

# Seguridad y Entrenamiento

## Montando con seguridad — para todos

1. Se requieren cascos. Si no estás usando uno, no eres parte de rock to Rock.
2. No frene de repente, no abarrote a nadie ni corte a nadie.
3. Preste atención a las guías de viaje.
4. Vigile sus posesiones en paradas de descanso.
5. Manténgase hidratado y tome descansos del sol.
6. No pase más de dos en fondo.
7. Si no se siente bien, díselo a alguien.
8. Si tiene una interacción negativa con un conductor, déjalo ir!
9. Señale para las vueltas, llame para paradas y señale y llame cuando usted ve los baches/el vidrio.
10. Cabalgue a un ritmo que disfruta, y pídale a tu grupo que se lo tome con calma si se están perdiendo.
11. ¡Pasarlo muy bien!

## Restricciones de bicicleta

**Las bicis de montaña no son convenientes para los paseos largos (40 millas y siglo métrico). Sólo recomendamos bicicletas híbridas o de carretera para los largos paseos.**

## Para familias & jóvenes ciclistas

**Todos los ciclistas menores de 18 años deben tener una exención firmada por sus padres.** Esto ocurrirá automáticamente si un padre registra un menor en línea. Las exenciones de la impresión estarán disponibles en el sitio para los padres que registran a sus niños el día del acontecimiento. Si necesita una copia digital del formulario de exención antes del evento, por favor envíe un correo electrónico a [jtolman@commongroundct.org](mailto:jtolman@commongroundct.org). Cualquier jinete menor de 18 años que no tenga una renuncia de padres firmada no podrá viajar.

**Los jinetes deben tener 14 años o más para participar en los paseos de 20, 40 y 60 millas.** Este es un viaje difícil, y todos los jinetes deben estar físicamente preparados.

**Las familias/grupos con jinetes menores de 14 años deben viajar juntos** y deben tener una supervisión adulta para los niños. Los guías de Rock to Rock no podrán supervisar a los jóvenes jinetes.

**Si una escuela o una organización comunitaria está organizando un equipo que incluye jinetes menores de 18 años, esa escuela u organización es responsable de** (1) obtener exenciones firmadas por los padres, y (2) proporcionar supervisión a sus jóvenes jinetes durante el viaje. Pedimos que las escuelas y organizaciones tengan por lo menos 1 adulto presente por cada 4 menores que estén montando.

