



# Säkerhet- policy

---

PM

rev 21-02-24

## Inledning

Välkommen till HCK!

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, Tävling 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 tex 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 mm.

### 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.

### 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 kan fylla på energidepåerna i rätt tid. Det är dock viktigt att förstå att hur detta görs är individuellt, detta för att energidepåerna måste fyllas på utanför träningstid.



Det är viktigt att cyklister ska ha ätit ordentlig under dagen före träningen och ha dricka med sig för att orka cykla.

<b>Planera innan turen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Godkänd cykelhjälm SKALL användas vid alla träningspass som arrangeras av klubben och när man uppträder i klubbkläder. Givetvis rekommenderar vi att ni alltid använder cykelhjälm</li><li>• Kontrollera att hjälmen är hel och sitter ordentligt.</li><li>• Se till att du har kontaktinformation till ansvarig anhörig med dig (eller att din ledare har det) om det händer en olycka under träningen.</li><li>• Cyklar ska vara hela och rena. Cyklarna ska vara underhållna så att dessa inte orsakar onödiga stopp för reparation mm.<ul style="list-style-type: none"><li>• Extra cykelslang</li><li>• Verktyg för att fixa en punktering och insexnycklar för justering</li><li>• Cykelpump</li><li>• Mat o dryck att inta under turen</li><li>• Vid dåligt ljus, en röd lampa som lyser bakåt</li></ul></li></ul>
<b>Kommunicera</b>	<p>Lyssna på ledaren.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se till att du är informerad om sträckan, hastighet, och var vi skall ta paus och stopp innan start.</li><li>• Prata med varandra (om positionsförändringar, tempo, inbroms, fara, korsning).</li><li>• Konversera. Lär känna dina cykelkompisar.</li></ul>
<b>Ta hänsyn</b>	<p>Vi är inte ensamma på vägarna och kan ta upp mycket plats.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uppträd på ett korrekt sätt mot bilister och andra trafikanter.</li><li>• Tänk på att du representerar klubben!</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Varna de övriga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Man ser inte längre fram än cykeln före i en klunga.</li><li>• Kommunicera i klungan med de tecken som är beskrivna nedan. Detta är viktiga regler som förhindrar olyckor och ökar säkerheten.</li></ul>
<b>Planera din cykling</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tänk framåt. Ser du en backe närma sig så åt klart innan.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tänk efter vilken växel du skall välja och drick först när du passerat toppen.</li> <li>• Lägg dig i klungan utifrån vindriktning, medvind blir ju vid högerkurva sidvind från höger.</li> <li>• Du sparar kraft genom planerad körning.</li> <li>• Passa på att dricka, äta, sträcka på ryggen etc. när du är längst bak i klungan</li> </ul>
<b>Följ gruppens rörelser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Anpassa gruppens storlek och formation beroende av trafik och vägbredd</li> <li>• Tänk på klungan som en helhet där du är en del.</li> <li>• Om samtliga lägger sig till höger innan en nittiograders vänsterkurva – följ efter.</li> <li>• Lagom avstånd – en meter</li> <li>• Ligga aldrig direkt bakom hjulet framför utan lite snett till höger eller vänster.</li> <li>• Korska aldrig ditt framhjul med framförvarande cyklists bakhjul. Dvs ALDRIG halvhjula!</li> <li>• Håll gruppen kompakt!</li> <li>• Alltid blicken framåt och långt fram</li> </ul>
<b>Följ gruppens fart</b>	<p>Håll den fart som utlovats • Undvik häftiga inbromsningar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åk snyggt och rakt</li> <li>• Blir det en liten lucka framåt så täpp luckan lugnt och metodiskt, bromsa inte när du når fram.</li> <li>• Rör dig mjukt och fint i sidled – det handlar mer om förskjutningar än att svänga.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>Du ska dra när du kommer främst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• När du gör en förning så måste du hela tiden trampa!</li> <li>• Försök göra din del av förningen. Om du är trött, meddela det, markera och fall av</li> <li>• Annars blir det irritation och tempoväxlingar och farten bromsas upp och det är risk för att folk kommer ikapp.</li> <li>• Om du släpper förbi och inte vill dra, så säg till, men gör det inte för ofta, du blir inte uppskattad.</li> </ul>
<b>Dra lagom hårt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• När du går fram ska du inte köra ikapp – den framför dig faller av åt höger efter en markering med högerhanden, det är bra cykel vett.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behåll tempot, men inte farten, oavsett terrängen och backarna. Se till att trampa i nerförsbackarna – annars får man bromsa bakom dig.</li> </ul>
<b>Ge cykeln service</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slitna eller dåliga cyklar och däck är farliga.</li> <li>• En kedja som hoppar eller växlar som kuggar fixas innan träningen/loppet.</li> <li>• Inte sällan orsakas olyckor av trasiga cyklar.</li> <li>• Händer något med cykeln – panikbromsa inte utan försök vika ut från klungan när du ser att det är fritt.</li> </ul>

### 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 ropa "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](http://www.hollvikenck.se)



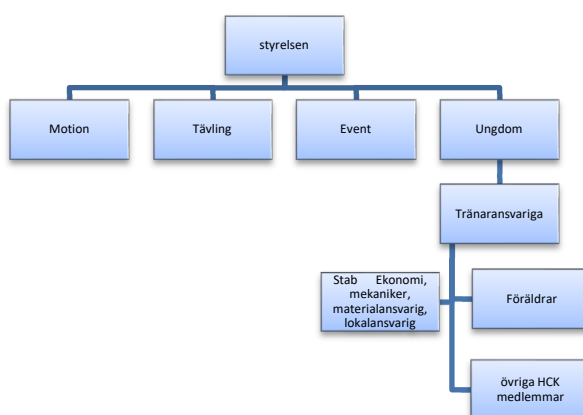
## Facebook

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](http://www.hollvikenck.se).

Håll dig uppdaterad om när affären är öppen.

Hälsningar

Styrelsen 2021

Höllviken Cykelklubb