



Pouso Alegre - Minas Gerais

# 4ª ROMARIA CICLOSULMINAS

## Manual de Conduta

*Amizade, respeito, tolerância,  
paciência, cortesia,  
alegria e solidariedade*

*Observe com atenção e comprometimento para que a viagem  
seja abençoada e coroada de pleno êxito*

### **1) Preservação:**

- \* Mantenha a limpeza e higiene de todos os lugares por onde passarmos e pararmos;
- \* Cuide do Meio Ambiente, não deixe lixo pelo caminho;
- \* Preserve os mananciais de água Não polua!
- \* Cuidado com queimadas
- \* Dissemine a consciência ecológica;

### **2) Trânsito:**

- \* A bicicleta é um veículo c/ os outros;
- \* Respeite as leis de trânsito;
- \* Obedeça a sinalização;
- \* Trafegue sempre pela direita;
- \* Não ande na calçada;
- \* Não ande na contramão;
- \* Em rodovias, ande em fila indiana ou no máximo de 2 em 2;
- \* Avise de obstáculos ou perigo;
- \* Avise de ultrapassagens dos companheiros de viagem ou moradores locais;
- \* Atenção também às bicicletas dos companheiros de viagem

### **3) Regras Básicas:**

- \* É OBRIGATORIO USO DE CAPACETE;
- \* É indispensável uso de equipamentos de segurança;
- \* Toda decisão tomada só terá validade quando deliberada pela Comissão Organizadora;
- \* A Comissão não se responsabilizará por danos, perdas ou prejuízos de qualquer natureza sofridos pelos participantes, cabendo a cada um zelar por sua segurança, de seu equipamento e de terceiros;

### **4) Procedimentos:**

- \* Respeitar datas e horários;
- \* Bagagem pessoal em bolsa única, identificada por etiqueta;
- \* Estar sempre atento e pronto para as saídas;
- \* Acertos financeiros devem ser feitos antecipadamente
- \* Deixe sua bagagem por conta do pessoal de apoio. Caso leve bolsa na viagem, deixe sempre à mão os itens mais importantes e evite desfazer a bolsa;
- \* Atenção nos caminhos e bifurcações. Espere pelo pessoal em caso de duvida;
- \* Não deixe seu companheiro sozinho, pedale em grupos, evite perder-se;
- \* Chegada em Aparecida: nos reunimos no pátio da Basílica, na entrada de visita à imagem de Nossa Senhora. Em seguida seguimos p/ o hotel reservado;

### **5) Dicas:** Check-list: revisão na bike + câmara reserva + ferramentas + lubrificante

- \* Bagagem bike = mochila pequena, roupas p/ banho e troca em Aparecida + lanche + capa de chuva + agasalho + papel higiênico + remédios + protetor solar + etc.;
- \* Hidrate-se bem, antes, durante e depois da viagem;
- \* Evite excessos nos dias que antecedem a viagem;
- \* Em caso de vácuo na estrada, evite paradas bruscas, esteja atento a obstáculos e defeitos na pista, e comunique os companheiros que vêm atrás.

### **6) Estrutura:**

- \* CARRO DE APOIO: Kit Alimentação, frutas, água, kit primeiros socorros
- \* O ciclista deve ser auto-suficiente;
- \* Paradas: ao longo do caminho (paradas p/ descanso ou reparos);
- \* 1 camisa ciclista;
- \* 1 camiseta Romaria;
- \* Hotel reservado em Aparecida com pensão completa
- \* Ônibus de retorno
- \* Churrasco de Confraternização;