

Kør Sikkert

Kørsel i felt
Tegngivning
Køreregler

April 2014

Roskilde Cykel Motion

Indhold

1. RCM formål og Kodeks
2. "Kør sikkert" projektet
3. Køreformer
 - For alle
 - Paradekørsel
 - Lynlås, én-og-én
 - For øvede
 - Rulleskift
 - Vifte
4. Tegngivning
5. 10 køreregler



RCM – Klubbens formål

Klubbens formål er at virke for motionscyklings fremme og at varetage sine medlemmers sportslige interesser.

Klubben henvender sig til cykelmotionister på alle niveauer.

Med udgangspunkt i cyklingen skal klubben medvirke til at fremme fællesskabet og det sociale liv i klubben.



"Kør sikkert"- projektet

1. Max. 12 ryttere i et felt. Ved sidevindskørsel (vifte) max 6 ryttere.
2. Vi har uddannede sikkerhedskaptajner.
 - a. Sikkerhedskaptajnen er klubbens øverste myndighed på klubturene.
 - b. Sikkerhedskaptajnens anvisninger skal følges.
3. Vi vil have simple og faste regler for sikker kørsel i RCM.
 - a. Opdaterede regler findes på www.rc-m.dk.



RCM kodeks

Kører man ud sammen, - kommer man også hjem sammen.

Vi har ingen hensyn der overgår hensynet til vores egen og hinandens sikkerhed.

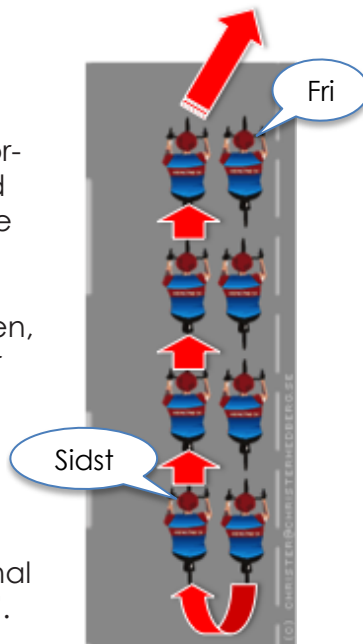
Vi vil gerne dyrke vores sport – cykelsporten, og vi har respekt for hinandens forskelligheder.



Paradekørsel - Alle

Paradekørsel er den mest anvendte, sikre og mest effektive måde at køre på – også kaldet 'transportkørsel'. Bemærk, at man får 2 føringer i træk. Hold konstant tempo.

1. Køj i 2 rækker – hold sideretning (skulder ved skulder). Ingen må køre i mellemrum. Hold passende afstand til den forankørende 20cm til 1 meter afhængig af rutiner.
2. Skift. Forreste rytter trækker ind foran forreste inderste rytter. Når bagaksel er ud for inderste rytters foraksel, råber denne 'FRI'. Yderrækken følger med frem.
3. Bagerste rytter, som skifter til yderrækken, råber 'SIDSTE' til den rytter, der nu kører sidst.
4. Det er ikke tilladt at lave overlap med den forankørendes baghjul.
5. Ved skift giver de to forreste ryttere signal til hinanden – håndtegn eller råb "skift".



Én og én – lynlåsteknikken - Alle

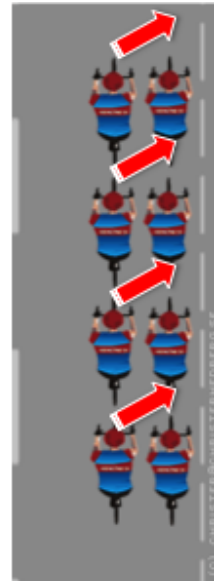
Vi kører én og én hver gang vi er nødsaget til at vise hensyn til øvrige trafikanter. Lynlåsteknikken anvendes ved:

- Oversigten på smalle veje er dårlig
- Dobbelt optrukket midterlinie
- Modkørende bil på smal vej
- Bil bagfra

Forreste ryttere er feltets øjne...

Bagerste ryttere er feltets ører...

1. Forreste, bagerste rytter eller Kaptajn råber "én og én".
2. Ryttere i yderste række accelererer lidt og kører ind foran den inderste rytter, som sætter farten lidt ned og giver plads.
3. Ved normale trafik-/vejforhold råbes der "to og to".



Rulleskift - Øvede

Samme som paradekørsel, men forskellen er at sideretningen (skulder ved skulder) er ligegyldig, idet der er konstant skifte.

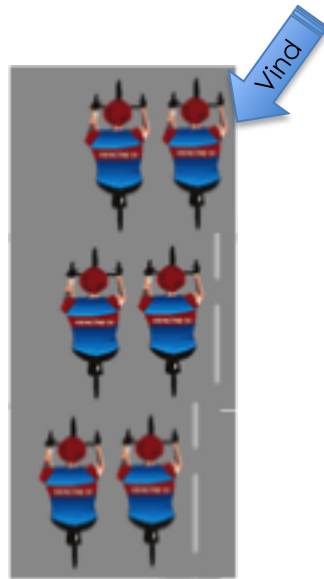
1. Samme kommandoer med 'FRI' og 'SIDSTE' anvendes (se paradekørsel).
2. Hvis vinden kommer fra højre, skiftes der frem i yderrækken (læsesiden), og vise versa ved vind fra venstre.
3. Man ligger tæt på hjul for at give så meget læ som muligt.
4. Hold konstant fart og undgå 'huller' i feltet og tempo ryk



Vifte - Øvede

Ved kraftig vind betyder det meget, at man forstår at placere sig i forhold til hinanden. Herved bliver viftekørsel mere effektiv end rulleskift.

1. Ved viftekørsel kører vi max. 6 personer i feltet, da denne form fylder mere på vejen.
2. Rytterne placerer sig i forhold til vinden, så man får læ fra den forankørende.
3. Skiftene udføres som ved Paradekørsel. Brug kommandoerne 'FRI' og 'SIDSTE'.
4. Husk at Lynlåsteknikken stadig gælder - og undgå overlap!



Bakkespurt - Øvede

Bakker er velegnede til at få pulsen op hurtigt og få styrke i benene. Men bakker udgør desværre også en sikkerhedsrisiko. Bakkespurt anvendes ofte til intervaltræningen.

1. Anvendes kun på vejstrækninger med ingen/begrænset trafik.
2. Kør kun på højre halvdel af vejen.
3. Kør kun hvor der er gode oversigtsforhold.
4. Hold din bane. Undgå siksak kørsel.
5. Ved overhaling højre om skal du sikre, at der er plads.
6. Råb "inden om" til den du overhaler.
7. Sikkerhedskaptajnen kan beslutte, at kun han/hun kan give signal til bakkespurt. Alternativt kan feltet køre spontane spurter under hensyntagen til sikkerhedsreglerne.



Spurt - Øvede

Mange elsker at køre spurter, og mange løb afgøres netop i spurten. Spurter er med til at få pulsen op og er god til intervaltræning. Spurter køres ofte som skiltespurter (byskilte eller andet

1. Anvendes kun på vejstrækninger med ingen/ begrænset trafik.
2. Kør kun på højre halvdel af vejen.
3. Kør kun hvor der er gode oversigtsforhold.
4. Hold din bane.
Undgå sik-sak kørsel.
5. Ved overhaling højre om skal du sikre, at der er plads.
6. Råb "inden om" til den du overhaler.
7. Sikkerhedskaptajnen kan beslutte, at kun han/hun kan give signal til skiltespurt. Alternativt kan feltet køre spontane spurter under hensyntagen til sikkerheds-reglerne.



Tegngivning

Vi anvender tegn og råb til at kommunikere i feltet. Herved øges sikkerheden betragteligt. Heller overdrive end det modsatte. Husk at lade tegn og råb 'vandre' i feltet, ved at gentage op/ned i rækken af ryttere. Vi anvender følgende tegn/råb:



1. Højresving – Venstresving.
2. Stop – venstre hånd.
3. Se op/Se op i højre/Se op i venstre. Fodgænger, parkeret bil eller chikane. Kombineres ofte med klap på højre/venstre balle.
4. Bagfra eller Forfra. Kombineres ofte med 'én og én'-kørsel.
5. Huller/Grus/Sten/vejbump til advarsel for ryttere bag dig. Kombineres ofte ved at pege til den side forhindringen er.



RCM cykelregler

RCM's 28 Sikkerhedskaptajner har i fællesskab besluttet, at følgende 10 køreregler skal overholdes.

1. Jeg overholder færdselsreglerne.



2. Jeg lytter til andre i feltet og følger kaptajnens anvisninger.

3. Jeg holder min position i feltet – også efter sving, lyskryds m.v.



RCM cykelregler

4. Jeg overskrider aldrig vejmidten.



5. Jeg overhaler altid venstre om. Ved spurter, hvor det er tilladt at overhale højre om, sikrer jeg, at der er god plads, og jeg råber "inden om" til den jeg overhaler.

6. "Èn og én" sker altid ved at flette efter "lynlåsprincippet".



RCM cykelregler

7. Jeg viser altid hensyn til andre trafikanter.



8. Mit forhjul overlapper aldrig den forankørendes baghjul.

9. Jeg er opmærksom og videregiver relevante signaler.



10. Jeg medvirker til, at dem der kører ud sammen, også kommer hjem sammen.

RCM

sikkerhedskaptajner

A-hold:

Anker Overgaard
Torben Skafte
Peter O. Hansen
Erik Jensen
Thomas Detlefsen
Jørgen Hald

B-hold

Ejvind Hansen
Erik Havaleska
Henrik Bulskov
Søren Kildegaard
Klaus Vinter
Heidi Kristiansen

C-hold:

Heidi Kristiansen
Peter Christensen
Margit Ratzer
Per Hasselby Nielsen
Per Hansen
Leif Madsen

D-hold:

Hanne Granjean
Anja Nicholajsen
Charlotte Gro
Poul Primdahl
Ole Svendsen

Bestyrelse

Ingolf Madsen
Torben Sahler
Kirsten Koefoed
Henrik Rasmussen
Svend Erik Andersen

*Tak fordi du hjælper
os i vores frivillige ar-
bejde med at forbed-
re sikkerheden i RCM.*

Såfremt enkelte ikke ønsker at følge klubbens køreregler, forbeholder Bestyrelsen sig ret til at give advarsel, karantæne og i yderste tilfælde eksklusion fra klubben.

