

Träningspolicy CK Guldkedjan

Den här sidan kan tyckas vara maffig att ta sig igenom, men egentligen är det mesta rent och sunt förnuft. Eftersom vi är beroende av varandra när vi är ute och cyklar tillsammans är det viktigt att vi alla har samma syn på hur vår träning skall gå till.

Håller vi oss till de här enkla reglerna så blir våra rundor inte bara trevligare utan också betydligt säkrare. Så ta en stund och läs igenom vår träningspolicy! Den är till för din säkerhet och gäller för all cykling utomhus i klubbens regi.

Säkerhet

Vid cykling med CK Guldkedjan gäller följande:

- Godkänd cykelhjälm skall användas
- Vid cykling i grupp får inte tempocykel eller sk. tempobåge användas

Ledare

Varje träning har minst en ledare som leder träningen. Följ alltid anvisningar och instruktioner från dessa när du deltar.

Cykla i grupp

Varför cyklar man i grupp? Det är roligt och socialt och man träffar många likasinnade. Dessutom tar framförvarande personer en stor del av vindmotståndet vilket gör att vi kommer längre och snabbare med lägre energiåtgång.

Förutom den trevliga gemenskapen som uppstår i en klunga så hjälps vi även åt. Får någon punktering eller något bekymmer stannar gruppen och vi hjälps åt med att åtgärda problemet.

Hur gör man?

Var alltid tydlig och förutsägbar i klungan, håll inte bara koll på framförvarande cyklist utan titta även en bit fram och åt sidorna samt delta i klungans prat och kommunikation. Viktigt att komma ihåg är att *du själv* ansvarar för att följa trafikregler och ta hänsyn till andra trafikanter.

Cykla mjukt

Håll ansträngningen på en jämn nivå och kör mjukt, inga tvärbromsningar eller accelerationer. Då hålls gruppen ihop och de bakre cyklisterna behöver inte jaga ikapp i ena stunden och bromsa i nästa.

Vi håller ihop

Eftersom vi tycker det är kul att cykla i grupp så håller vi ihop gruppen och lämnar aldrig en cykelkamrat som börjar bli lite trött. Under våra träningar tillämpar vi devisen *fart efter kamrat* och ser till att gruppen håller ihop.

Var uppmärksam

För att gruppcyklingen ska fungera på ett säkert sätt krävs att cyklisterna framme i täten är uppmärksamma på eventuella hinder. Som cyklist i första ledet gäller det att lyfta blicken och spana framåt längs vägen för att upptäcka hålor, grus, stenar, andra fordon, fotgängare, etc. Varningar för dessa hinder förmedlas sedan bakåt i gruppen med hand signaler så att gruppen kan ta en säker väg förbi dem.

Två led

Om annat inte har meddelats av ledaren cyklar vi i så kallat *två led*.

Ett led

Ibland kan det av säkerhetsskäl vara nödvändigt att köra på *ett led*, detta meddelas då av ledaren. Om man cyklar i två led kör den vänstra cyklisten in framför sin högra parkamrat så att ett led bildas. Ofta cyklar vi på ett led ut ur stadskärnan. "ETT LED!" meddelas av ledaren tillsammans med ett finger uppsträckt i luften.

Backar

I uppførsbackar låter vi farten falla av. Försök hålla samma ansträngningsnivå som innan backen.

När vi kommer upp över backkrön, tar vi det lugnt tills alla kommit uppför backen innan farten ökas igen. Detta gör vi för att undvika gummibandseffekt i gruppen vilket är väldigt jobbigt för de som ligger sist.

Rondeller och korsningar

Efter att vi passerat en rondell eller vägkorsning är det viktigt att hastigheten sänks tills den sista cyklisten passerat hindret. Annars blir klungan utdragen och de sista cyklisterna måste jaga ikapp.

Dricka och äta

Ska du dricka, äta, ta av/på regnjacka eller liknande så gör du det när du är längst bak. Känns det obehagligt att ta av/på klädesplagg under färd, kommunicera det till ledaren så denne kan stanna gruppen.

Var ett föredöme

Som cyklist har du ett ansvar mot andra cyklister att vara ett föredöme i trafiken och att inte förarga andra trafikanter i onödan. En uppretad bilist kan lätt få för sig att statuera ett exempel nästa gång hen möter en klunga.

Signaler vi använder

Nedan följer en kort beskrivning av de olika signaler vi använder oss av när vi cyklar i grupp. De flesta kan göras med en hand och ska vidarebefordras genom gruppen. Tänk dock på att om du känner dig osäker på att släppa styret just i det läget är det bättre du använder rösten och tydligt talar om vad som sker.

- **Stanna** – en uppåtsträckt hand med handflatan öppen. Det kan också kommuniceras genom "STANNA!". Vi stannar i takt med varandra, inga tvära inbromsningar.
- **Sakta ner** – en pumpande rörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan.
- **Hinder höger sida** – Klappa på höger skinka.
- **Hinder vänster sida** – Klappa på vänster skinka.
- **Hinder på vägbanan** – Som till exempel håll, vägbrunn, eller glas – peka ner mot vägbanan med handen på samma sida som hindret. OBS! Tänk på att inte använda detta tecken för mycket. En tumregel kan vara att bara markera för sådant som kan skada dina medcyklister eller våra cyklar.
- **Stora håll**– Ropa "HÅL!"
- **Sväng vänster/höger** – markeras tydligt med en utsträckt hand.
- **Punktering**– Ropa "PUNKA!" Här är det viktigt att inte drabbas av panik utan så lugnt som möjligt slå av på farten utan att riskera påkörningar.
- **Om någon tappar kontakten med gruppen**– Ropa "LUCKA!" Kaptenen meddelar därefter om och hur länge gruppen ska hålla den lägre farten.
- **Ett led** – ett finger upp och ropa "ETT LED!". Upprepa längre bak. Vanligtvis lämnar högra ledet plats till sin kamrat att gå in framför. Använd sunt förnuft här.
- **Sväng i korsning** – När de första cyklisterna i gruppen bedömt att hela gruppen säkert kan svänga kommuniceras "KLART!" varpå hela gruppen svänger utan att stanna. Här är det oerhört viktigt med sunt förnuft och att ta eget ansvar gentemot medtrafikanter.

För att hålla koll på gruppen kan ledaren använda kommandot "ALLA MED?" Frågan vidarebefordras genom gruppen varpå den eller de cyklister som ligger sist svarar med "KONTAKT!". Detta är användbart för ledaren exempelvis efter backar, rondeller eller korsningar där gruppen lätt kan bli utsträckt.

Detta dokument är godkänt för publicering på www.guldkedjan.se
av Cykelintresset Umeå den 11/9 2021