



HIFFI Cykler, en afdeling under Hirtshals Familie- og Firmaidræt.

Klubbens etiske cykelregler.

HIFFI Cykler er en motions cykelklub, med fokus på landevejscykling for motionister der spreder sig over motionsrytteren der cykler ca. en gang pr. uge og til den meget aktive motionscykelrytter der træner aktivt flere gange om ugen. Der er primær fokus på et godt socialt samvær. Klubben deltager i motionscykelløb på de nævnte niveauer og arrangerer sociale arrangementer for klubbens medlemmer.

Ansvar.

HIFFI Cykler er en frivillig forening. Deltagelse i klubbens aktiviteter sker altid på eget ansvar i enhver henseende. Husk at dine personlige forsikringer skal omfatte cykling og husk at forsikre din cykel. Medbring personlige oplysninger (evt. DJUVA armbånd) når du cykler med klubben, indeholdende kontaktinfo på pårørende og oplysninger om eventuel vigtig medicin. Informer altid dine klubkammerater om vigtig medicin.

Sikkerhed.

Den kørselsmæssige sikkerhed prioriteres meget højt, alvorlige ulykker skal for alt i verden undgås. Derfor skal nedenstående regler altid overholdes af alle medlemmer i klubben.

Færdselsloven skal altid overholdes.

Vis tegn for øvrige trafikanter, ræk hånden ud når der svinges, ræk hånden i vejret ved stop.

Cykelhjelme er påbudt ved træning.

Kør aldrig mere end to og to (paradekørsel eller rulleskift).

Kør altid i højre side af vejbanen.

Når der er fuldt optrukket, køres der i én række.

Vi følger holdkaptajnens anvisninger – han er der for din sikkerheds skyld.

Kommandoer om feltets kørsel samt advarselsråb gives generelt kun af kaptajner eller forreste / bagerste ryttere. Kommandoer og tegn gives videre ned og op gennem feltet. Overdriv ikke.

Undgå unødige hårde opbremsninger og hurtige retningsskift, tænk altid på de bagvedkørende.

Ved defekt eller andet stop trækker alle ryttere længst muligt ind i vejsiden / rabatten.

Når der cykle i lygtetændingstiden (før og efter sol op- og nedgang) køres der med lovligt lys.

Tricykler og cykler med monteret bøjler er ikke tilladt ved kørsel i gruppe, det er dog tilladt at køre 10 meter foran / bagved gruppen (konkurrenceregler).

Opførsel.

Vis altid hensyn og vær opmærksom på den øvrige trafik og de ryttere du kører med.

Undlad provokationer af bilister og andre trafikanter.

Hold naturen ren – efterlad ikke affald af nogen art i naturen.

Hele holdet venter når en på holdet har defekt – ingen må overlades til sig selv ude på ruten, uden at det på forhånd er aftalt.

Respekter altid kaptajnens anvisninger, det er vigtigt for alles sikkerhed.

Tegngivning.

”SE OP” evt. HØJRE eller VENSTRE. Der er behov for skærpet opmærksomhed, ved forhindringer eller anden sikkerhedsrisiko.

”DEFEKT” ved punktering eller anden defekt råbes ”DEFEKT” højt og tydeligt. Farten sænkes roligt uden hurtigt opbremsninger. Gruppen venter til problem er afklaret / løst.

”BREMSE” Ved behov for HÅRDE opbremsninger råbes der ”BREMSE” og alle i gruppen skærper opmærksomheden på forankørende og bremses mest muligt under hensyntagen til foran og bagvedkørende.

”FARTEN NED” Ved behov for at sætte farten ned råbes ”FARTEN NED” trådet stopper, farten sænkes og opmærksomheden skærpes. Der gives tegn med en vandret hånd der sænkes ned mod vejbanen.

”STOPPER” Ved behov for STOP råbes ”STOPPER” og armen strækkes højt i vejret. Farten nedsættes roligt.

”FORFRA” Ved modkørende trafik, generelt kun på smalle veje uden midterstribe.

”BAGFRA” Ved bagfra kørende trafik der vil overhale.

”FRI” Kommandoen bruges når der er fri passage for hele gruppen.

”HUL / GRUS” Kommandoen bruges når der er farlige forhindringer på kørebanen. Huller markeres når der vurderes en sikkerhedsrisiko, hvis muligt peg på hullet – et lille ”hul/bump” markeres ikke. Grus markeres når der vurderes en sikkerhedsrisiko. Hvis muligt markeres med en vandret hånd over forhindringen.

”LYNLÅS – LÅS OP” Når der køres paradekørsel eller rulleskift på 2 rækker og der opstår behov for kørsel på én række, råbes der ”LYNLÅS” Gruppen kører ind på en række ved at rytteren i yderste række kører ind foran rytteren i inderste række. ”LÅS OP” når gruppen skal på to rækker igen trækker rytteren fra yderrækken ud igen og gruppen finder ind i samme formation som før kommandoen ”LYNLÅS”

”ÓPSAMLING / SAMLING” Kommandoen bruges når der er behov for ”ÓPSAMLING” Farten sænkes indtil gruppen er samlet igen, så kommanderes der ”SAMLING”.

”EN / TO NED” Når der råbes ”EN NED” eller ”TO NED” er der behov for at farten sænkes. Farten sænkes hurtigst muligt og holdes på en lavere niveau – husk at det er aldrig flovt at kalde farten ned – sikkerheden skal altid være i højsædet og derfor skal farten tilpasses således at alle kan cykle sikkert med.

” KLAPPE PÅ HØJRE/VENSTRE BALDE ” Når der passerer en forhindring på højre eller venstre side, klappes der på balden i den side som forhindringen er, så bagvedkørende gøres opmærksom på forhindringen.

Kørselsformer.

PARADEKØRSEL. Der køres i to rækker, skulder ved skulder. Forreste rytter i højre række holder kurs og fart. Der køres så tæt som muligt og der udvises stor opmærksomhed og koncentration. Bagvedkørende holder forankørende hjul i lige retning. Skift i paraden sker ved at forreste venstre rytter trækker ind foran højre rytter og øvrige ryttere i venstre række rykker op. Bagerste højre rytter følger med ud i venstre række. Hyppighed af skift bestemmes af kaptajnen som også kan beslutte at skiftet foregår modsat. Husk at når forholdene og trafikken kræver det, køres der på én række ”LYNLÅS”

RULLESKIFT. Som ved paradekørsel køres der i 2 rækker og der køres tæt med MEGET stor opmærksomhed. Skift i front skal foregå så glidende som muligt. Rulleskiftet køres således at den række der kører frem bestemmer og holder hastigheden. Der køres altid frem i læsiden og rækken der falder tilbage sænker farten indtil man igen som bagerste rytter glider ind i fremadkørende række. Ved tvivl om højre / venstre skift afgør kaptajnen hvilken vej der køres. Husk at det er meget vigtigt at køre meget tæt og være yderst opmærksom og koncentreret. Bliver farten for høj skal man sige til, så der ikke opstår risiko for ulykker pga. træthed / uopmærksomhed. Husk at når forholdene og trafikken kræver det, køres der på én række – ”LYNLÅS”

VIFTEKØRSEL. Såfremt der køres i hård sidevind, kan der køres på vifte. Denne formation køres alene når alle ryttere er erfarne og rutinerede. Der er stort behov for opmærksom på egen kørsel og øvrige trafikanter, således at der ikke opstår risiko for sikkerheden eller skaber gene for den øvrige trafik. Det er alene kaptajnen der kan beslutte om der køres viftekørsel.

KLUBÅND GENERELT. HIFFI Cykler er jf. ovenstående en motionscykelklub for alle motionscykelryttere der kører landevejscykling. Klubben har meget fokus på et socialt godt klubliv – husk at bidrage positivt til det sociale liv i klubben og respekter altid kaptajnens anvisninger. Har du forslag, kommentarer eller andet så sig det endeligt til din kaptajn eller medlemmer at styregruppen.

Hirtshals den 30.07.2024.

HIFFI Cykler / Styregruppen.

