



Almby IK säkerhetsregler för cykel

Följa ledaren

Cyklist som deltar i Almby's träningar ska alltid följa ledarens instruktioner. Deltagare följer med gruppen hela träningen och cyklar inte om ledaren (om inte annat görs upp med ledaren).

Trafikregler

Cyklist i Almby ska följa gällande trafikregler under träning och tävling. Finns det risk att träningen kommer att utföras i mörker ska fungerande lysen finnas, både bak och fram. Om en cykel/cyklist saknar lysen, får cyklisten inte delta om träningen (eller del av den) sker i mörker.

Hjälm

Godkänd cykelhjälm är obligatoriskt på alla klubbträningar och tävlingar. Godkänd cykelhjälm är märkt CE och EN1078 (EN1080 för barnhjälm med grönt spänne). En cyklist utan godkänd hjälm får inte följa med på träning.

Cykel

En cykel anpassad för cykling i skog är ett krav, med dubbla bromssystem (fram och bak) som cyklisten ska kunna använda. Undvik helst cykel med fotbroms. Cyklist i Almby ska se till att cykeln fungerar korrekt och säkert innan träning, t.ex. bromsar, växlar och lysen. Mekaniskt strul väcker bara irritation i gruppen om alla måste stanna för att någons cykel behöver mekas med under träningspasset. Se därför till att alltid ha ordning på bromsar, växlar, däck, slangar, vajrar, kedja när du kommer till en träning. Det betyder inte att det inte kan inträffa punkteringar och mekaniska problem under ett träningspass. En cyklist med icke säker cykel får inte följa med på träning.

Belysning

Under träning i mörker skall cykeln vara utrustad med godkänd fram och bakbelysning. Detta gäller även vid träning i skog då det förekommer att vi cyklar på allmänna vägar

Tecken

Alla tecken och signaler meddelas vidare genom gruppen. Var tydlig och använd gärna både tecken och röst.

När du ligger först



Person som ligger först har ansvar för allt som kommer i vägen meddelas bakåt i gruppen.

Stopp/stanna

Sträck armen uppåt med handflatan framåt i färdriktningen.

Sänka farten

Pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan.

Sväng vänster/höger

Klassiska svängtecknet. Utsträckt arm åt vänster/höger.

Hinder höger/vänster sida

Vägs skylt som sticker ut, gångtrafikanter, avsmalnande väg etc. - vinka med höger hand bakom ryggen "åt höger/vänster".

Mötande eller omkörande fordon

Ropa "bil/buss/lastbil".

Blir någon avhängd

Ropa "lucka".