



## Träningsregler CK FIX

### Säkerhet

- **Bär alltid hjälm**, obligatoriskt på alla träningar, året runt.
- Ha alltid **pump** och minst en **reservslang** med dig.
- Vid cykling i mörker skall belysning och reflexer finnas på cykeln.

### Lyssna på den träningsansvarige

Följ alltid anvisningarna och instruktionerna från träningsansvarig när du deltar i klubbens träningar.

Oftast kör vi i tvåpar eller s.k. "Belgisk kedja" men ibland kan det vara nödvändigt av säkerhetsskäl att tillfälligt köra på ett led, då ger den träningsansvarige tecken, ett finger i luften och samtidigt ropar "ett led". Då kör den vänstra cyklisten in framför sin högra parkamrat så att man bildar ett led. När det är dags att återgå ropar den ansvarige "tvåpar" och samtidigt visar två fingrar i luften.

### Varna för hinder

Sikten skymms när man ligger på rulle. Därför använder man sig av ett antal tecken så fort en fara upptäcks. Vidarebefordra tecknet till siste man.

### Vi håller ihop och hjälper varandra

När vi cyklar i grupp så håller vi ihop och lämnar aldrig en kamrat som börjar bli lite trött. Vi väntar därför in de cyklister som inte hänger med. När vi är många på träningen så kan vi dela upp oss i olika fart grupper, då väljer du den grupp som passar dig bäst. Skulle olyckan vara framme och om någon får en punktering eller problem med cykeln så hjälps vi åt, så kommer hela gruppen igång snabbare.

### Visa respekt för dina träningskompisar och övriga trafikanter

Som en medlem i CK FIX, oavsett om du kör i klubbtröjan eller inte, följer vi trafikreglerna och instruktioner från träningsansvariga och kör säkert för allas skull! Att skälla, "peka finger" eller på andra sätt visa sitt missnöje accepteras inte av klubben.

### **Äta och dricka eller...**

Vad du än tänker göra – se till att alla får reda på det i tid. Gör inga plötsliga rörelser i sidled, utan glid åt sidan efter att du först markerat med en liten hand pekning eller sagt till i gruppen vad du vill göra. t.ex. vid punktering, peka att du vill glida ut åt sidan och ropa att du fått punktering så uppfattar alla vad som hänt.

Ska du äta, dricka, ta av/på regnjacka eller något annat, se till att lägga dig sist i gruppen innan du börjar. Risken är annars att du, vinglar till och hakar i din parkamrat, slutar trampa så att bakomvarande kör in i ditt hjul, alternativt att du själv kör in i hjulet framför med följderna att flera kan köra omkull.

### **Vårda din cykel**

Försök att alltid ha inställda växlar, fräscha däck, slangar, kedja och fungerande bromsar mm när du kommer till träningen. Framförallt för din egen skull, det är roligare att träna med en fungerande och trygg cykel. Det är inte roligt för någon i gruppen om det börjar strula och man behöver stanna för att meka under passet. Gruppen tappar lätt motivationen och humöret och glädjen försvinner. Att saker händer drabbar alla någongång men om det drabbar "någon" ofta blir det lätt lite irriterat, "en gång är ingen gång".

## **Tecken som vi använder vid gruppcykling**

När man kör i grupp och ligger på rulle så skymms sikten framåt och man är koncentrerad att hålla sin plats i gruppen. Och när tröttheten sätter in så är det inte lika lätt att vara observant på allt som händer runt omkring. Därför använder alla cyklister av säkerhetsskäl ett antal tecken så fort en fara eller hinder upptäcks.

Vidarebefordra alltid tecknet/budskapet bakåt eller framåt i gruppen.

De tecken som vi använder är:

**Hinder eller hål i vägbanan** – typ hål, väg brunn som sticker upp, glas eller grus – peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret. Ropa samtidigt om t ex. hålet är stort eller det ligger glas på vägen.

**Vägbula eller liknande** – för handen bakom ryggen med handflatan bakåt, för handen åt vänster och höger ett flertal gånger

**Hinder höger sida** – vinkar med höger hand bakom ryggen "åt vänster", eller klappar sig på rumpan. Hindret kan vara en parkerad bil, fotgängare, skylt mm.

**Hinder vänster sida** – vinkar med vänster hand bakom ryggen "åt höger", eller klappar sig på rumpan.

**Stanna** – en uppåtsträckt hand, det vanliga stopptecknet

**Sakta ner** – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt

**Sväng vänster/höger** – det vanliga svängtecknet dvs. räck ut armen åt det hållet du ska svänga.

**Mötande fordon** – Då ropar vi framifrån i gruppen "bil/buss/lastbil/traktor/mc". Samtliga i gruppen vidarebefordrar bakåt genom att ropa "budskapet" genom gruppen.

**Omkörande fordon** – bakifrån i gruppen ropar vi "bil/buss/lastbil/traktor/mc". Samtliga i gruppen vidarebefordrar framåt genom att ropa "budskapet" genom gruppen.