



## CK Masters regler vid klubbträningar landsväg

1. Vi ska föregå med gott exempel och respektera våra medtrafikanter och följer trafikreglerna. Detta innebär att vi:
  - a. Stannar vid rött ljus och stopptecken
  - b. Gör inga omkörningar på insidan av bilar eller kör på fel sida av refuger, mm. Detta gäller även om vi har fri fart eller kör en annan typ av "tävlingsmoment". Vi ska köra säkert och ha roligt tillsammans.
2. När vi cyklar på cykelbanor så håller vi oss inom ett fält och "tvingar" inte ut andra cyklister och gående i vägkanten.
3. Vid större grupper avgör ledarna om gruppen ska delas upp i mindre grupper och återsamlas på en bestämd plats.
4. När vi kör våra "tävlingsmoment" så chansar vi inte utan sätter säkerheten främst.
5. Vid "tävlingsmomenten" är det fokus som gäller, ingen tjötrunda.
6. Vid lagtempo och andra uppdelningar av gruppen rekommenderas cyklisterna att i största möjliga mån placera sig med jämnstarka cyklister, vill ni utmana er själva och köra med starkare cyklister var tydlig med det innan ni startar och lägg er längst bak i gruppen innan ni "flyger" av vid ett moment. Ni kan alltid gå med fram igen när ni återhämtat er, men var tydlig i er kommunikation när ni ska göra det.
7. Om man släpper sin grupp under ett moment så cyklar man vidare mot återsamlingsplatsen så snabbt som möjligt.
8. Är det inte möjligt att fullfölja en träning så meddela ledarna att ni avbryter träningen.

### **Kommunikation:**

De som ligger i första par har koll på vägen och ger tecken om vad som händer.

### **Exempel på tecken:**

Hinder – peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret.

Stanna – sträck upp handen.

Sakta ner – pumprörelse med ena handen och med handflatan nedåt.

Sväng vänster/höger – vanliga svängtecknet.

Ett led – en uppåtsträckt hand med ett finger i luften.

Tvåpar – att återgå till två par - en uppåtsträckt hand med två fingrar i luften.

Hål – ropa "hål" samtidigt som man pekar på hålet.

Varna för fordon – ropa "möte" eller "bil bak".

Upprepa tecken och rop i varje par.



**Allmänna tips för cykling i grupp:**

- Skjut inte bak cykeln när du ställer dig upp, stor risk för sammanstötning med cykeln bakom.
- Dricker och äter gör vi längst bak i klungan.
- De som ligger främst ska trampa i nedförsbackarna.
- Bromsa så lite som möjligt genom att förutse vad som händer.
- Håll blicken långt fram.
- Ändra inte din färd utan att förvarna.
- Gör inga häftiga rörelser som kan överraska.
- Ligg i linje i ditt par när ni drar, undvik att ligga en bit före eller efter.
- Bromsa inte vid vägbulor, fortsätt helst trampa.
- Spottar och snyter oss gör vi längst bak i klungan.
- Utrustning: växlar och bromsar ska fungera, däcken får inte ha skador eller vara utslitna.
- Ta med reservslang och däckavtagare, öva på att byta slang hemma.
- Om någon får problem med något, cykeln eller sig själv, ropa ut det till gruppen.