



En trivsamt löp och triathlonklubb mitt i glasriket

Glasrikets Running Club Nybros Riktlinjer för cykling i klubbens regi

För att våra gemensamma cykelturer skall bli så säkra och roliga som möjligt har vi tagit fram följande riktlinjer. Dessa utgår från tre hörnstenar:

Säkerhet

Våra träningar ska vara trygga och säkra, både för oss och våra medtrafikanter.

Orka hela rundan

Vi håller oss till dem förutsättningar som är bestämda av cykelledaren.

Gemenskap

Vi åker ut som en grupp och hem som en grupp, det är gruppen före jaget som gäller under dessa träningar.

Våra riktlinjer för cykling:

När vi cyklar i grupp cyklar vi i något som kallas för tvåpar. Det betyder att man cyklar på ett led, men två i bredd. Om vägen blir för smal eller för att underlätta för trafiken går man över och cyklar på ett led.

Om inget annat är överenskommet bestämmer det paret som ligger längst fram farten och hur länge de ska dra. När det är dags att skifta sker det på följande sätt: Personen till höger i första paret minskar farten något och cyklisten till vänster glider in framför den som tidigare låg till höger. Vänster led flyttar sedan upp så att vi bildar en komplett rad av tvåpar igen.

Låt hellre ta en växling några sekunder extra än att det blir ryckigt i ledet. Det är viktigt med jämn fart och att ha flyt i gruppen. De starka kan ta längre förningar, de som inte är lika starka kan dra kortare. Vill man inte dra alls meddelar man det och lägger sig sist i klungan.

Vi håller jämna par och raka led, ingen ligger ett halvt hjul före i sitt par. Vi sticker heller inte in vårt hjul mellan paret framför, konsekvensen av detta blir att man trycker ut den andra i paret i diket, ut i vägbanan eller ut i vinden.

Efter uppförsbacke, efter korsningar och skarpa svängar börjar inte första paret öka hastigheten igen förrän hela gruppen är uppe på backkrönet eller genom korsningen. Det är viktigt att alla hjälper till att hålla koll på detta.

Följande tecken använder vi får att kommunicera på ett effektivt sätt och cykla så säkert som möjligt. Ett särskilt ansvar åligger dem som för tillfälle ligger först.

Tecken:

- Hinder: peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.
- Stanna: sträck upp handen.
- Sakta ner: pumprörelse med ena handen och med handflatan nedåt.
- Sväng vänster/höger: vanliga svängtecknet.
- Ett led: en uppåtsträckt hand med ett finger i luften.
- Tvåpar: att återgå till två par - en uppåtsträckt hand med två fingrar i luften.
- Hål: ropa "hål" samtidigt som man pekar på hålet.
- Varna för fordon: ropa "bil"

Upprepa tecken och rop i varje par genom ledet så att alla får informationen!!!

Här följer ytterligare några punkter för att höja säkerheten och trivsel för alla:

- Håll gärna ca. en hjulsdiameter avstånd till cyklisten framför.
- Höger cyklist ligger i bilens högra hjulspår och inte på eller för nära det vita strecket i vägkanten
- Skjut inte bak cykeln när du ställer dig upp, stor risk för sammanstötning med cykeln bakom.
- Dricker och äter gör vi längst bak i klungan.
- De som ligger främst ska trampa i nedförsbackarna, annars behöver klungan bromsar
- Uppstår lucka, ropa i tid så att farten kan minskas direkt.
- Kör så rakt som möjligt.
- Bromsa så lite som möjligt genom att förutse vad som händer.
- Håll blicken långt fram.
- Ändra inte din färd utan att förvarna.
- Gör inga häftiga rörelser som kan överraska.
- Kolla gärna hastighetsmätaren innan du går upp och drar för att inte trissa farten.
- Ligg i linje i ditt par när ni drar, undvik att ligga en bit före eller efter.
- I uppförsbackarna tar vi det lugnt.
- Stanna vid stopptecken.
- Bromsa inte vid vägbulor, fortsätt helst trampa.
- Spottar och snyter oss gör vi längst bak i klungan.
- Ta med reservslang och däckavtagare, öva på att byta slang hemma.
- Om någon får problem med något, cykeln eller sig själv, ropa ut det till gruppen.
- Det är inte tillåtet att ligga i tempobågar i klungan

Tack för att du läste genom detta och följer dessa riktlinjer under våra cykelpass