



## REGOLAMENTO SKISTONE

Regole per le escursioni: per evitare situazioni pericolose nell'escursione dobbiamo stabilire delle regole che tutti devono conoscere, accettare e rispettare.

### **a) Per le escursioni in E-bike**

Alcune regole che saranno ricordate prima e durante lo svolgimento dell'attività. L'escursione stabilisce il seguente regolamento:

- Rispettare le regole stradali e le segnaletiche.
- Non guidare a velocità eccessiva.
- Circolare solo in luoghi consentiti.
- Rispettare la priorità del sorpasso.
- Restare sulla tua destra e sorpassare a sinistra.
- Avvisare prima del sorpasso.
- Avvisare in anticipo sulle proprie manovre ed evitare le virate improvvise.
- Non interrompere il passaggio ad altri escursionisti.
- L'uso del casco è obbligatorio.
- Indossare gli indumenti appropriati per l'escursionismo a seconda della stagione e delle condizioni meteorologiche (calzature, abbigliamento, ecc.)
- Rispettare l'ambiente e le proprietà private che troviamo sul percorso.
- Non gettare rifiuti organici o inorganici ma usare i punti di raccolta.
- Nessun membro del gruppo può tornare da solo o isolarsi dal gruppo, e in caso contrario deve informare il tecnico guida.
- Non esporsi a situazioni di rischio inutili.
- Portare il telefono cellulare a presso, collegato e con batterie cariche.
- Non svolgere attività per le quali non si è qualificati fisicamente o tecnicamente.
- Porre attenzione in caso di incidente per aiutare i compagni in difficoltà.
- Segnalare qualsiasi aspetto che possa essere rilevante per l'escursione.

Tuttavia, e dal punto di vista della gestione delle attività, riteniamo conveniente aggiungere:

- Non togliere il casco fino a quando non lo faccia il tecnico guida.
- Nessuno sorpassa il tecnico guida.
- Porre attenzione al codice gestuale stabilito dal tecnico guida.
- Rispettare la velocità del gruppo e tenere a mente la distanza di sicurezza.
- Porre attenzione nelle aree dove ci possono essere auto o pedoni.
- Avvisare immediatamente il tecnico guida in caso di difficoltà.
- Porre attenzione ai segni e segnali stradali (semafori, fermata ...).
- Il gruppo rimane unito, in fila e a destra della strada o sentiero.

CONSIGLI: SKISTONE consiglia, visto i chilometri e le difficoltà dei percorsi, venire muniti di guantini, bandana, giacca a vento e pantaloni da ciclista e scarpe adatte alla pedalata.  
Allegiamo foto (si allegano foto esempio



## b) Per le escursioni di Nordic Walking - Trekking

Alcune regole che saranno ricordate prima e durante lo svolgimento dell'attività. L'escursione stabilisce il seguente regolamento:

- Seguire le istruzioni del tecnico guida del percorso in ogni momento.
- Indossare gli indumenti appropriati per l'escursionismo a seconda della stagione e delle condizioni meteorologiche (calzature, abbigliamento, ecc.)
- Rispettare l'ambiente e le proprietà private che troviamo sul percorso.
- Non gettare rifiuti organici o inorganici ma usare i punti di raccolta.
- Nessun membro del gruppo può tornare da solo o isolarsi dal gruppo, e in caso contrario deve informare il tecnico guida.
- Non esporsi a situazioni di rischio inutile.
- Portare il telefono cellulare a presso, collegato e con batterie cariche.
- Non svolgere attività per le quali non si è qualificati fisicamente o tecnicamente.
- Porre attenzione in caso di incidente per aiutare i compagni in difficoltà.
- Segnalare qualsiasi aspetto che possa essere rilevante per l'escursione.

Tuttavia, e dal punto di vista della gestione delle attività, riteniamo conveniente aggiungere:

- Nessuno sorpassa il tecnico guida.
- Porre attenzione al codice gestuale stabilito dal tecnico guida.
- Rispettare la velocità del gruppo.
- Porre attenzione nelle aree dove ci possono essere auto o pedoni.
- Avvisare immediatamente il tecnico guida in caso di problemi.
- Porre attenzione ai segni e segnali stradali (semafori, fermata...).
- Il gruppo rimane unito, in fila e a destra della strada o del sentiero.
- **CONSIGLI:** SKISTONE consiglia di munirsi di bastoni Nordic Walking, giacca a vento e scarpe adatte. Alleghiamo foto (*si allegano foto esempio*).



REGOLAMENTO  
[www.cicloturismoinalabria.it](http://www.cicloturismoinalabria.it)



## Abbigliamento consigliato per escursioni in bicicletta elettrica



Bandana o foulard



Giacca a vento



Guanti



Scarpe adatte per pedalata



Pantaloni da ciclismo