

Vett & etikett

Vi är en klubb för ALLA cykelintresserade oavsett färdigheter och ambitioner. Men även om vi inom klubben har olika syfte och olika mål med vårt cyklande ska vi alla uppträda och tänka på högsta nivå. Framförallt när vi bär klubbens färger. När man tar på sig en klubbdress så företräder man klubben. Både man själv, klubbkompisar och andra cyklister kan bedömas efter hur man uppträder i olika situationer. Därför bör man tänka på att uppträda på ett sätt som gör att man skapar lugn och vänlighet i trafiken, både för stunden och för framtiden. Tänk på att "felaktigt" beteende drabbar även dina klubbkompisar och andra cyklister, samt dig själv i ett senare skede.

Här har vi sammanställt ett antal punkter vi vill ni ska tänka på och respektera.

I KORTHET

- Behandla andra som du själv vill bli behandlad.
- Föregå alltid med gott exempel för andra trafikanter.
- Var hjälpsam mot cyklister och andra trafikanter.
- Bär alltid hjälm när du cyklar, som förebild för andra cyklister och för din egen säkerhet.
- Följ trafikreglerna och riskera inte olyckor genom stressande situationer.
- Skrik inte, slå inte på bilar eller gör obscena tecken till andra trafikanter när de gör fel.
- Stanna alltid vid olyckor och kolla om hjälp behövs.
- Anpassa farten efter trafiken runt omkring för att undvika farliga situationer.

NÅGRA VIKTIGA PUNKTER

Bär alltid hjälm

Hjälm är obligatoriskt på alla klubbträningar, året runt.

Lyssna på den träningsansvarige

Följ alltid träningsledarens (om det finns någon) anvisningar när du deltar i klubbträningarna.

Tempogrupp

På vissa, men inte alla, träningar och på FB utannonserade cyklingar tillämpas tempogrupper. Vi använder oss av tre olika intervall.

LUGNAGruppen 21-26 km/h

MELLANgruppen 26 -29 km/h

SNABBAGruppen 29-33 km/h

Hastigheterna avser snittfart hela passet.

Cykla i grupp

Att cykla i grupp kräver kunskap om kommunikation i gruppen. 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.

Här är de tecken vi använder:

- Stanna – en uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt.
- Sakta ner – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stannatecknet.
- Hinder höger sida – Klappa på höger rumpa eller vinka med höger hand bakom ryggen åt vänster.
- Hinder vänster sida – Klappa på vänster rumpa eller vinka med vänster hand bakom ryggen åt höger.

Obbola IK - En klubb full av stjärnor

www.lagsidan.se/oikcykel



Cykel

- Hinder på vägbanan – typ hål, vägbrunn, glas, grus – peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.
- För stora hål – Ropa HÅL!
- Sväng vänster/höger – vanliga svängtecknet.
- Omkörande bil – ropa "bil". Övriga deltagare ska då eka orden genom gruppen och gå in på ett led.
- Tätt trafik – ledaren kommenderar "ett led" eller vid många deltagare "ett led lucka". Det sistnämnda innebär att man grupperar sig en 5-6 cyklister med 10 meters mellanrum till nästa grupp osv. Orden ekas genom gruppen.

Hjälp varandra

Det går förstås mycket fortare om alla hjälps åt om någon får en punka eller problem med cykeln.

Respektera dina medtrafikanter

Följ trafikreglerna och kör säkert! Visa respekt för medtrafikanterna – precis det vi själva kräver av dem.

Var förutsägbar

Vad du än tänker göra – se till att alla får reda på det i tid. Gör inga plötsliga rörelser i sidled, utan glid mjukt åt sidan, gärna efter att du först markerat med en liten handpekning eller dylikt. Ska du äta, dricka, ta av/på regnjacka eller något annat, se till att lägga dig sist innan du börjar trassla.

Sköt om cykeln

Det är ingen giltig ursäkt att orsaken till olyckan var att man hade glömt att limma däcken, eller inte hunnit ställa in bakväxeln så att den råkade gå in i bakhjulet

Tips och råd vid träningen.

- 1) Värm upp och avsluta gärna uppvärmningen med en paus. Använd cykelbanorna om det ändå inte går särskilt fort under uppvärmningen.
- 2) Vänta in de cyklister som inte hänger med. Då kommer dom kanske tillbaka nästa gång också.
- 3) Trampa i nedförsbackar om du ligger först och drar. Annars får alla, som ligger bakom, bromsa, på grund av det lägre luftmotståndet. Så trampa på.
- 4) Se till att din inre pedal (vänsterpedalen i en vänsterkurva) är i sitt högsta läge, och att ytterpedalen är i sitt lägsta (högerpedalen i en vänsterkurva). Lägg lite extra tyngd på den sistnämnda. Då ser du till att den inre pedalen inte går i marken och du får en lägre tyngdpunkt och bättre kurvteknik.
- 5) Om möjligt gå ut i motvind – se till att lägga rundan så att ni får motvind i början och medvind på slutet.
- 6) Hälsa på dina medtrafikanter, det skapar en god stämning.
- 7) Cyklar du längre än två timmar bör du äta något under tiden. Börja äta redan den första timmen, och drick dessutom minst 4-5 dl i timmen, annars är det risk för hammaren/släggan/vägen: ett oöverskådligt tillstånd av total utmattning.

8) Om gruppen splittras – stå inte och vänta och bli kall, utan vänd och möt de som kommit efter, och ge dem lite draghjälp.

9) Åk avslappnat och glöm bromsen. Spänner du armar och överkropp och håller hårt om styret så kommer minsta lilla sten eller knuff leda till katastrof. Slappna av, böj på armbågarna och låt händerna bara vila på styret, så blir du inte bara säkrare utan också mindre trött. När det gäller bromsarna ska du inte bromsa med dem.

Mer om gruppscykling

- Alla kan hänga med

De som är tröttast i gruppen lägger sig längst bak och släpper in folk på rulle framför sig. De som å andra sidan är starka tar längre förningar, men inte hårdare. På så sätt hänger alla med och får bra träning trots olika förutsättningar.

- Placering och dragteknik

På distanspassen försöker vi att praktisera två-parsprincipen, om inte ledaren sagt annat – vi ligger alltså två och två i bredd. Det yttre ledet är det "snabbare" och rör sig framåt i förhållande till det inre ledet, som redan har varit uppe och dragit. För att det ska fungera är det viktigt att det inte uppstår luckor i leden och att man håller igen i uppförsbackarna. När det är dags att växla kan man säga det till sin parkamrat, varpå den vänstra cyklisten mjukt ökar och lägger sig framför sin tidigare högra parkamrat, (som inte saktar in för då måste alla bakom bromsa). Därefter glider näste cyklist i det vänstra ledet fram till den främre positionen. Kör aldrig mer än två i bredd. Ibland ligger vi en och en, det avgör ledaren. Tänk också på att de som drar måste trampa på i nerförsbackarna så att inte alla får bromsa.

- Håll ansträngningen och kör mjukt

I backar är det bra att försöka hålla samma ansträngningsnivå så att gruppen inte dras ut. Observera att ansträngningsnivå inte är samma sak som hastighet. Tag gärna hjälp av pulsmätaren. Ta en titt på hastighetsmätaren innan det är dags att gå upp och dra. När du går upp så se till att bibehålla hastigheten/ ansträngningen.

Samma princip gäller om det blir en liten lucka till cyklisten framför. Spurta inte allt vad du kan för att sedan tvärnita när du är ifatt, det är bara slöseri med energi. Försök istället att lugnt och metodiskt arbeta dig ikapp för att sedan bara mjukt ansluta till "din" rulle.

Ska du ställa dig upp ur sadeln så bör det också ske så mjukt som möjligt, gärna efter att du har växlat ner till en tyngre växel. Försök att bibehålla trycket på pedalerna samtidigt som du reser dig upp ur sadeln. Reser du dig för fort på en lätt växel skjuter du automatiskt tillbaka cykeln en halvmeter, och har lika automatiskt skaffat dig en ovän eftersom cyklisten bakom bara hade en decimeter mellan sitt framhjul och ditt bakhjul...

Obbola IK - En klubb full av stjärnor

www.lagsidan.se/oikcykel



Cykel