innych ważnych czynników, których nie można było przewidzieć z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym, w dniu wycieczki. W takim przypadku, Organizator dołoży wszelkich starań, aby wszystkie zarejestrowane osoby niezwłocznie poinformować o odwołaniu wycieczki i o ewentualnym przeniesieniu jej na inny termin.

27. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią w trakcie trwania wycieczki za wyjątkiem tych, które powstaną z winy Organizatora lub Przewodnika.

28. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne wypadki, kolizje i inne zdarzenia spowodowane z winy uczestników wycieczki.

29. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej (OC).

30. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody spowodowane przez nich w czasie trwania wycieczki.

31. Rejestracja i udział w wycieczce oznaczają wyrażenie przez uczestnika wycieczki zgody na gromadzenie i przetwarzanie przez Organizatora danych osobowych uczestnika na potrzeby organizacji i przeprowadzenia wycieczki.

32. Organizator wycieczki ma prawo do publikacji wizerunków (zdjęcia fotograficzne) uczestników jako grupy, w relacjach multimedialnych, w prezentacjach, w artykułach zamieszczonych w lokalnych mediach, w szczególności mediach miejskich.

33. Udział w wycieczce jest bezpłatny dla osób posiadających aktywny karnet na Siłownię i/lub Studio Fitness. Dla pozostałych osób obowiązuje opłata w wysokości 20,00 zł, płatne w kasie recepcji Siłowni i Studia Fitness najpóźniej w dniu wycieczki.

Przygotowanie roweru

Odpowiednie przygotowanie techniczne roweru jest kluczowym elementem wycieczki rowerowej. W celu uniknięcia na trasie poważnych usterek / niedogodności zaleca się:

- poddać rower przeglądowi technicznemu, który wykona fachowiec;
- odpowiednio dopasować rower do swoich warunków fizycznych
- wybrać rower dostosowany do warunków topograficznych wycieczki

(dopuszczalny rower górski, trekkingowy, gravelowy)

- unikać nowości technicznych bez wcześniejszej praktyki np. pedała SPD

Dla własnego bezpieczeństwa zaleca się aby, rower był wyposażony w:

- zapasowe dętki – 1 lub 2 – odpowiednie do rozmiaru kół użytkowanego roweru;
- światła przednie i tylne;
- dzwonek, odbłaski
- linkę zabezpieczającą przed kradzieżą;
- podstawowe narzędzia (pompka, łaćki, klej, podstawowe klucze).

Przygotowanie rowerzysty

Szczególnie zaleca się zadbać o:

- Stosowną wygodną odzież: spodnie rowerowe, koszulki, kurtkę przeciwdeszczową, bluzy, właściwe obuwie, rękawiczki, itd.

- Odpowiednie spodnie rowerowe wyposażone w specjalną wkładkę lub rower wyposażony w wygodne siodło lub nakładkę amortyzującą.
- Kask – stanowiący konieczny ekwipunek rowerzysty
- Ochronę przeciwsłoneczną: odpowiednie do typu skóry i miejsca podróży kremy z filtrem UV i okulary.

