

Préambule

Le DHV est un club de cyclotouristes, affilié à la FFCT, qui promeut des pratiques cyclistes dans un contexte amical et convivial, avec un esprit de solidarité. Au cours de ces pratiques la sécurité de chaque licencié est la priorité de tous les autres, grâce à la règle des 5R ci-après.

Respect de soi-même

- * Rouler selon ses capacités
- * Porter les équipements de protection individuelle : casque (obligation) ; lunettes ; gants ; cuissard
 - * Prévenir les douleurs et les irritations
 - * Anticiper les conditions météo
- * S'hydrater avant d'avoir soif, et s'alimenter avant d'avoir faim
 - * Se former en tant que de besoin et/ou envie

Respect de sa machine

- * La (faire) régler
- * La nettoyer régulièrement
- * La (faire) maintenir préventivement
- * La (faire) réparer sans attendre

Respect des consignes

- * Consignes générales : code de la route et recommandations fédérales
- * Consignes particulières ou spécifiques : du club et de l'animateur

Respect de son peloton

- * Choisir un groupe correspondant à ses capacités du moment
 - * Rester maître de son vélo
 - * Garder sa ligne et ses distances
 - * Adapter sa vitesse aux circonstances
- * Avertir de ses manœuvres et des obstacles ou pièges
- * Informer ou alerter l'animateur en tant que de besoin

Respect de tous les autres usagers de la route