



WYCIECZKA ROWEROWA

Przygotowujemy się do wyprawy

Przed wyjazdem na trasę rowerową organizatorzy muszą ją wcześniej poznać (wcześniej nią przejechać).

Rozkład godzinowy wycieczki musi uwzględniać: możliwości fizyczne uczestników, czas na przerwy planowane, ale i te nieplanowane, posiłki i przerwy regeneracyjne.

Musimy być przygotowani na różne nieprzewidziane sytuacje na drodze i nie tylko (awarie sprzętu, stłuczki, wypadki, niespodziewane blokady trasy).

Jednym z warunków bezproblemowego odbycia każdej wycieczki jest zabranie ze sobą części zamiennych - najczęstsze awarie spotykane podczas jazdy to awarie związane z : zerwaniem linek hamulca i przerzutek, przebicia dętek, zerwania ogniw łańcucha

Obowiązkowym wyposażeniem każdej wyjeżdżającej grupy rowerzystów jest apteczka (w szczególności powinna być ona zaopatrzona w materiały do opatrunkowe,, leki do użytku wewnętrznego i zewnętrznego, opatrunki).

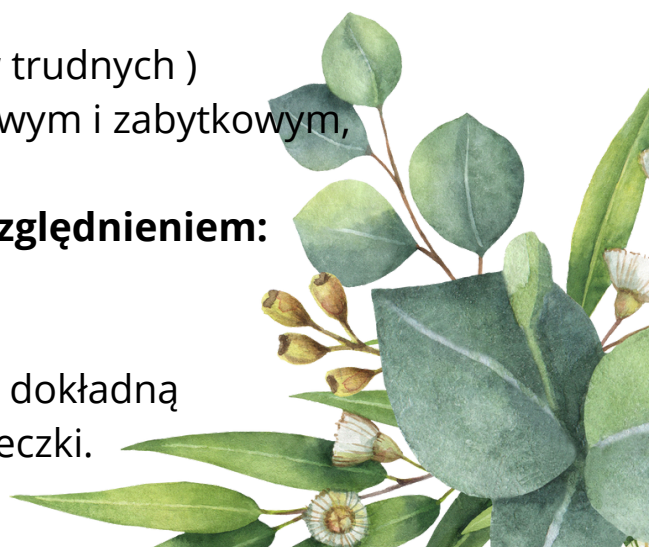
Przygotowując się do wycieczki rowerowej należy:

ustalić dokładną trasę przejazdu i podać informację o:

- łącznej długości trasy i tempa jej przebycia,
- topografii terenu (z zaznaczeniem odcinków trudnych)
- ciekawych miejscach pod względem widokowym i zabytkowym,

ułożyć dokładny programu wycieczki z uwzględnieniem:

- godziny i miejsce wyjazdu
- czasu trwania wycieczki
- czasu i miejsca postojów (dobrze jest ustalić dokładną godzinę), godziny i miejsca zakończenia wycieczki.





wybrać spośród organizatorów kierownika wycieczki

w celu usprawnienia procesu podejmowania jednomyślnych i odpowiedzialnych decyzji w trakcie (do obowiązków kierownika będzie należało m.in. rozdzielanie zadań dla pozostałych organizatorów (klasyczny schemat organizacyjny)).

Wskazówki:

- pierwszy postój - lokalizacja ok. 1/3 długości trasy (jeżeli nie ma po drodze miejsc godnych zatrzymania się), czas postoju nie dłużej niż 20 min.
- drugi postój - lokalizacja 1/2 - 2/3 długości trasy (jeżeli nie ma po drodze miejsc godnych zatrzymania się), czas postoju od 30 min do 60 min
- trzeci postój - lokalizacja ok. 3/4 długości trasy (jeżeli nie ma po drodze miejsc godnych zatrzymania się), czas postoju ok. 20 min.
- Po każdym postoju, wyruszając w dalszą trasę należy sprawdzić liczbę uczestników, a także rozeznac się w ich sytuacji kondycyjnej!

Pamiętamy o tym, że:

- prowadzący wycieczkę powinien jechać na początku, za nim najślabi w grupie, następnie pozostali, drugi opiekun na końcu grupy;
- tempo jazdy powinno być dostosowane do możliwości najślabszego uczestnika;
- należy zachować odstępy pomiędzy jadącymi, nie mogą być one jednak zbyt duże bo grupa musi być zwarta;
- uczestnicy wycieczki powinni jechać jeden za drugim (nie wolno jechać obok siebie);
- należy jechać jak najbliżej prawej krawędzi drogi, zgodnie z przepisami ruchu drogowego;
- uczestnicy powinni posiadać ubiór odpowiedni do jazdy (w szczególności dobre obuwie a nie np. klapki).

