

Buongiorno a tutti.

Stiamo entrando nella “fase 2” della emergenza Coronavirus, e da lunedì 4 Maggio è stata concesso di fare attività motoria e sportiva all’aperto. Abbiamo preparato un volantino che riepiloga le possibilità e le modalità di uscita, che sono al momento individuali e limitate al territorio della provincia di residenza, ma rappresentano un buon punto di partenza per un graduale ritorno alla normalità.

Oltre a quanto indicato sul volantino che vi invitiamo a leggere con attenzione, in virtù del fatto che per un certo periodo si potrà uscire singolarmente e non si potrà contare sul supporto del gruppo, **ci permettiamo ricordare alcune buone norme per provare a prevenire o limitare eventuali problemi**: -controllo del proprio mezzo da un punto di vista del funzionamento degli organi meccanici ed eventuali batterie, che devono essere efficienti e del buono stato delle coperture (avere copertoni o tubolari in buono stato fa viaggiare più sicuri e limita il rischio di forature).

-ricordarsi di avere con sé camere d’aria, bombolette d’aria o pompe per forature e utensili di base per piccole riparazioni (es. chiavi a brugola).

-dopo mesi di inattività consigliamo un approccio molto graduale alla bici per riprendere equilibrio, “occhio”, allenamento e per riprendere la conoscenza del nostro fisico.

Cominciamo quindi con piccole uscite e facciamo molta attenzione al fondo stradale e al traffico, portando sempre la massima attenzione e il rispetto totale del codice stradale e degli altri utenti della strada.

-L’uso della bici è consentito solamente all’interno della provincia di residenza.

-Non si sa mai, ma se possibile informiamo i nostri famigliari sul percorso che pensiamo di fare

-Ricordiamo che fino al 1 Giugno tutti i bar saranno chiusi, per cui ricordiamo di partire con prodotti per alimentarsi e dissetarsi. Solo le fontane saranno aperte.

ICE: cos’è?

-Proprio perché saremo da soli e perché non si sa mai, consigliamo di attuare la funzione ICE (In Case of Emergency – In Caso di Emergenza). Si tratta semplicemente di memorizzare nella rubrica del proprio telefono o smartphone il nome ICE e indicando sotto questo nome il numero di telefono di famigliari, congiunti o persone che in caso di infortunio i soccorritori possono chiamare direttamente. Il protocollo ICE è una convenzione internazionale studiata per velocizzare la comunicazione e la ricerca dei congiunti per l’assistenza.

In poche parole... #usiamolatesta

RIPRESA ATTIVITA' CICLISTICA



Da LUNEDI' 4 MAGGIO sarà possibile riprendere gradualmente la attività ciclistica, come da ultimo DPCM 26 Aprile da ordinanza Presidente Emilia Romagna del 30 Aprile.

Ecco alcune indicazioni da rispettare assolutamente:

CHI PUO' USCIRE IN BICI PER ATTIVITA' SPORTIVA?

Possono uscire in bici **tutti** i ciclisti.

Raccomandiamo l'uso del casco e consigliamo l'uso di guanti e dispositivi luminosi.

Ricordiamo di girare con bici in ordine e portare con sé camere d'aria, pompe o bombolette aria e altro per eventuali piccole riparazioni.

DOVE POSSO ANDARE IN BICI?

Si può andare in bici **esclusivamente all'interno territorio provinciale**.

Programmate quindi bene i percorsi delle vostre uscite per evitare sconfinamenti

POSSO USCIRE IN BICI IN GRUPPO?

Assolutamente NO! Bisogna uscire **SINGOLARMENTE**

Si possono accompagnare minori o persone non completamente autosufficienti mantenendo la distanza di 2 metri. Per eventuali uscite di coppia (es. marito e moglie) consigliamo di mantenere una grande distanza tale da non ricadere in una interpretabile uscita di gruppo.

POSSO CARICARE LA BICI IN AUTO PER PARTIRE DA ALTRE PARTI?

Sì, è consentito, ma bisogna ripartire e rimanere sempre all'interno della provincia di residenza

Oltre le solite cose da ciclista, COSA DEVO PORTARE CON ME IN BICI?

Bisogna avere assolutamente con sé: MASCHERINA, DOCUMENTO IDENTITA', AUTOCERTIFICAZIONE PER ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA ALL'APERTO (consigliata)

TESSERA VALIDA DI APPARTENENZA A SOCIETA' CICLISTICA (consigliata).

DEVO PEDALARE INDOSSANDO LA MASCHERINA?

Assolutamente NO! (si rischierebbe di soffocare). La mascherina va indossata esclusivamente da fermi in vicinanza di qualcuno (1 metro) e se entriamo nei luoghi chiusi, dove l'utilizzo è sempre obbligatorio

Inoltre raccomandiamo: **MASSIMA ATTENZIONE, RISPETTO PER GLI ALTRI UTENTI DELLA STRADA, RISPETTO DEL CODICE STRADALE E VIAGGIARE BEN VISIBILI ED IN SICUREZZA**

