

# Informacje i zalecenia

## dla uczestników wycieczek rowerowych

### „Rowerem po zdrowie” oraz „Poznajemy okolice Opola”

1. **Organizatorem** wycieczek rowerowych „Rowerem po zdrowie” oraz „Poznajemy okolice Opola” – zwanych dalej wycieczką – jest **Opolski Klub Turystyki Rowerowej „Rajder”**.
2. **Celem wycieczki** jest propagowanie aktywnego wypoczynku poprzez turystykę rowerową oraz jej popularyzacja i upowszechnianie, poznanie piękna krajobrazu i zabytków Opolszczyzny, popularyzacja idei ochrony środowiska naturalnego, integracja i umacnianie więzi między turystami, zdobywanie odznak krajoznawczych.
3. **Udział w wycieczce jest bezpłatny.** Uczestnik pokrywa jedynie koszt wstępu do tych zwiedzanych obiektów, które są udostępniane odpłatnie.
4. Kierownikiem wycieczki jest przedstawiciel Organizatora.
5. Uczestnik powinien przestrzegać zaleceń i wskazówek kierownika wycieczki.
6. Kierownik wycieczki zapewnia apteczkę pierwszej pomocy oraz podstawowy serwis rowerowy bez konieczności użycia specjalistycznych narzędzi.
7. Wycieczki „Poznajemy okolice Opola” odbywają się w **wybrane soboty i niedziele od kwietnia do października** o godz. 10.00 dla osób mniej zaawansowanych oraz w **każdą niedzielę przez cały rok** o godz. 9.00 dla wszystkich rowerzystów, natomiast wycieczki „Rowerem po zdrowie” w **każdą pierwszą środę miesiąca** o godz. 10.00 przez cały rok. **Zbiórka uczestników wszystkich wycieczek i wyjazd z pl. Mickiewicza w Opolu.**
8. Terminy wycieczki sobotniej i niedzielnej o godz. 10.00 są opublikowane w **oddzielnym ogłoszeniu.**
9. Wycieczka odbędzie się jedynie przy **sprzyjającej pogodzie.**
10. Uczestnicy wycieczki mogą w czasie jej trwania **uzgodnić inne, dodatkowe terminy** wycieczek.
11. **Czas trwania wycieczki** dla osób mniej zaawansowanych wynosi ok. 3-4 godzin i może być zmieniony za zgodą wszystkich uczestników.
12. **Dystans wycieczki** dla osób mniej zaawansowanych wynosi ok. 25-45 km i może być zmieniony za zgodą wszystkich uczestników.
13. **Trasa i dystans** wycieczki uzgadniane są na starcie pomiędzy uczestnikami i kierownikiem wycieczki.
14. **Prędkość jazdy** będzie wynosić ok. 15-20 km/godz. i zostanie dostosowana do najwolniejszego uczestnika.
15. **Zakończenie wycieczki**, rozwiązanie grupy uczestników, nastąpi na

przedmieściach Opola, skąd uczestnicy dojeżdżają do domu indywidualnie. Na życzenie uczestnika zakończenie wycieczki może być w miejscu startu.

16. **Uczestnikiem wycieczki może być każda osoba** posiadająca sprawny technicznie rower oraz sprawność fizyczną pozwalającą na pokonanie całego lub części dystansu wycieczki.
17. **Nie będzie dopuszczona do jazdy osoba osłabiona, chora lub nietrzeźwa.**
18. Dzieci do lat 16 biorą udział w wycieczce **wyłącznie pod opieką prawnych opiekunów.** Młodzież w wieku od 16 do 18 lat bierze udział **samodzielnie na odpowiedzialność** prawnych opiekunów. Osoby pełnoletnie biorą udział na **własną odpowiedzialność.**
19. Nie jest zalecany udział w wycieczce dzieci w wieku poniżej ok. 8 lat.
20. Uczestnik jest zobowiązany powiadomić kierownika wycieczki o zamiarze **odłączenia się od wycieczki** w czasie jej trwania lub powrotu do domu inną trasą – samodzielnie.
21. Możliwe jest **dołączenie się** turysty do wycieczki na trasie w dowolnym miejscu.
22. Na wycieczce **obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych – bezwzględnie – oraz zakaz palenia tytoniu** w grupie uczestników.
23. Uczestnik wycieczki ubezpiecza się, (np. OC, NNW) w miarę potrzeb,

we własnym zakresie.

24. Uczestnik ponosi pełną **odpowiedzialność** prawną i materialną za szkody powstałe z jego winy.
25. Organizator i kierownik wycieczki **nie ponoszą odpowiedzialności** za szkody wyrządzone uczestnikom przez osoby trzecie ani za szkody powstałe z ich winy.
26. Uczestnik na wycieczkę zabiera, w miarę potrzeb, **własny prowiant i napoje** lub **środki pieniężne** na ich zakup oraz **na koszty transportu np. kolejną.**
27. **Ubiór** uczestnika powinien być dostosowany do przewidywanych warunków atmosferycznych.
28. **Organizator zaleca** jazdę na rowerze w **kasku rowerowym**, używanie rękawiczek, okularów przeciwsłonecznych i czapeczki z daszkiem. **Zalecane ciśnienie powietrza** w oponach to ok. 3,5-4,5 atm z tyłu i ok. 3-4 atm przodu.
29. Uczestnik powinien posiadać **dokument tożsamości oraz Kartę Rowerową** lub Prawo Jazdy, przestrzegać Kartę Turysty, Kodeks Drogowy, przepisy o ochronie przyrody i zabytków. Uczestnik powinien posiadać **zapasową dętkę** do własnego roweru.
30. Na wycieczce oraz **cotygodniowych spotkaniach klubowych** Organizatora można uzyskać informacje o wycieczkach i rajdach rowerowych organizowanych w regionie opolskim oraz w kraju.

**Organizator prosi o zapoznanie się z ww. informacjami i zaleceniami przed każdą wycieczką oraz wzięcie ich pod uwagę w trakcie przygotowań.**