

Sikkerhed på cyklen samt lidt gode råd

I CK Aarhus motionsafdeling sætter vi sikkerheden højt. Vi elsker at cykle, men vi vil også gerne komme hjem i god behold til dem vi elsker.

Husk cykelhelmen.

Cykelhelme er påbudt, når du cykler med CK Aarhus. Har du ikke hjelm på, kan du ikke deltage i dagens træning eller tur.

Husk at være praktisk klædt på.

Det er ærgerligt at få ødelagt en træning eller cykeltur på grund af forkert påklædning. Tjek vejruddisgen og tag evt. en regnjakke med i lommen.

Husk en cykelpumpe, en ekstra slange og evt. et miniværktøj, så du kan klare mindre tekniske problemer. Det er god ide at tjekke gear og bremser hjemmefra og at kigge dæk igennem for småsten. Mange punkteringer kan undgås, hvis man fjerner småsten fra dækket, inden de når helt ind til slangen.

Husk noget at drikke og evt. noget at spise.

En drikkedunk med vand eller energidrik er en god ide – uanset temperaturen. Er turen lidt længere – mere end et par timer – kan du nemt få behov for at få tilført noget energi til kroppen. Det kan f.eks. være en banan eller en energibar.

Husk at tage dit affald med hjem eller læg det i en skraldespand. Smid ikke dit affald i naturen.

Husk at følge turlederens anvisninger.

Turlederen er en klubkammerat, som har lagt ruten, og turlederens anvisninger skal følges.

Turlederen har ikke mere ansvar for sikkerheden end alle andre i gruppen. Alle har ansvaret for at bidrage til sikkerheden og den gode stemning i gruppen.

Turlederen tilstræber, at tempoet er således, at alle på holdet kan være med. Det er okay at sidde på hjul hvis formen ikke er til føringer. Alle kommer med hjem, og ingen efterlades ude på ruten. Det er den enkelte deltagers ansvar at vælge et hold, der passer til rytterens niveau. Er du i tvivl om din form, er det bedre at starte lidt langsommere. Det er altid sjovere at sidde med lidt overskud end at være i problemer hele tiden.

Vælger du at forlade gruppen under en tur, skal du huske at give besked til turlederen, så han/hun ved, at du ikke er med længere.

Husk at vi kører efter færdselsloven.

Hvor forholdene tillader det, cykler vi i rækker 2 og 2 – såkaldt paradekørsel. Hvis forholdene gør det nødvendigt, cykler vi 1 og 1. Vi cykler altid i højre side, også når vejen er smal og mindre trafikeret. Følg turlederens anvisninger.

Vi kører aldrig 3 og 3 og ligger heller ikke i vifter tværs over hele vejen.

Husk at vi på cykel er bløde trafikanter. Det gør ondt at styrte og i de fleste tilfælde endnu mere ondt at komme i karambolage med en bil. Så pas på dig selv og dine klubkammerater.

Husk at vi – når vi kører i grupper – er hinandens øjne og ører. Lær signalerne i gruppen at kende: Forfra, bagfra, hul osv. Turlederen meddeler, når der skal drejes til højre eller venstre. Husk at give signalet videre både frem og bagud i gruppen. De forreste markerer, at de har hørt signalet, ved at markere med hånden til den side, turlederen har meddelt.

Husk at du altid kan få gode råd fra mere erfarne klubkammerater. Der er masser af medlemmer, som med glæde deler ud af deres erfaringer.