

VEILIGHEID

THEMA 2015

1. Vooraf

- * Controleer je fiets **vooraf** op gebreken.
- * Draag handschoenen / sportbril / helm voor veiligheid en comfort.
- * Waarschuw tijdig als je gaat passeren.
- * Houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk **linksom**.
- * **Waarschuw** de deelnemer achter je voor onverwachte situaties.
- * Wees **alert** op mens en dier op het parcours.
- * Neem pechspullen en een **EHBO kit** mee.
- * Blijf op de aangegeven route.
- * Zorg dat je persoonsgegevens bij je draagt en eventueel een mobiele telefoon.

2. Gedragscode Racefiets

- * Houd je aan de **verkeersregels**
- * Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- * Gebruik een **fietsbel**
- * Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
- * Blijf beleefd tegen andere weggebruikers
- * Rij altijd op het aangegeven **fietspad**
- * Passeer een fietser of wandelaar **op gepaste snelheid**
- * Volg aanwijzingen op van politie en/of **verkeersregelaars**
- * Gooi afval in een **afvalbak**

3. Gedragscode Mountainbike

- * Fiets alleen daar waar het is toegestaan
- * Respecteer de natuur: plant en dier
- * Fiets in kleine groepjes
- * Waarschuw andere recreanten **tijdig en vriendelijk**
- * Benader andere recreanten en drukke locaties **stapvoets**
- * Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond
- * Maak geen **onnodig lawaai**
- * Laat **geen afval** achter

4. Rekening houden met elkaar

- * Er wordt als groep gereden, dus: samen uit, samen thuis.
- * Er wordt extra rekening gehouden met **nieuwe deelnemers** aan de groep.
- * Als iemand het tempo niet aan kan laat men de betreffende persoon **op de tweede rij** fietsen en/of wordt het tempo aangepast.
- * Bij een klim wordt er gewacht tot de laatste boven is.
- * Bij pech wordt op elkaar gewacht.

Vervolg rekening houden met elkaar

- * Regels in de groep **opvolgen**.
- * Er wordt niet met losse handen gereden.
- * Niet rijdend achterom kijkend een gesprek voeren.
- * Niet mobiel bellen.
- * Nooit **abrupt** van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.
- * Als men in de berm rijdt **niet** de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig uitrijden en remmen.

5. Tekens in de groep

- * Als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen “STOP”. De groep geeft het stopteken door naar achter (**3 x fluiten**).
- * Als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roepen “VRIJ”. De groep geeft het teken door naar achter.
- * Bij rechtsaf: voorrijder met arm rechts en roept “RECHTS”. De groep geeft de roep door naar achter (**1 x fluiten**).
- * Bij linksaf: voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept “LINKS”. De groep geeft de roep door naar achter (**2 x fluiten**).
- * Bij rechtdoor: voorrijder roept “RECHTDOOR”. De groep geeft de roep door naar achter.

Vervolg tekens

- * Bij obstakel **rechts van de weg of inhalen van mede weggebruiker**: de voorrijders roepen duidelijk “VOOR”. De groep geeft de roep door naar achter.
- * Bij obstakel **links van de weg of tegenligger**: voorrijders roepen duidelijk “TEGEN”. De groep geeft de roep door naar achter.
- * Bij obstakels in of op het wegdek wordt luid de naam van het obstakel groepen en met de arm naar beneden naar het obstakel gewezen. De groep geeft de roep door naar achter.
- * Wordt er “**RITSEN**” geroepen dan dient men achter elkaar te rijden. De groep geeft de roep door naar achter.
- * Indien de groep wordt ingehaald (fietser, auto, o.i.d.) roep dan luid “**ACHTER**”. De groep geeft de roep door naar voren.
- * Zijn er technische problemen roep dan luid “LEK”.

6. TIPS

- * De voorste fietsers 'waarschuwen' andere weggebruikers **tijdig en vriendelijk**.
- * Zorg voor een toercoördinator of een **wegkapitein**
- * Blijf alert en geconcentreerd.
- * Iedereen wordt geacht persoonlijke gegevens (identificatie) bij zich te dragen.
- * Drink en eet op tijd maar wel op een rustig moment.
- * Bij pech rijdt iedereen naar **een veilige plek**. Ga indien mogelijk van de weg of fietspad af.
- * Vermijd bij clubritten zoveel mogelijk fietspaden in drukke toeristische gebieden.

Extra voor ons

- * Op smalle of tweebaans fietspaden ritsen (achter elkaar).
- * Routeplanner en wegkapitein.
- * Boven de 30 fietsers evenredig splitsen.
- * Kruispunten rustig benaderen.
- * Regelmatig kop wisselen.
- * Voorzichtig bij tractoren en landbouwvoertuigen.
- * Train fietsvaardigheden

Tot slot

GENIET!