

Veiligheid

donderdag, 22 maart 2007

De zomertrainingen vinden gedeeltelijk plaats op de openbare weg, de trainers willen daarom graag aandacht vragen voor de veiligheid tijdens de trainingen.

Skeelertraining

Een helm is altijd verplicht!

- Let op je eigen veiligheid en op die van de andere groepsleden.
- Skeeler zo veel mogelijk rechts op de weg en het liefst achter elkaar.
- Niet op de dijk stilstaan maar ga in de berm staan tijdens de uitleg van de trainer.
- Maak anderen altijd attent op gevaren, waarschuwen is verplicht voor iedereen van de groep!

Regels voor het waarschuwen:

- tegenligger: TEGEN
- worden ingehaald: ACHTER (evt. met nadere aanduiding: AUTO, MOTOR, FIETS, etc.)
- obstakel, slecht wegdek etc. aan de linker- of rechterzijde: AANGEVEN MET LINKER OF RECHTER HAND; WAPPER MET JE HAND TER HOOGTE VAN JE HEUP/KONT AAN DE ZIJDE VAN HET OBSTAKEL

Fietstraining

Rijden in een groep

Bij het rijden in een groep gelden een aantal regels om de veiligheid in 'het peleton' te handhaven. Voor ieders veiligheid is het van belang dat iedereen zich aan deze regels houdt.

Communicatie in de groep gebeurt bij voorkeur non-verbaal. Door de snelheid en de wind zijn woorden vaak onduidelijk. Een gebaar heeft een duidelijke betekenis. Een gebaar kan natuurlijk altijd wel verbaal ondersteund worden. Voor alle communicatie geldt dat ze door de rijders in de groep moeten worden overgenomen zodat ook achteraan duidelijk is wat

er aan de hand is.

De gebaren

- Met links naar achteren zwaaien op konthoogte voor tegemoetkomend verkeer en stilstaande objecten aan de linkerkant van de groep (verbaal: tegen)
- Met rechts naar achteren zwaaien op konthoogte voor meegaand verkeer en stilstaande objecten aan de rechterkant van de groep (verbaal: mee)
- Met de hand omhoog om te stoppen
- Met de vlakke hand naar beneden bewegen als we snelheid willen minderen
- Hand uitsteken bij links of rechts afslaan (verbaal rechts of links)

Verbale communicatie

Soms zijn er situaties dat wél van belang is om ook te roepen:

- Obstakels midden op de weg, bijvoorbeeld een paaltje: noem het gevaar bij de naam en gebruik het bijbehorende gebaar. Roep dus niet 'pas op' maar 'paaltje'.
- Achteropkomend verkeer: achter
- Bij het oversteken van een kruispunt: vrij als er geen verkeer aan komt, auto links/rechts/tegen als er uit de desbetreffende richting een auto komt
- Wanneer de groep uit elkaar is gevallen: wachten
- Compleet als de groep weer bij elkaar is
- Lek als iemand een lekke band heeft

Gedrag in de groep

Je bent zelf verantwoordelijk voor je rijgedrag, dus is het van belang om goed voor je te kijken en te weten wat je doet. Als je in een groep rijdt vermijdt je plotselinge bewegingen, zoals remmen en van lijn veranderen. Het rijden in een grote groep brengt overigens niet met zich mee dat we meer rechten hebben dan het andere verkeer, sterker nog, we moeten nog beter opletten.

De afspraken binnen de groep zijn:

- Twee aan twee blijven rijden
- Vermijd zoveel als mogelijk plotseling remmen en van lijn veranderen
- Signalen (non-verbaal en verbaal) altijd doorgeven
- Vermijd het rijden tussen de achterwielen van voorgangers, dus: achter of naast elkaar rijden
- Kijk niet onnodig achterom
- De weg vrijhouden als er iets aan de hand is (lekke band, valpartij, wachten/verzamelen, etc.)
- Bij een bocht of helling waar het tegemoetkomend verkeer niet kan worden gezien, dien je rechts te houden: ga niet in halen!

Wanneer mensen achter blijven wordt er gewacht! Het is wel van belang dat dit wordt gemeld. Het is nog beter wanneer iemand zelf meldt dat het te hard voor hem of haar gaat voordat er gelost moet worden.

Tips voor de training

- Het dragen van een helm is verplicht
- Zorg dat je fiets in orde is
- Neem een reserve band, kunststof bandenlichters en een pomp mee
- Zorg dat je een band en wiel kunt verwisselen. Binnen de club zijn er mensen die het je kunnen leren.
- Het is beter om 1½ à 2 uur voor een training niet meer te eten. Blijf wel drinken en probeer eerder op de dag wat meer te eten en neem een stuk peperkoek of een mueslireep mee voor onderweg.