

DECÁLOGO COLECTIVO

Como Scouts el uso de la bicicleta es ideal porque es **SOSTENIBLE** con nuestro entorno y el medio natural, es **SALUDABLE** para quienes la usan y promueve actitudes de **SUPERACIÓN PERSONAL**.

SI VAS A REALIZAR UNA ACTIVIDAD CON BICICLETA CON TU SECCIÓN, RECUERDA:

- 1. ASEGÚRATE:** Tienes que tener claro si puedes realizar la actividad, consulta tu seguro, si tienes que aumentar la póliza, etc. Todas las precauciones que tomemos son pocas.
- 2. PREPÁRATE:** Para evitar incidentes en la actividad y que los y las jóvenes no pierdan el gusto por la bicicleta, realiza actividades previas para poder realizarla de forma segura y controlada. (Taller de mecánica de bicicleta, comprobación de estado de la bicicleta, cómo manejar la bicicleta, etc.)
- 3. LLEVA SIEMPRE UN KIT:** A pesar de haber realizado talleres con tu sección debes de ser capaz de solucionar los pequeños problemas mecánicos como pinchazos, ajuste de frenos, etc. Lleva siempre un KIT básico con cámaras de aire, parches, hinchador, llaves inglesas y Allen y material para atender pequeñas heridas (raspones, cortes...).
- 4. PLANIFICA LA RUTA:** Examina la distancia, perfil, zonas de parada, puntos de agua, puntos de acceso, paradas y tiempo de descanso. Si puedes realizar la ruta previamente mejor. Lleva mapa de la zona, instrumento de orientación (brújula o GPS) y móvil con la batería completa.
- 5. REvisa TODO ANTES DE EMPEZAR:** Lo primero que hay que hacer es revisar las bicicletas: ajustes de altura de sillín y manillar, presión de las ruedas, frenada y cambios, agua y comida.
- 6. AJUSTA LA RUTA:** Individualízala en la medida de lo posible en función de sus necesidades y de las características de la ruta. Se pueden hacer grupos de nivel en función del número de Scouters. Cada grupo es un pelotón con una persona de cabeza y otra de cierre, que pueden tener un mayor nivel (sin contar a los/as Scouters).
- 7. SCOUTERS REPARTIDOS Y COMUNICADOS:** Debe haber una persona responsable delante y otra atrás, el resto se reparte por el medio. Utilizar formas o herramientas para comunicarnos de forma rápida y eficaz (Walkies, silbatos...) Y alertar de cualquier elemento inesperado en la carretera o camino.
- 8. CUIDA LAS DISTANCIAS:** En circulación normal 2 metros entre bicis, en las cuestas aumentarla a 3-4 metros y no invadir el ancho de la vía.
- 9. HACER QUE DISFRUTEN Y APRENDAN:** La actividad debe ser una herramienta pedagógica más y no pedalear por pedalear. Realiza actividades en las paradas mientras descansan para fortalecer el aprendizaje que se busque.
- 10. TODOS BIEN VISIBLES:** Pese a que son las y los Scouters quienes abren y cierran el grupo, todos los educandos deben de llevar prendas que propicien el ser visibles al resto.



#BiciSCOUT 4

RECUERDA, EN LA CIUDAD:

- Usar los carriles habilitados para ello (carril bici, carril 30) cuando existan.
- Circula con seguridad (hazte visible y protégete).
- Presta atención y respeta la señalización.
- Circula por las calles con menos tráfico.
- Utiliza la señalización ciclista para que el resto sepa que vas a hacer.
- Circula por el carril derecho.

RECUERDA, EN LOS ESPACIOS NATURALES:

- Llevar el Kit de reparación.
- Mantente hidratado y nutrido.
- Revisar la bici antes de empezar.
- Circula por los caminos que existen
- Planifica la ruta.



SCOUTS[®]
Construir un Mundo Mejor

ASDE
España