



Normativa de SAG

Todos los miembros del club sin excepción deben atender el SAG según la programación efectuada por la Junta Directiva, como mínimo 1 vez al año.

Compromisos adquiridos al momento de realizar el SAG

La programación del cronograma de rides y coordinadores de SAG es realizada por parte de la junta directiva y se publica cada trimestre. Cada miembro asume el compromiso de brindar asistencia SAG al club en al menos un ride según la rotación de miembros existentes para cada año.

En tal sentido, cada miembro asume lo siguiente:

- 1) La junta podrá cambiar la fecha de manera aleatoria, queriendo decir con esto, que la fecha de alguien se puede modificar a no ser que esta persona haya solicitado la fecha para su SAG y se haya establecido un acuerdo con la junta directiva, de otra manera nadie tiene exclusividad en las fechas.
- 2) Si el ride se cancela por inclemencia del clima u otra razón, la persona designada para el SAG ese día se reprogramará para una nueva fecha que esté abierta en ese momento.
- 3) Si alguien no puede hacer SAG, debe avisar con tiempo (dos semanas antes de su fecha).
- 4) Es responsabilidad de cada uno buscar quien haga su SAG si después de las dos semanas no dio el aviso, y se le presento algo por ultima hora.
- 5) No asistir el dia del SAG, no avisar que no asistirá, por alguna situación de última hora, es motivo de expulsión del club y no sería bienvenido a rodar con nosotros, lo cual se le dejaría saber en su momento.
- 6) La persona encargada del SAG solo es responsable de llevar su auto, porta bicicletas, agua para hidratación y una fruta (bananos o mandarinas). Queda a discreción de cada uno (no tiene por qué sentirse comprometido en hacerlo), llevar Gatorade, sodas, viandas, u otras comidas preparadas.
- 7) Cuando el ride sale de Active Cyling, el SAG se comparte con una persona designada por parte de la tienda.

Que no hace el SAG.

1. El SAG no tiene obligación de atender problemas mecánicos: cada ciclista debe llevar su kit de repuesto y saber utilizarlo, es decir, saber cambiar su neumático y atender sus desperfectos mecánicos. Si la persona del SAG, por coincidencia sabe de mecánica, puede apoyar estas situaciones en ruta.

2. En caso de accidente grave el SAG no debe mover al ciclista, debe llamar al 911 y seguir el procedimiento que se describe mas adelante en este mismo documento.
3. El SAG solo atiende a ciclistas inscritos en el club e invitados, el SAG no tiene obligación de atender a ciclistas no inscritos al club.
4. En caso de que un ciclista este cumpliendo un plan de entrenamiento particular, o tome desvíos de la ruta oficial, que causen demoras en la llegada al sitio de acopio, no es responsabilidad del SAG esperarlo.

Directrices a Coordinadores de SAG.

La función principal del equipo SAG es mantener la salud y seguridad de los riders y miembros del club, en este sentido, compartimos algunas pautas simples que ayudarán al equipo SAG a mejorar la seguridad, salud y buenas prácticas en general.

1. Encuentre un lugar seguro para detenerse

Cuando un SAG se detiene por una "SITUACIÓN SIN CHOQUE" (pinchazo o recoger a un pasajero), debe asegurarse que sea seguro. Evite estacionarse en el carril para bicicletas (hombrillo o berma), lo que fuerce a otros ciclistas que pasen a la carretera con el tráfico de vehículos. Nunca detenga un vehículo en un hombrillo angosto, bloqueando la ruta para otros ciclistas. En su lugar, encuentre un camino de entrada cercano, una calle transversal, un estacionamiento o un parche de grava que mantenga la ruta despejada. Si es posible, estacionese detrás de los ciclistas. Un vehículo detrás del pasajero bloqueará una posible colisión final.

Recuerde cumplir con los límites de velocidad para evitar inconvenientes con la policía.

2. En caso de accidente

- a) Acérquese detrás del(los) ciclista(s) caído(s). Si el ciclista se encuentra en medio de la calzada, estacione el automóvil detrás del ciclista para su protección;
- b) Encienda las luces de emergencia;
- c) Si el ciclista derribado está en la carretera, debe disponer un área segura donde pueda tratar a los ciclistas. Antes de acercarse al ciclista caído, debe advertir al tráfico que se aproxima colocando a otros ciclistas (si están disponibles), junto con los triángulos de seguridad, 100 pies detrás y delante del ciclista caído;
- d) Si el ciclista está inconsciente y no se mueve, llame al 911 de inmediato. Esté preparado para proporcionar la ubicación del lugar del accidente. Si está fuera del alcance del teléfono celular, busque una casa cercana para hacer una llamada de línea fija. También puede enviar mensajes de texto a otros conductores de SAG o Directiva del Club para informarles la ubicación y la gravedad del accidente;

e) No intente mover al ciclista caído si no está entrenado para ello, esto podría agravar una posible lesión en la médula espinal;

f) Si el ciclista lesionado puede caminar, pídale que se siente en la puerta lateral del vehículo de apoyo y no en la parte trasera de este, de ser posible;

g) Póngase guantes antes de tratar a un ciclista sangrando;

h) No utilice alcohol o agua oxigenada en heridas abiertas. Limpiar las heridas con agua, secar con gasas, aplicar antibióticos de primeros auxilios y cubrir con vendajes.

h) No permita que los ciclistas vuelvan a subirse a su bicicleta si han sufrido una lesión en la cabeza (verifique si el casco está agrietado), o están confundidos, desorientados o muestran signos de estar en estado de shock.

3. Sin Seguimientos

Es importante que los SAG eviten seguir al último ciclista en la ruta. Los ciclistas lentos tienden a sentirse cohibidos por su falta de velocidad y pueden molestarse cuando un SAG sube una colina detrás de ellos. En su lugar, encuentre un lugar para detenerse durante cinco minutos mientras el ciclista avanza, alcance al último ciclista y repita.

4. Juicio y Reglas del Camino

Lo más importante es usar el buen juicio. Siga todas las reglas de la carretera para vehículos. Y también apoye a todos los ciclistas que siguen las reglas de tránsito. Si los ciclistas están desobedeciendo las reglas, por ejemplo, andar de dos en dos o más, pasarse los semáforos en rojo, etc., ¡dígalos cortésmente!

5. Comunicarse con los demás Conductores SAG (Si corresponde)

- Manténganse actualizados sobre la ubicación del primer ciclista, el último ciclista y los ciclistas intermedios.

- Notificar a otros conductores de SAG sobre cualquier condición médica.

Suministros básicos sugeridos. (Por persona)

- Mandatorio: agua, banano o mandarina.
- Opcional: Gatorade, soda, barras de proteína.

Cualquier snack o alimento adicional es opcional y libre en función a la disposición de cada coordinador responsable del SAG.

Protocolo

- Preparación de insumos, el día previo al ride basado en el registro de participantes. Los participantes deben completar su registro máximo 18 horas antes del ride;
- Estudiar la ruta para poder ubicarse apropiadamente y brindar asistencia;
- Check-in con líderes del ride a la hora de encuentro establecida;
- Compartir ubicación en tiempo real. Reforzar la solicitud de compartir ubicación en tiempo real a los participantes;
- Retirar el kit de primeros auxilios y asistencia vial. Así como banners o insignias del club;
- Atender la charla Pre-Ride para aspectos de seguridad y logística;
- Mantener las luces de emergencia encendidas durante el ride;
- Mantener seguimiento a la ubicación de punteros y zagueros;
- Sincronizar la llegada al punto de descanso de forma apropiada;
- Velar por la llegada de todos, en especial los zagueros;
- Estar atento a síntomas de deshidratación o condiciones físicas adversas;
- Velar por el regreso de todos hacia el punto inicial. En especial los zagueros;
- Entregar el kit de primeros auxilios y asistencia vial al designado por la junta directiva;
- Durante el ride las fotos y videos están supeditados a la seguridad del club, si es necesario decidir entre dejar registro fotográfico o actuar para preservar la seguridad y buen funcionamiento, la seguridad será la prioridad.