

CONSENTIMIENTO INFORMADO NECESARIO PARA PARTICIPAR EN LAS SALIDAS EN BICICLETA DE MONEGROS BTT.

Monegros BTT es un grupo ciclista que practica la actividad física y el deporte de la bicicleta de montaña generalmente por caminos, sendas, senderos, trialeras y algún tramo de carretera.

Esta actividad física tiene una serie de condicionantes y características que todos los participantes en cada salida debemos conocer para el normal desarrollo de la actividad, por lo que a continuación se informa de las principales de ellas, cuyo conocimiento y aceptación son requisito necesario para participar en las salidas del grupo ciclista:

- **El estado físico.** Necesitas estar en la forma física óptima que se precise para poder llevar a cabo la ruta que se plantea en cada salida. Si tienes dudas o alguna limitación física que te impida practicar esta actividad no participes en la salida o no vayas más allá de tus limitaciones. Si el kilometraje y los desniveles de las rutas son excesivos para tu forma física no acudas a esa salida. Para que se pueda valorar mejor la adecuación de tu estado de forma a la ruta concreta a realizar, quien participe en la salida tendrá información del recorrido y la altimetría de la ruta que va a hacerse en nuestra página web o se te dará en el momento de la salida. En caso de tener alguna duda, deberá preguntarse antes del inicio de la ruta. Igualmente, debe tenerse en cuenta que en la realización de la ruta puede haber alguna pequeña variación en la misma, por ejemplo, si el estado de la vía resulta impracticable y debe darse un pequeño rodeo, por lo que es aconsejable dejarlo para otro día si la ruta planteada alcanza ya tus límites físicos.
- **El recorrido:** Al ser un deporte practicado con bicicleta de montaña generalmente por caminos, sendas, senderos, trialeras y algún tramo de carretera conlleva los riesgos inherentes a la propia actividad que todo aquel que pretenda participar en la salida debe valorar, como son las irregularidades de los tramos, las estrecheces, escalones y pendientes de las sendas, las subidas y bajadas con desniveles muy altos, así como la proximidad de otros compañeros, el tipo de bicicleta, el kilometraje... Si tienes que bajarte de la bicicleta por motivos de la ruta, cada participante deberá valorarlo individualmente y hacerlo. Desde Monegros BTT recomendamos encarecidamente que en caso de duda desmonta, la seguridad es lo primero. No siempre estarán los tramos ciclables. Deberán respetarse las normas de tráfico vigentes, ya que somos coincidentes con otros usuarios de las vías.
- **Habilidades:** Es necesario saber montar en bicicleta no sólo por los caminos y sitios amplios sino también por las estrecheces, subidas y bajadas de las sendas y trialeras que pueda haber a lo largo de la ruta. Si no se tiene la pericia suficiente y necesaria para ir montado por los caminos, las sendas y trialeras que requieran determinado nivel técnico cada participante debe valorarlo individualmente y en caso necesario abstenerse de hacerlo montado en bicicleta debiendo recorrerlas a pie. Insistimos que la seguridad debe ser lo primero y que hay aspectos como

la adecuación del manejo individual de la bicicleta al tramo que se está realizando, que necesariamente ha de valorarse por quien conduce la bicicleta.

- **Medios técnicos**: La bicicleta de montaña debe ser la adecuada a la ruta que se va a realizar y llevar repuestos y utensilios para su mantenimiento en la propia ruta. Será obligatorio el uso del casco. Recuerda que cada estación del año necesita un equipamiento de ropa diferente. Nos podemos encontrar temperaturas muy bajas o muy altas o lluvia. Debes llevar documentación o los dispositivos electrónicos, aplicaciones y cartografía necesarios para orientarte o llamar en circunstancias de extravío. Ten en cuenta que las rutas de bicicleta de montaña llevan muchos cruces y cambios de dirección y es posible que no siempre estés con algún compañero.

Si participas en las rutas de Monegros BTT estás enterado, has entendido y aceptas el presente Consentimiento Informado.