



# FICHA DE INSCRIPCIÓN CICLISMO

## Pabellón de Hidalgo, Rincón de Romos

Aguascalientes, Ags. a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021.

Nombre completo:

Edad:  Domicilio:

Teléfono celular/fijo:  Correo electrónico:

En caso necesario avisar a:  Teléfono:

Fecha en la que desea participar en la ruta ciclista:





# REGLAMENTO:

## *Pabellón de Hidalgo, Rincón de Romos*

- 1.- No dejes la bicicleta desatendida por ninguna causa.** Y es que lamentablemente, los robos de bicicletas están a la orden del día. Ya sabes: más vale prevenir que ... tener que comprar otra bici.
- 2.- Circula a la extrema derecha sobre la carretera.** Ya que, aunque confíes en la buena voluntad de los conductores automovilísticos, nunca está de más mantener cierta distancia con el peligro. Según reportes oficiales, alrededor de mil ciclistas mueren al año por atropellamiento. ¡Mucho ojo!
- 3.- Rebasa siempre a los demás ciclistas por la izquierda.** De este modo, podrás evitar la distracción de los otros ciclistas, y por ende, cualquier colisión.
- 4.- Señala obstrucciones sobre el asfalto con la mano derecha.** Así los que vayan detrás de ti podrán tomar las debidas precauciones. En este sentido, nunca está de más que hagas un poco de investigación sobre el estado de las carreteras por las que planeas emprender la rodada.
- 5.- Levanta la mano en caso de requerir cualquier tipo de asistencia.** Pero hazlo sólo cuando lo requieras de verdad. Así, respetamos el "código de solidaridad" que caracteriza a la banda rodante.
- 6.- Abstente de usar audífonos o aparatos de reproducción de música.** Ésta es una de las reglas más importantes. Recuerda que cuando estás rodando, hay que estar al 100 con los 5 sentidos. Y el auditivo, definitivamente es imprescindible.
- 7.- Siempre usa casco. Esta protección puede salvar tu vida. ¡Ponte las pilas, ponte el casco!**
- 8.- Trae contigo siempre un número telefónico de contacto, en caso de emergencia.** Uno nunca sabe cuándo se puede necesitar...
- 9.- Come. Los recorridos de más de 2 horas requieren sin duda que estés desayunado.** Pero no se vale comer cualquier cosa.
- 10.- Porta siempre tu INE o identificación con tu nombre,** agrega un sticker con tu tipo de sangre y todos los datos de contacto útiles en caso de emergencia.

**A C E P T O :**

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma (\*)

Aguascalientes, Ags., a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

(\*) En caso de ser menor de edad llevará la firma de alguno de los padres o tutores.

*Este programa es público ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa. Quien haga uso indebido de este Programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.*



Aguascalientes, Ags., a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

## CARTA DE LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Al firmar esta carta, declaro y acepto que existe un riesgo en todas las actividades que se desarrollan dentro del proyecto de #EcoturismoCulturalenBici del Instituto Cultural de Aguascalientes, donde puede sucederse una lesión o incluso una enfermedad, como Covid 19.

Asumo el riesgo que implican estas actividades de aventura al aire libre. Sabiendo que de nuestra mejor disposición dependerá el resultado de un tour excelente.

Acepto que el guía de turismo será quien tome la decisión, de permanecer en el lugar, continuar o suspender la travesía, ya sea por un accidente o por condiciones climáticas.

Cualquier gasto que no se incluya en este proyecto será a cargo de cada participante.

Declaro que conozco y acepto los requisitos más abajo descritos.

### REQUISITOS:

- ▶ Saber andar en bicicleta.
- ▶ Responder durante toda la expedición a las indicaciones de los guías.
- ▶ Tener un estado físico acorde a la actividad que voy a realizar.
- ▶ Indicar cualquier tipo de enfermedad física, psicológica o problema de salud antes de partir, (alergias, asma, problemas cardíacos, diabetes, etc.)
- ▶ Comprender que toda actividad realizada al aire libre puede implicar un riesgo.
- ▶ Inscripción previa en el Departamento de Proyectos Especiales para Niños y Jóvenes del ICA
- ▶ Edad de 10 años en adelante. Niñas y niños acompañados de un adulto (responsable de su cuidado).
- ▶ Llevar tu bicicleta y casco de protección
- ▶ Portar cubrebocas.
- ▶ Llevar teléfono inteligente o cámara para toma de fotografías.
- ▶ Considera llevar equipo adicional como: coderas, rodilleras, mochila, agua, guantes, bloqueador solar, pañuelo o toalla para sudor.

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma (\*): \_\_\_\_\_

(\*) En caso de ser menor de edad llevará la firma de alguno de los padres o tutores.