

Träningspolicy Östersunds CK – MTB

1 Bestäm rutter, grupper och ledare

Vid varje träningspass utser vi tillsammans ledare inför träningen. Vi kontrollerar även hur Jämna/ojämna vi är och vid behov delar in oss i flera grupper. Glöm inte utse ledare för varje grupp.

Före varje träningspass räknar ledaren in antalet cyklister så att vi kontinuerligt kan kontrollera att samtliga är med. Oftast räknar vi in alla vid exempelvis när vi kommer ut på vägarna efter en stigcykling, vid korsningar och efter svåra partier. Ett bra sätt är också att vi utser en person som kör sist och vid problem kan ringa den främre (ledaren). Detta är ett bra alternativ då vi tränar inför långlopp och behöver långa jämna pass.

Efter varje träningspass samlas vi tillsammans och räknar in varandra.

Om någon måste avvika måste detta tydligt signaleras så att ledare får reda på detta. Om någon får problem eller punktering skall också detta snarast rapporteras så ledaren får veta det. Tala tydligt och ta ansvar. I skogen måste vi använda rösten vid problem så att det hörs vid en olycka eller problem.

2 Respektera dina medtrafikanter i trafiken

Kör säkert i trafiken! Se alltid på dig själv som en del i en jättelång långtradare och planera din körning därefter. Tänk på hela gruppen vid rödlys, cirkulationsplatser, stoppskyltar och vanliga korsningar. Detta gäller inte minst rondeller – lämna företräde om någon är före dig in i rondellen.

Vid rödlys och stoppskyltar, stanna bakom bilar som redan stannat. På så vis slipper du farliga omkörningar. Ställ dig aldrig bredvid en buss eller långtradare, det är förenat med livsfara. Tänk på att gångtrafikanter alltid har företräde.

2.1 Respektera folk och djur i skogen.

Tänk på att visa respekt mot människor och djur i skogen!

En hastigt uppdykande cyklist kan lätt skrämman människor, hästar och andra djur, var alltid trevlig och lämna plats och tacka förbipasserande. Intervallkörning i skog är kul men skall göras på stigar med bra sikt och få andra människor. Vid sådan träning måste man alltid vara beredd att anpassa sig och att stanna för människor och djur som delar stigen.

3 Varna för hinder i tid

Till och från stigarna så har vi behov att varna för eventuella hinder. Detta är nog en av de viktigaste kunskaperna om man ska cykla två eller fler. Anledningen är att sikten skymms när

man ligger på rulle, och man ser helt enkelt inte mycket längre än till cyklisten framför. Detta innebär att eventuella hinder som exempelvis parkerade bilar, hål i vägen, glas, stenar, rödljus och trottoarkanter och kommer obehagligt plötsligt för den cyklist som ligger på hjul. Därför använder man sig av ett antal tecken för att förhindra olyckor. Det ligger på förste cyklisten att signalera så fort en fara upptäcks (dvs i god tid - inte precis när cyklisten själv passerar), men alla som ser ett problem ska förstås signalera direkt även om de inte ligger först. Alla ska, undantagslöst och direkt, vidarebefordra tecknet till siste personen i gruppen. Använd tecken i första hand – ropa bara ut varningar om det är absolut nödvändigt.

Även i skogen på stigarna kan vi signalera hinder, men använd rösten då vi inte alltid ser varandra. Stup, träd fällda över stigen mm bör vi varna varandra för.

Här är de tecken vi använder :

Stanna – en uppåtsträckt hand eller en bakåtsträckt hand med handflatan bakåt mot nästa cyklist.

Sakta ner – pumprörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan eller stanna-tecknet.

Hinder höger sida – vinka med höger hand bakom ryggen ”åt vänster”.

Hinder vänster sida – vinka med vänster hand bakom ryggen ”åt höger”.

Hinder på vägbanan – typ hål, vägbrunn, glas, grus - peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.

Sväng vänster/höger – klassiska svängtecknet. DVS Sträck ut handen rakt ut åt den riktningen du skall svänga.

Omkörande bil – om det är absolut nödvändigt, ropa ”bil!” men bara om det är trångt. Undvik annars att ropa överhuvudtaget eftersom det mest brukar ställa till problem.

4 Värm upp tillsammans

Starta alltid passets första 10 - 20 minuters med gemensam uppvärmning. Det innebär att vi tar det lugnt ut ur stan. Trafiksäkert och mindre skaderisk helt enkelt. Och så hinner vi ju prata med varandra.

Använd gärna cykelbanorna om det är möjligt.

5 Vänta in varandra

Vänta in cyklister som inte hänger med, särskilt vid tekniska partier, stigförgreningar, farliga diken, korsningar och dylikt. Vi kommer försöka ha nybörjarträningar som egna pass. Var ödmjuk inför val av träningsgrupp, fråga gärna vilken grupp de andra tror ni hänger med i.

6 Hjälp varandra

Alla stannar och hjälps åt om någon får en punka eller problem med cykeln. Om inte för att vara snäll så passa på att vila, ta av dig skoskydden eller ät något. Då slipper du rulla omkring och undra vart de andra tog vägen, och de slipper toktrampa för att hinna ifatt. Viktigt att var och en har med sig egen punkteringsutrustning

7 Var förutsägbar

Vad du än tänker göra i gruppen – se till att alla får reda på det i tid. Det kan gälla en mängd saker. Viktigast är förflyttningar i sidled. Innan du gör något kolla snabbt bakåt så att du inte har en cyklist eller en omkörande bil precis på det ställe du tänkte förflytta dig till. Gör inga plötsliga rörelser utan glid mjukt åt sidan, gärna efter att du först markerat med en liten hand pekning eller dylikt.

Tänk på hur ni stannar längs stigarna, eller vid krascher, att ni varnar de som kommer trampades bakom er.

8 Håll din cykel i gott skick

Din cykel skall vara väl fungerande när du kommer till träningen.

Beredskap inför varje pass består av att respektive cyklist kontrollerar att de tar med följande till passet:

- reservslang, däckjärn, och pump/patron
- multitool eller enklare verktyg för snabba justeringar
- tillräckligt med dryck och ev. mat/energi för passet.
- mobiltelefon om möjligt och ev. betalkort
- någon form av id eller medicinsk varseltagg vid behov
- rätt kläder för vädret
- cykeln som har setts över/servats och håller för hård träning

Det är inte gruppens ansvar att förse cyklister med ovanstående vid problem.