

DECÁLOGO DEL BUEN CICLISTA:

- 1) **RESPETA LA NATURALEZA:** Cuida que tu paso en bici genere el menor impacto posible en la naturaleza. No ruedes campo a través ni abras nuevas sendas. Si ves flora o fauna en problemas, avisa al SEPRONA (062) . No grites pues los animales pueden asustarse con las consecuencias que ello puede generar. No tires residuos. No des comida a los animales salvajes.
- 2) **TEN PACIENCIA:** Hacen falta reflejos, agilidad, aguantar la fatiga y no perder el ánimo cuando no se gana. Practica, es el secreto de tu mejora. El error es nuestra fuente de inspiración.
- 3) **RESPETA LAS PROPIEDADES:** no asustes al ganado. No dejes porteras abiertas. No muevas piedras . No aparques en zonas no habilitadas para ello.
- 4) **RESPETA A LOS COLECTIVOS:** en líneas generales, los viandantes y caballos tienen la prioridad. Dialoga, usa el sentido común. No vayas de carreras, para eso están las carreras.
- 5) **USA EL TIMBRE:** por tu seguridad y la de todos, usa timbre en bicicleta, especialmente en zonas cerradas y para avisar a viandantes de tu acercamiento.
- 6) **COLABORA CON EL MEDIO AMBIENTE:** cada plástico que nos llevemos de la montaña, es un plástico menos. Millones de ciclistas recogerían millones de plásticos. Sé partícipe.
- 7) **SUPÉRATE:** está bien querer superar a los demás, pero sobre todo intenta superarte a ti mismo
- 8) **DISFRUTA DE LA EXPERIENCIA EN COMPAÑÍA:** La bicicleta nos lleva a lugares increíbles, saborea cada momento, la compañía a veces multiplica tus sensaciones y rodarás de una manera más segura.
- 9) **AVISA:** antes de salir a rodar, avisa a tus seres queridos de la zona por donde rodarás. Existen apps de rastreo para un seguimiento en vivo. Por tu seguridad y tranquilidad de los demás.
- 10) **EVITA EL CONSUMISMO:** somos un deporte ecológico. La bicicleta sufre unos desgastes que debemos mantener y comprar material nuevo. No obstante, no te dejes guiar por modas, recicla todo lo que puedas. Todo lo que tenemos lo extraemos a través de la explotación del planeta tierra, hemos de cuidarlo.

DECÁLOGO DEL BUEN ENTRENADOR:

- 1) **EDUCA:** Recuerda que antes que entrenador eres educador. Cuida tu lenguaje, dirígete a tus alumnos con cariño y aprecio. Sé empático. Tú también tuviste unos inicios.
- 2) **TEN PREVISIÓN:** Sé previsor, organiza a tiempo, todo saldrá mucho mejor
- 3) **TEN EXPERIENCIA:** Tus conocimientos, experiencia y preparación personal son claves en el desarrollo de tus deportistas. No creas que lo sabes todo. Siempre hay cosas nuevas que aprender. Infórmate, estudia, practica.
- 5) **SE REALISTA:** Marca objetivos adecuados y alcanzables a tus deportistas. Las cosas se logran poco a poco, querer dar pasos de gigante a veces trae malas consecuencias.
- 6) **VALORA:** Da más importancia a la acción deportiva que a los resultados. Nuestro objetivo es crear afición, no campeones mundiales. Crea diversión, apoya las competiciones y las ambiciones de tus alumnos, pero no busques de ellos tener grandes campeones para tu escuela o club.
- 7) **TEN PACIENCIA:** da todas las explicaciones y correcciones a tus deportistas que necesiten. Ellos necesitan de tu experiencia para aprender.
- 8) **MUESTRA HUMILDAD:** querer “demostrar” delante de tus alumnos puede crearles falta de autoestima. Eres el profesor y debes enseñar, no demostrar que eres el mejor.
- 9) **DEMUESTRA IGUALDAD:** valora el trabajo y trata a todo el mundo por igual, tanto a los que se les da mejor, como peor. Todos tenemos virtudes y errores, no solo hemos de fijarnos en los mejores.
- 10) **SE CICLISTA:** No vale cualquier cosa, practica, ten aptitudes físicas, técnicas, de mecánica, de oratoria. Ten experiencia suficiente. El ciclismo necesita de experiencia para crecer en la línea correcta y que tus alumnos aprendan correctamente. Si no te ves suficientemente preparado, fórmate antes de ejercer.

DECÁLOGO DEL BUEN PADRE

- 1) **DA ÁNIMOS:** se positivo y anima cuando más se necesita
- 2) **APOYA:** apoya las decisiones de tus hijos, no les fuerces a hacer algo si ves que no lo quieren en realidad.
- 3) **TEN CALMA:** controla las emociones, no te frustres si ves que las cosas no le salen bien a tu hijo, apóyale y trata de corregirle de una manera didáctica
- 4) **APRENDE:** el error es la fuente de nuestro crecimiento, no fuente de regaño.
- 5) **SE UN MODELO:** los padres sois el referente nº 1 de vuestros hijos
- 6) **VALORA EL PROGRESO:** es importante valorar el progreso, y no solo un acontecimiento en concreto. Disfruta viendo a tu hijo hacer deporte.
- 7) **NO COMPARES CON OTROS:** puede crear falta de autoestima y confianza.
- 8) **NO GRITES:** perder la calma no es beneficioso para nadie
- 9) **NO CUESTIONES EN PÚBLICO:** si tienes dudas o no estás de acuerdo con algo, mejor en privado. El director o entrenador te expondrá motivos por los que lo hace y si ha cometido un error lo reconocerá y aprenderá de él.
- 10) **NO CASTIGUES SIN DEPORTE:** recuerda el motivo por el que tu hijo lo hace.