



## LE REGOLE DEL PICCOLO CICLISTA

### AGLI ALLENAMENTI

- 1- Si ricorda l'**importanza degli allenamenti** per rinforzare la gamba e gli animi!!!!
- 2- Tutte le volte che si va in bicicletta si devono indossare il **casco e i guantini**
- 3- Il **termine per iscriversi** alle gare è fissato al giovedì pomeriggio entro le 19:00 salvo diverse comunicazioni nel gruppo.  
Sul calendario è presente un link "iscriviti" che permetterà di segnarsi alla gara. Chi non si è segnato non risulterà iscritto.
- 4- E' necessario presentarsi con la massima puntualità all'**orario di ritrovo**. Nel rispetto di tutti, chi tarda non verrà aspettato.
- 5- In gara ed in allenamento il DS deve essere il **punto di riferimento** per qualsiasi decisione; ogni tipo di iniziativa personale deve ricevere la previa approvazione del direttore sportivo che riveste il ruolo di Responsabile. A tal proposito durante l'allenamento verrà adibita un'area dedicata ai genitori che potranno essere spettatori dell'allenamento ma non interferire con esso. Pertanto vi preghiamo di portare con voi borracce piene d'acqua da lasciare all'allenatore che ne disporrà al bisogno. Durante la stagione estiva si consiglia di portare almeno due borracce.
- 6- In caso di maltempo si decide l'annullamento dell'allenamento 1 ora prima dell'orario di ritrovo; se il tempo cambia la decisione rimarrà invariata.

### E QUANDO SIAMO ALLE GARE....

- 1- Quando si va alle gare andiamo tutti sul **pulmino** (nel limite massimo del numero) con cinture di sicurezza sempre allacciate. Vogliamo presentarci come una squadra!!! Se qualcuno ogni tanto non riesce non è un problema purchè l'eccezione non diventi la regola perché fare gruppo e stare assieme è la cosa più importante. Al ritrovo ci si deve presentare in tenuta da riposo e non con la divisa da corsa!



- 2- Prima e nell'attesa della gara non si mangiano **schifezze** che appesantiscono lo stomaco.
- 3- Dal momento in cui si sale sul pulmino fino al ritorno non è consentito l'uso di **videogame, cuffie auricolari e cellulari**. Vogliamo divertirci insieme e non da soli!
- 4- Fino a quando il DS non torna dalla riunione tecnica si aspetta tutti sotto al **gazebo**.
- 5- Non si gira per il **circuito senza il consenso** del DS perché potrebbe essere pericoloso nel caso di traffico ancora aperto.
- 6- Si attende il Direttore Sportivo per fare insieme i primi giri del circuito di gara facendo attenzione ai possibili **punti pericolosi**.
- 7- Durante la **riunione tecnica** si ascolta ciò che il Direttore sportivo deve comunicare. Chiediamo il silenzio anche da parte dei genitori presenti.
- 8- Si aspettano anche le **premiazioni** in modo da fare il ritorno in allegria!
- 9- Sempre e comunque è importante prendersi cura del proprio mezzo sia per la **pulizia** che per la **manutenzione**; ciò vale anche per l'abbigliamento che dovrà essere sempre in ordine e pulito.
- 10- Non è consentito l'utilizzo di **bici** diverse da quelle fornite dalla squadra. Ogni manutenzione dovrà essere a cura e a carico della famiglia. Alle gare ci si deve presentare con la bici perfettamente funzionante e con entrambi i tappi nel manubrio!
- 11- Prima e dopo la gara ci si veste tutti con la **divisa da riposo** fornita...siamo una squadra e vogliamo farlo vedere in tutto e a tutti.

**DETTO CIO' NON RIMANE ALTRO CHE....**

**DIVERTIRCI!!!!!!**