

FITXA TÈCNICA de l'activitat esportiva de bicicleta de muntanya - BTT(recorreguts baixa muntanya)

La Secció Esportiva de la Fundació Pere Tarrés està inscrita al Registre d'Entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el núm. A00968.

La Fundació Pere Tarrés disposa d'una pòlissa de Responsabilitat Civil per al desenvolupament d'aquesta activitat amb l'asseguradora CATALANA OCCIDENT, amb núm. de pòlissa 8-8.573.518-W i compleix les condicions que estipula el Decret 56/2003, de 20 de febrer, de la Generalitat de Catalunya.

D'acord amb l'Article 10.1 del Decret 56/2003 de 20 de febrer pel qual es regulen les activitats físicoesportives en el medi natural es facilita en aquesta fitxa descriptiva tota la informació sobre l'activitat que proposem:

Descripció de l'activitat:

L'activitat consisteix en aprendre a usar la bicicleta de muntanya per desplaçar-se per terrenys irregulars i amb pendent emprant una postura correcta i els recursos que ofereix la mecànica (canvis, frens...) amb l'objectiu de completar un recorregut amb el mínim de desgast físic possible.

El monitor explicarà com s'usa la bicicleta i les normes bàsiques de funcionament general: quines són les mesures de seguretat a prendre i a seguir, com es circularà en els diferents trams i com i quan s'aturarà o es replegarà el grup i com es recull el material. Es valoraran els resultats per fomentar la correcció en la tècnica.

Edat recomanada:

Es realitzarà amb participants majors d'11 anys. **Alumnes matriculats a la ESO.**

Prevenió de Riscos:

S'establirà la pauta de seguir el monitor que anirà al capdavant, en fila i a una distància que permeti maniobrar la bicicleta sense posar en perill els altres participants i hi haurà un segon monitor (com a mínim) que tancarà el grup, per evitar que quedi algú endarrerit.

No es permetrà l'accés a espais o camins particulars amb prohibició d'entrar i/o circular ni als que es consideri que hi pot haver risc d'accidents.

Els ciclistes usaran casc protector, duran calçat lligat i una vestimenta còmoda que no impedeixi pedalar lliurement sense travar els mecanismes de la bicicleta, com els pantalons de cintura molt baixa, els camals amples, els jerseis o samarretes o les mànigues molt llargues, per exemple.

Els ciclistes seguiran les indicacions del monitor en tot moment.

En cas de negativa dels participants a respectar o en cas de no assimilar les normes, s'exclourà el/la/els participant/s de l'activitat de manera automàtica, doncs s'entén que estem manipulant objectes potencialment perillosos tant per a un mateix com per als altres.

Per a qualsevol incidència hi haurà el suport del personal de l'equipament.

Pla d'emergència de l'activitat:

En cas d'accident o situació d'emergència fora de la instal·lació el responsable de l'activitat avisarà al responsable de la instal·lació per activar el *Pla d'Emergència de la Instal·lació* i es seguiran les normes i processos descrits en aquest.

Espai on es desenvoluparà l'activitat:

Les zones de circulació seran a l'aire lliure, en terrenys escollits segons l'edat, condició física o percepció del grup que en tingui el monitor. Poden combinar trams urbans o asfaltats per accedir a zones lliures de trànsit on es realitzi pròpiament la circulació tot terreny.

Preservació del medi natural i altres elements de l'entorn

Es tindrà cura en l'activitat de deixar el terreny tal i com estava o millor, amb la qual cosa no es tirarà cap paper a terra ni cap deixalla i es retiraran tots els cartells o rètols que s'hagin pogut utilitzar. No es passarà amb les bicicletes per espais protegits o fora de camins senyalitzats i aptes per al rodatge en BTT.

Material:

S'usaran bicicletes amb quadre de talla mitjana, preferentment per a públic juvenil i alguna amb quadre d'adult.

S'usaran cascs de talla mitjana amb reguladors per a diferents diàmetres cranials.

Coneixements:

No calen coneixements ni experiència prèvia, i els que es facilitaran seran bàsics, doncs s'entén l'activitat com a primer contacte amb l'esport.