



Säker träning – Policy

PM

rev 21-02-24

Inledning

Välkommen till Höllviken CK!

Det vi vill med denna PM är att tillsammans med medlemmarna lägga grunden för kvalitativ och säker träning på cykel.

Höllviken Cykelklubb

Höllviken Cykelklubb är en ideell förening som består av flera områden så som Motion, Event, Tävlings och Ungdom. Varje område har en verksamhetsansvarig som direktrapporterar till Styrelsen.

Medlemmarna är själva det högst beslutande organet. På årsmötena sätts ramarna för verksamheterna inför kommande säsong. Alla större beslut som t.ex. ekonomi, organisation etc. ska tas på årsmötet. Styrelsen för Höllviken Cykelklubb ska sedan utifrån dessa ramar driva verksamheten.

Respektive verksamhet får sedan själva driva sin verksamhet inom ramen för det som medlemmarna har sagt på årsmötet samt under de ekonomiska förutsättningar som är satta.

Höllviken CK värderingar **”Socialt – Lättsamt – Roligt – Träning för alla nivåer”**.

All verksamhet baseras på ideellt engagemang.

Eftersom Höllviken CK är en ideell förening som bygger mycket på medlemmarnas eget engagemang är dessa riktlinjer till stor del beroende av våra medlemmars eget arbete och idéer.

Att cykla

Kost

Vi vill att kosten ska vara en naturlig del av träningen, äta rätt, dricka rätt. Vi vill gärna se att det är vanlig mat som ska finnas med på träningarna. Det kan vara bananer, kanelbullar m.m.

Att cykla på vägar /cykelvägar

Vi ska alltid välja den väg som är mest lämpad för tillfället. Cyklisterna har rätten att välja bilväg i stället för cykelväg om den är mer lämplig och säker. Det är ett eget val som görs. Vid cykling i grupp fattar ledare beslutet.

Observera att cykelvägar har företräde för bilar, MEN så fort man kör av från en cykelväg har cyklisten väjningskrav. Var extra försiktig och anpassa farten vid cykelpassager (plats där cykelväg korsar väg utan att vara cykelöverfart).

Vett och etikett i gruppen

För att få en säkrare cykling och framför allt ännu roligare träning så läs följande regler och råd.



För de som tränar och tävlar mycket är det viktigt att förstå hur kroppen fungerar så att man fyller på energidepåerna i rätt tid. Det är viktigt att förstå att behovet är individuellt och att det kan variera från en dag till en annan. Energidepåerna måste alltså fyllas på även utanför träningstidsärskilt dagen före träningen.

Cyklisten ska ha med såväl mat som dricka med sig under träningspasset att orka cykla; särskilt när det är ett längre träningspass.

Planera innan turen	<ul style="list-style-type: none">• Godkänd cykelhjälm SKALL användas vid alla träningspass som arrangeras av klubben och när man uppträder i klubbkläder.• Kontrollera att hjälmen är hel och sitter ordentligt.• Se till att du har kontaktinformation till ansvarig anhörig med dig (eller att din ledare har det) om det händer en olycka under träningen.• Cykeln ska vara hel och ren samt ska vara underhållen så att den inte orsakar onödiga stopp för reparation m.m. <p>Ta med:</p> <ul style="list-style-type: none">• Extra cykelslang• Verktyg för att fixa en punktering och insexnycklar för justering• Cykelpump• Mat o dryck att inta under turen• Vid dåligt ljus, en röd lampa som lyser bakåt
Kommunicera	<ul style="list-style-type: none">• <u>L</u>ysna på ledaren.• Se till att du är informerad om sträckan, hastighet, och var vi skall ta paus och stopp innan start.• Prata med varandra (om positionsförändringar, tempo, inbromsning, fara, korsning).• Lär känna dina cykelkompisar.
Ta hänsyn	<ul style="list-style-type: none">• <u>V</u>i är inte ensamma på vägarna och kan ta upp mycket plats.• Uppträd på ett korrekt sätt mot bilister och andra trafikanter.• Tänk på att du representerar klubben!• Alla gillar inte när vi kommer i stora grupper: - Försök dela upp i mindre grupper på max 5-6 par - Respektera ALLA trafikregler - Om bilister uppträder på ett "aggressivt" sätt, håll dig lugn och sansad.
Varna de övriga	<ul style="list-style-type: none">• Man ser inte längre fram än cykeln före i en klunga.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunera i klungan med de tecken som är beskrivna nedan. Detta är viktiga regler som förhindrar olyckor och ökar säkerheten.
Planera din cykling	<ul style="list-style-type: none"> • Tänk framåt. Ser du en backe närma sig så ät och drick klart innan lägg i lämplig växel och ät och drick först när du passerat toppen. • Lägg dig i klungan utifrån vindriktning (medvind blir t.ex. vid högerkurva sidvind från höger). • Du sparar kraft genom planerad körning. • Passa på att dricka, äta, sträcka på ryggen etc. när du är längst bak i klungan
Följ gruppens rörelser	<ul style="list-style-type: none"> • Håll linjen. Gena inte på insidan för att ta kurvan smartare. Du kan lätt orsaka ett fall eftersom du då kommer in på andras linje. • Anpassa gruppens storlek och formation beroende av trafik och vägbredd • Tänk på klungan som en helhet där du är en del. • Om samtliga lägger sig till höger innan en nittiograders vänsterkurva – följ efter. • Lagom avstånd – en meter • Ligga aldrig direkt bakom hjulet framför utan lite snett till höger eller vänster. • Korsa aldrig ditt framhjul med framförvarande cyklists bakhjul. Dvs. ALDRIG <i>halvhjula!</i> • Håll gruppen kompakt! • Håll alltid blicken framåt och långt fram
Följ gruppens fart	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Håll</u> den fart som utlovats • Undvik häftiga inbromsningar • Åk snyggt och rakt • Blir det en liten lucka framåt så täpp luckan lugnt och metodiskt, bromsa inte när du når fram. • Rör dig mjukt och fint i sidled – det handlar mer om förskjutningar än att svänga. • Ska du stå upp? Lägg i en tyngre växel och ställ dig upp försiktigt, med tryck på pedalerna, så förhindrar du att cykeln skjuter bakåt och orsakar ett fall i klungan.
Du ska dra när du kommer främst	<ul style="list-style-type: none"> • När du gör en förning så måste du hela tiden trampa! • Försök göra din del av förningen. Om du är trött, meddela det, markera och fall av. • Annars blir det irritation och tempoväxlingar och farten bromsas upp och det är risk för att folk kommer ikapp. • Om du släpper förbi och inte vill dra, så säg till, men gör det inte för ofta, du blir inte uppskattad.

Dra lagom hårt	<ul style="list-style-type: none"> • När du går fram ska du inte köra ikapp – den framför dig faller av åt höger efter en markering med högerhanden, det är bra cykelvett. • Behåll tempot, men inte farten, oavsett terrängen och backarna. Se till att trampa i nerförsbackarna – annars får man bromsa bakom dig.
Ge cykeln service	<ul style="list-style-type: none"> • Slitna eller dåliga cyklar och däck är farliga. • En kedja som hoppar eller växlar som kuggar fixas innan träningen/loppet. • Inte sällan orsakas olyckor av trasiga cyklar. • Händer något med cykeln – panikbromsa inte utan försök vika ut från klungan när du ser att det är fritt.

Våra tecken för säkerhet och trygghet

Grop/hinder i vägbanan	Peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret
Sänk/dämpa farten	Pumpande rörelse uppåt/neråt med armen
Stopp/stanna	Uppsträckt arm
Sväng höger/vänster	Peka med hela armen
Växla position i leden	Lämpligtvis muntligt eller vid två par peka snett framåt
Markera avslutad förning	Lätta på pedaltrycket. Bromsa inte. Vid Enkelled styr åt sidan, ev. sträck fingrar utåt från bromshandtag
Omkörande bil/buss	Ropa "BIL BAKOM". Övriga deltagare upprepar orden. Vänd dig inte om. Håll blicken framåt!
Fordon kommer mot gruppen på smal väg	Ropa "MÖTE". Övriga deltagare upprepar orden.
Vid korsning	Stanna. Om inga fordon syns så rop "KLART"! Övriga deltagare upprepar när de ser att det är klart

Tävlingar

Det finns mycket information om man vill tävla. Vänd er till styrelsen så får ni guide till rätt person.

Kommunikationsvägar

Hemsidan

Här ska information som inte ändras så ofta finnas, dock uppdaterad information. Vår kommunikationsväg ut till icke medlemmar, hur man kommer i kontakt med rätt personer, vad vi gör. www.hollvikenck.se



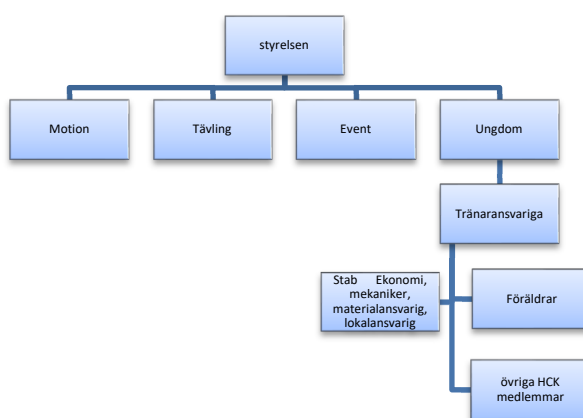
Facebook

Kortsiktig information, när/var träningar är, vem som kommer. Visa alla vad som händer, på träningar, tävlingar mm.

Organisation

Det är viktigt att ansvarsrollarna är tydliga, vem ansvarar för respektive fråga. Detta innebär inte att det ska bli vattentäta skott, vi måste samarbeta/prata med varandra/ta hjälp av varandra precis som vi gör idag.

Verksamhetsansvarige för ungdom är den som är direktrapporterande till styrelsen.



I dag har medlemmarna satt denna organisation, ska den ändras är det ett beslut som måste tas på ett årsmöte.

Kläder

Klubben har egendesignade kläder som köps in vid 3-4 tillfällen/år. Du gör ditt köp digitalt via vår hemsida, www.hollvikenck.se.

Håll dig uppdaterad om när affären är öppen.

Hälsningar

Styrelsen 2021

Höllviken Cykelklubb