

# **CP CICLISMO**

## **REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN CICLISTICA**

### **DEL GRUPO Y SUS PARTICIPANTES**

El Grupo CP Ciclismo, es un grupo que practica el deporte del ciclismo en forma recreativa y con el objetivo de hacer que sus miembros tengan además un grupo de pertenencia y participación social que haga de su vida profesional, laboral y personal algo más placentero y beneficioso.

El Grupo fue creado el 28 de Setiembre de 2007 y está constituido primariamente por profesionales de Ciencias Económicas matriculados en el Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la CABA.

Además se complementa con la participación de familiares, invitados, convocados y recomendados por los miembros profesionales que lo componen.

No obstante su carácter de actividad deportiva-recreativa, cualquiera de sus miembros matriculados, puede participar de las competencias deportivas representando a nuestro Consejo Profesional cada vez que surja alguna convocatoria para tal efecto.

El Consejo Profesional de Ciencias Económicas de la CABA, puede asistir al Grupo con una partida presupuestaria anual, destinada a la realización de actividades. El objeto principal de dicha asistencia económica, es favorecer la participación de sus matriculados en la actividad deportiva, pudiendo lograr de esa forma una mejor calidad de vida en todos los aspectos y ámbitos donde el profesional participa.

Cuenta con un Coordinador General, cuyas funciones son entre otras:

- Representar a los miembros del Grupo ante el CPCE CABA
- Confeccionar un cronograma anual (Marzo a Noviembre de cada año) con las salidas propuestas para dicho período.
- Organizar las salidas ciclísticas programadas según cronograma
- Administrar los recursos presupuestarios que ofrece el CPCE CABA para el desarrollo de la actividad.
- Difundir y hacer conocer las actividades del Grupo, con el objeto de hacerlas extensivas a la mayor cantidad de matriculados posible
- Velar por el cumplimiento de las sugerencias incluidas en el presente Protocolo.
- Rendir cuenta al CPCE CABA de las actividades desarrolladas por el Grupo y proponer iniciativas a este que surjan de la necesidad de una mejor actividad del mismo.
- Receptar, considerar y llegado el caso implementar las propuestas y consideraciones que cualquier integrante del Grupo plantee formal y justificadamente, debiendo dar respuesta del resultado de la misma.
- Llegado el caso, ejercer el derecho de admisión o de excluir a cualquier miembro que quiera pertenecer o haya incurrido en conductas o actitudes no adecuadas a este ordenamiento o que infrinjan el orden moral y/o social. Estas decisiones serán además tratadas por un Consejo de Disciplina propuesto y elegido por él que surgirá de los miembros que integran el Grupo.
- Decidir y resolver sobre cualquier situación no contemplada en el presente ordenamiento.

## **CLASES DE SALIDAS**

- **Salidas Exigencia Baja:** EB Aproximadamente entre 50 y 60 km totales (Club Tribunales, Tigre, Castelar, etc.) Para poder nivelar a interesados que recién se incorporen a la actividad, serán previstas salidas 'principiantes' a efectos de transmitir los conocimientos básicos de la actividad, las cuales se intercalarán a la agenda prefijada en caso de presentarse esta ocasión y a criterio del coordinador.
  
- :- **Salidas Exigencia Media:** EM Aproximadamente 80km totales, circuitos trabados o con obstáculos, etc. (Mercedes Espora, Parque Pereyra, etc.)
  
- :- **Salidas Exigencia Alta:** EA Más de 80 kms o con subidas y bajadas o caminos de tierra o barro, etc. Sierra Ventana, Tandil, etc.)

## **DIFUSION Y CONVOCATORIAS DE LAS SALIDAS**

Las salidas de EB, se llevarán a cabo todos los sábados en los horarios de 11 a 19hs aproximadamente en el horario de verano y de 10 a 18hs en el horario de invierno. El horario de verano comienza el 15 de octubre y el de invierno el 15 de Abril.

Las salidas de EM, se publicitarán también durante la semana previa a su realización y los participantes deberán confirmar su concurrencia con el objeto de conocer el detalle y la cantidad de los concurrentes.

Las comunicaciones serán hechas por el sistema de difusión via correo electrónico del CP Ciclismo, debiéndose contestar a la misma dirección en caso de concurrir.

Las salidas EA serán difundidas con no menos de 20 días de anticipación con el objeto de poder armar la logística de traslado entre todos los concurrentes. La inscripción se cerrará una semana antes de su realización y será comunicada la organización logística o su cancelación (por no concretarse el mínimo necesario de participantes) con 5 días de anticipación a su realización. Una vez armada dicha logística, cualquier agregado de concurrentes que quiera hacerse, tendrá que ser evaluado y aprobado por el Coordinador del Grupo, con el objeto de no afectar la organización de la salida. De última instancia, sino hubiere posibilidad de reagrupar la grilla de concurrentes, se podrá dejar participara bajo la propia responsabilidad y a entero costo del participante. Una vez comunicado el detalle del orden asignado y distribución de los vehículos, etc. no podrá ser modificada por ninguno de los participantes, sin perjuicio de que de ocurrir, los costos ocasionados por dicha actitud serán soportados exclusivamente por los causantes.

En caso de mal tiempo o pronóstico de mal tiempo, para cualquier clase de salida, el Coordinador del Grupo o Responsable a Cargo, lo comunicará por medio de un mensaje de correo electrónico a la casilla que tiene declarada el miembro del Grupo (ello solo se hará a los miembros que hayan confirmado su participación en la salida), con una anticipación no menor a 2 horas (dos horas) antes de la hora de convocatoria. No obstante ello, los participantes se podrán comunicar por celular mediante llamada directa (no mensajes de voz, escritos o Watts Up) al Coordinador del Grupo o el Responsable a Cargo de la salida.

## **CUESTIONES A OBSERVAR EN LAS SALIDAS**

Cualquiera sea el tipo de salidas, durante la asistencia y el desarrollo de las mismas, los participantes, deberán respetar las siguientes instrucciones:

- Las salidas, darán comienzo con una tolerancia máxima de espera de 15 minutos de la hora fijada de convocatoria.
- El participante, deberá presentarse en el lugar de convocatoria a la hora fijada o dentro del tiempo de tolerancia, con su equipo en total condiciones de iniciar la caravana. Por ello se recomienda efectuar cualquier acondicionamiento de la bicicleta, compras de comidas o bebidas, concurrencia a baños u otras preparaciones personales, antes de dirigirse al punto de encuentro, para poder efectuar la salida de acuerdo a lo estipulado.
- Si algún participante ha de sumarse al pelotón en algún lugar diferente al punto de convocatoria, deberá comunicarlo con antelación y acordar con el Coordinador a Cargo, la hora de encuentro, debiendo estar en lugar unos minutos antes de la hora acordada.
- A aquellos que concurren con su bicicleta en vehículo a motor, se recomienda que este vehículo sea estacionado en las cercanías del lugar de finalización de la salida y no en el de inicio. De esa manera se puede proceder a la ayuda de aquel ciclista que la necesite en la carga de su bici u otras razones.
- Una vez iniciado el pedaleo, se efectuarán paradas de acondicionamiento, compactación del pelotón o hidratación, cada 10 km de recorrido aproximadamente. En caso de necesidad por alguna razón particular de algún miembro, el mismo deberá dirigirse al Coordinador del Grupo o el Responsable a Cargo, para hacerle saber dicha novedad y este tomará la decisión que la situación aconseje.

## **CONDICIONES DE LA BICI Y EL CICLISTA**

La bici a utilizar por el ciclista deberá estar en perfectas condiciones de funcionamiento, debiendo tener las características propias de una MTB

El participante deberá también poseer y mantener una condición física adecuada a ese tipo de actividad como así también al tipo o clase de salida que se lleve a cabo

El Coordinador (C) o el Responsable a Cargo (RC) en caso de que un participante no encuadre dentro de las condiciones antes descriptas, podrán solicitarle al mismo que desista de realizar la salida, pues dicha situación podría afectar la seguridad o el normal desarrollo de la misma, situación que además puede impactar sobre todo el resto del Grupo participante.

Sobre estos aspectos, se apela a la responsabilidad de cada integrante del Grupo con el objeto de que entre todos y por medio de cada uno, se pueda mantener el espíritu deportivo, recreativo y de responsable compañerismo entre los integrantes del Grupo.

Anualmente cada miembro del Grupo deberá enviar al Coordinador una copia de su Apto Médico (informe médico donde se lo considera apto para la práctica de este deporte). Este es un requisito que más allá del control que pueda hacerse de su cumplimiento, corresponde a la responsabilidad y cuidado personal de cada uno en sí mismo y también para no afectar el objetivo para el cual fue creado el Grupo.

Asimismo cada participante deberá llenar una ficha con datos personales y de salud relevantes (Ver modelo adjunto), incluyendo además teléfonos de contacto, para la

eventualidad de una indisposición y otros datos. Asimismo, debe concurrir a las salidas, con el carnet de **Obra Social** en su poder.

El equipo mínimo recomendado para la práctica de este deporte sería:

- Ropa adecuada al tipo de salida, llevando alguna más adicional para cambiarse.
- Herramientas necesarias al menos para el cambio de una cámara por pinchadura o rotura
- Bebidas en cantidad y calidad de acuerdo al tipo de salida
- Cámaras/s de repuesto para casos de pinchaduras
- Inflador y linga para atar la bici en caso necesario.
- Juego de luces (blanca delantera y roja trasera, ambas destellantes) para el caso de salidas nocturnas o vueltas en dicho momento.

**Es obligatorio para cada salida**, el uso de casco protector, el cual deberá ser llevado en forma permanente durante la movilización del Grupo, como asimismo el uso de luces en caso de movilizarse durante horarios nocturnos o con escasa visibilidad.

### **SOBRE LA MARCHA DEL GRUPO EN PELOTON DE MARCHA**

Los pelotones irán organizados con un guía ubicado al comienzo del mismo y otro situado al final como último integrante. Ambos portarán los intercomunicadores que pertenecen al Grupo, con los cuales se estarán comunicando las novedades que puedan ir surgiendo en el trayecto de la salida.

El pelotón irá agrupado en fila de nos mas de a dos en fondo. Ello solo en caminos o calles en los que así sea posible o en filia de a uno en fondo en aquellas calles o avenidas de tráfico vehicular intenso.

El pelotón deberá mantenerse agrupado en un espacio no mayor a los 100 metros, siendo responsabilidad de todos los integrantes conservar y verificar esta distancia, como asimismo respetar las indicaciones de los Coordinadores de la salida.

En general y cualquiera sea el tipo de salida que se efectúe, se deberá mantener en forma constante un promedio de velocidad de entre los 14 a 15 km/h.

Según el tipo de salida y de acuerdo a las características de cada una, el Coordinador de la misma podría fijar otras marcas diferentes a las indicadas anteriormente.

En general y de acuerdo a situaciones climáticas o de desarrollo de la travesía (accidentes, pinchaduras, roturas, etc.) se programarán paradas cada 10 o 15 km de recorrido. Dichas paradas tendrán una duración máxima acorde a la solución del problema ocurrido o bien de no más de 3 a 5 minutos.

En general y cuando una salida incluye almuerzos o paradas para comer, los mismos serán coordinados y notificados con anticipación, fijándose una hora determinada para reanudar la marcha de la salida (para continuar la misma o bien para emprender el retorno al punto de partida)

Cualquier reparación o adecuación que deba ser hecha en una bici, necesidad de compras de cualquier tipo, u otra acción o actividad que un miembro necesite llevar a cabo, deberá hacerla antes de la hora fijada para el reinicio de la marcha, a menos que ello surja por causas de fuerza mayor.

En esta situación también se fija un límite máximo de 15 minutos para el reinicio.

Sobre estos particulares, cabe agregar que el principal responsable de la seguridad y la observancia de estas recomendaciones es el propio participante de la salida, estando el/los Coordinador/es para ayudar a solucionar posibles problemas que se presenten en el desarrollo de la salida como asimismo para mantener el ritmo de pedaleo, verificar y

proponer las paradas, seguir el camino y los tiempos trazados. Tratemos por todos los medios de evitarle tener que llamar la atención a algún participante por no adecuarse a las sugerencias y/o pautas organizativas de cada salida, somos todos grandes y fundamentalmente responsables de que cada salida tenga el resultado esperado por los participantes.

### **DEL COORDINADOR DEL GRUPO**

El Coordinador del Grupo, será elegido por todos los miembros del mismo, teniendo obligatoriamente que ser un profesional matriculado en el CPCE de CABA.

La duración del mandato será anual y el período abarcado va del. 1° de enero al 31 de diciembre de cada año.

La elección se hará por simple mayoría y deberá ser llevada a cabo durante el mes de noviembre de cada año, debiendo ser la votación de carácter abierta y difundida a todos los miembros del Grupo.

Cualquier miembro siendo profesional matriculado, se puede postular para desarrollar dicha función.

El mandato de un Coordinador, puede ser renovado en caso de que así sea aprobado por mayoría de votos de los miembros o en caso de que no haya postulantes a ocupar la función.

### **INTEGRACIÓN CON OTROS GRUPOS**

La actividad de cicloturismo está basada en los pilares del: deporte es decir “**contacto con la naturaleza y sociabilidad**”. Resulta nutritivo y estimulante, propiciar el compartir salidas con otros grupos, como modo de intercambio de experiencias, y diferentes improntas (cultural, salidas temáticas, etc).

### **DECALOGO DE LA BUENA CONVIVENCIA Y SALUD DEL GRUPO**

El Grupo y su condición, es producto de la actitud y disposición que cada integrante le pone a su participación para lograr el objetivo para el que fue creado. Por eso se sugiere:

- No te quedes en la simple e inoperante actitud de solo queja o comentario negativo a un compañero cuando veas o sientas que algo no te cierre o no ande de acuerdo a lo que vos crees debería ser.
- Cualquiera de tus posibles propuesta de mejora o nuevos aportes, seguro son valiosos y necesarios. Cuando sientas que algo no funciona como te parece debería ser o cuando tengas algo nuevo que aportar, plantealo y presentalo como iniciativa.
- A través del Coordinador, canalizá tus inquietudes y hacé que él te dé una respuesta a tus planteos.
- Colaborá y participa también en las tareas que implicarían la puesta en acción de tu propuesta. De esta manera no solo te limitás a proponer una nueva idea, sino también sos parte de hacerla posible.
- Tenemos que tener en cuenta que cualquier grupo se sostiene con la acción solidaria y mancomunada de sus integrantes y no a través de los responsables o encargados de turno. No esperemos solo de ellos para la acción, todos somos parte y como tal tenemos la obligación de actuar en caso de ver algo que así lo requiera.