



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



REGULAMIN 1 RAJDU ROWEROWEGO „KRĘCI MNIE ZDROWIE”

- I. Cel rajdu: promowanie zdrowego stylu życia.
- II. Organizator: Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wąbrzeźnie.
- III. Termin, trasa, program rajdu, dystans:
 1. Rajd rowerowy „Kręci mnie zdrowie” odbędzie się 16 maja 2026 r. (sobota), miejsce zbiórki - parking Hotelu RONDO w Wąbrzeźnie o godz. 10⁰⁰, wyjazd o godz. 10¹⁵.
 2. Trasa: start z parkingu Hotelu RONDO w Wąbrzeźnie ścieżkami rowerowymi przy drodze nr 548 a następnie przejazd kolumnowy drogą publiczną w kierunku Przydworza, powrót do Wąbrzeźna tą samą trasą.
 3. Program rajdu:
 - ✓ 10:00 – zbiórka uczestników rajdu na parkingu Hotelu RONDO w Wąbrzeźnie,
 - ✓ 10:15 – wyjazd,
 - ✓ 11:15 – przyjazd do Przydworza,
 - ✓ 11:15 – 13:00 – poczęstunek (kawa, herbata), stoisko edukacyjne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wąbrzeźnie,
 - ✓ 13:00 – ognisko,
 - ✓ 15:00 - powrót do Wąbrzeźna.Godziny mogą ulec zmianie z powodu dostosowania tempa jazdy.
 4. Dystans: około 25 km.
 5. Maksymalna liczba uczestników – 50.
- IV. Warunki uczestnictwa:
 1. Każdy uczestnik przed udziałem w 1 rajdzie rowerowym „Kręci mnie zdrowie” ma obowiązek zapoznać się z regulaminem, który dostępny jest na stronie internetowej organizatora <https://www.gov.pl/web/psse-wabrzezno> oraz w jego siedzibie pod adresem: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wąbrzeźnie, ul. 1 Maja 46, 87-200 Wąbrzeźno.
 2. Zapisy uczestników rajdu rowerowego przyjmowane są do 30.04.2026 r. (czwartek) w siedzibie organizatora lub telefonicznie pod numerem telefonu 56 688 17 55.
 3. Każdy z uczestników 1 rajdu rowerowego „Kręci mnie zdrowie” posiada niezbędną wiedzę i umiejętności poruszania się po drogach oraz zobowiązuje się do przestrzegania zasad ruchu drogowego.
 4. Osoby niepełnoletnie uczestniczą w rajdzie pod opieką rodziców lub opiekunów, organizator

rajdu nie zapewnia opieki nad niepełnoletnimi uczestnikami rajdu.

5. Każdy z uczestników rajdu powinien posiadać sprawny technicznie rower, sam ponosi konsekwencje ewentualnych usterek, mile widziane dodatkowe wyposażenie w postaci pompki oraz narzędzi do podstawowej naprawy roweru.
6. Zaleca się używanie podczas rajdu rowerowego kasku ochronnego oraz kamizelki odblaskowej.
7. Uczestnicy 1 rajdu rowerowego „Kręci mnie zdrowie” ubezpieczają się we własnym zakresie.
8. Udział w 1 rajdzie rowerowym „Kręci mnie zdrowie” jest bezpłatny, o udziale w rajdzie decyduje kolejność zgłoszeń.
9. Uczestnicy biorą udział w 1 rajdzie rowerowym „Kręci mnie zdrowie” na własną odpowiedzialność.

V. Zasady poruszania się na trasie rajdu:

1. Rajd rowerowy odbędzie się przy nieograniczonym ruchu drogowym.
2. Uczestnicy rajdu bezwzględnie poruszają się zgodnie z przepisami ruchu drogowego.
3. Wszyscy uczestnicy rajdu poruszają się za przewodnikiem, w rzędzie zachowując odległość między rowerami co najmniej 2 m, a przy zjazdach 5 m.
4. Na drogach publicznych ruch odbywa się prawą stroną drogi, w odległości 30-50 cm od jej krawędzi, w kolumnach maksymalnie 15-osobowych.
5. Na czele każdej kolumny stoi przewodnik, za którym poruszają się pozostali uczestnicy rajdu.
6. Podczas jazdy w kolumnie należy zachować min. 200 m odległości pomiędzy poszczególnymi grupami kolumny.
7. Rajd prowadzony będzie w tempie dostosowanym do możliwości uczestników rajdu.
8. Podczas rajdu należy jechać równo i spokojnie, niedopuszczalne jest tarasowanie drogi, jazda równoległa i ciągłe zmiany pozycji, a także jazda bez trzymania kierownicy oraz zdejmowanie stóp z pedałów.
9. Każdy manewr na drodze musi być przeprowadzony z upewnieniem się o możliwości bezpiecznego jego wykonania oraz odpowiednio wcześniej zasygnalizowany.
10. W przypadku braku możliwości dalszej jazdy z powodu awarii lub innej przyczyny, uczestnik informuje organizatora o tym fakcie, w miarę możliwości zostanie mu udzielna pomoc, organizator nie zapewnia transportu.
11. Wszelkie ewentualne naprawy sprzętu i inne sytuacje wymagające postoju uczestników muszą odbywać się w miejscu powstałej awarii w sposób nieutrudniający jazdy innym uczestnikom rajdu.
12. W przypadku konieczności udzielenia pomocy medycznej uczestnik informuje organizatora, który odpowiednio udzieli pomocy przedmedycznej, albo zwróci się o pomoc medyczną (tel. alarmowy 112).
13. Po zakończeniu rajdu, jego uczestnicy udają się do domów indywidualnie, we własnym zakresie.

VI. Obowiązki uczestnika rajdu rowerowego:

1. Przestrzeganie regulaminu 1 rajdu rowerowego „Kręci mnie zdrowie”.
2. Stosowanie się do poleceń wydawanych przez organizatora rajdu oraz przewodników grup.
3. Posiadanie niezbędnej wiedzy i umiejętności poruszania się po drogach.
4. Posiadanie karty rowerowej (dotyczy osób niepełnoletnich powyżej 10 roku życia).
5. Poruszanie się na trasie rajdu zgodnie z zasadami określonymi w pkt V.
6. Posiadanie sprawnego technicznie roweru oraz w miarę możliwości zestawu naprawczego pozwalającego na naprawę przebitej opony.
7. Stosowanie się do zakazów:
 - ✓ spożywania alkoholu i innych środków odurzających,
 - ✓ zaśmiecania trasy oraz miejsc przyległych,
 - ✓ niszczenia przyrody,
 - ✓ poruszania się po uprawach rolnych, szkółkach leśnych i terenach prywatnych,
 - ✓ zbaczania z trasy bez zgody organizatora
 - ✓ wcześniejszego opuszczania rajdu bez powiadomienia przewodnika grupy.

VII. Odpowiedzialność organizatora:

1. Organizator 1 rajdu rowerowego „Kręci mnie zdrowie” nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i szkody wynikłe w czasie rajdu, zarówno wobec uczestników jak i osób trzecich.
2. Udział w rajdzie rowerowym jest dobrowolny i każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, niezależnie od warunków pogodowych zastanych na trasie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zakończeniu rajdu.
4. Za skutki naruszenia przepisów ruchu drogowego i innych przepisów prawa uczestnik odpowiada osobiście.

VIII. Postanowienia końcowe:

1. Udział w rajdzie jest równoznaczny z zapoznaniem się i akceptacją niniejszego regulaminu.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu rajdu oraz samowolna zmiana trasy rajdu powodują wykluczenie z rajdu.
3. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora, w sprawach spornych decyzja organizatora jest decyzją ostateczną.
4. Wszyscy uczestnicy startując w rajdzie wyrażają zgodę na publikację ich wizerunków w relacjach z przebiegu rajdu, zamieszczonych w mediach oraz w materiałach promocyjnych organizatora.
5. W przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych rajd może zostać przełożony lub odwołany. Informacja zostanie podana najpóźniej do dnia 14 maja 2026 r. na stronach Facebook’a organizatora.

IX. Zgoda na przetwarzanie danych osobowych i wizerunkowych:

1. Administratorem danych osobowych jest Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wąbrzeźnie z siedzibą przy ul. 1 Maja 46 w Wąbrzeźnie.
2. Dane osobowe są przetwarzane w celu zorganizowania i przeprowadzenia rajdu rowerowego.
3. Wszystkie pytania i wątpliwości związane z przetwarzaniem danych osobowych można kierować do Inspektora Ochrony Danych drogą elektroniczną: iod.psse.wabrzezno@sanepid.gov.pl lub telefonicznie pod numerem telefonu 56 688 17 55.
4. Brak akceptacji na przetwarzanie danych osobowych i wizerunkowych skutkuje niedopuszczeniem do udziału w rajdzie.