

A.V. TRIATHLON

AMERSFOORT

Regels veilig en sociaal wielrennen

Bij het fietsen in groepen op de weg is het belangrijk om een aantal goede afspraken met elkaar te maken. Daardoor kunnen we met elkaar op een veilige en sociale manier onze geliefde fietssport beoefenen. Hieronder vind je een aantal regels waar we ons aan houden binnen het georganiseerd wielrennen met AV Triathlon. De trainer / voorrijder heeft natuurlijk een leidende rol hierin. Maar we vragen jullie ook elkaar actief aan te spreken op het naleven van de regels.

1. Wat moet ik aanleveren om deel te mogen nemen aan AVT wielrenactiviteiten?

- Ik lever de volgende persoonsgegevens aan de triathloncommissie en heb ze beschikbaar in mijn zadeltasje:
 - Geboortedatum
 - Eigen mobiel nummer
 - (mobiel) nummer van contactpersoon
 - Facultatief: naam ziektekostenverzekeraar en polisnummer

Trainers/voorrijders beschikken over deze informatie zodat zij in voorkomende noodgevallen zo adequaat mogelijk kunnen handelen. Zij hebben de informatie in een bestand op hun telefoon staan.

2. Aan welke gedragsregels houd ik me?

- Ik houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer.
- Als ik stil sta, sta ik bij voorkeur niet op het fietspad of op de openbare weg, zodat ik andere weggebruikers niet hinder.
- Ik heb mijn handen op de remhendels bovenop het stuur of onder in de beugel, zodat ik altijd direct bij mijn remmen kan.
- Ik passeer een fietser of wandelaar met gepaste snelheid.
- Ik geef tijdig aan welke richting ik ga volgen.
- Ik blijf beleefd tegen andere weggebruikers.
- Ik rijd altijd op het aangegeven fietspad.
- Ik gebruik een fietsbel.
- Ik gooi afval in een afvalbak.
- Ik zorg voor mijn eigen materiaal.
 - Ik neem een reservebandje, bandenlichters en pomp mee.
 - Ik heb werkende voor- en achterverlichting op mijn fiets.
 - Ik heb goed werkende remmen met goede remblokjes.
 - Mijn banden zijn in goede staat.
 - Ik draag een goed passende valhelm.



3. Hoe communiceren we in de groep tijdens het wielrennen?

In onderstaande regels wordt met voorste fietser(s) het eerste tweetal fietsers in de groep bedoeld of de enkele voorste fietser als we in één lijn rijden. Daarnaast hebben we in onze groep altijd één trainer / voorrijder die de groep leidt en de route bepaalt. Deze persoon rijdt niet persé altijd voorop. Daarom maken we in onderstaande regels onderscheid tussen trainer / voorrijder en voorste fietser(s).



- Als er vaart geminderd of gestopt moet worden geeft de linker voorste fietser een stopteken met de (linker) arm recht omhoog en roept “STOP”. De groep geeft het stopteken door naar achter.
- Als de weg vrij is, roept de linker voorste fietser “VRIJ”. De groep geeft het signaalwoord door naar achter.
- Bij rechtsaf: De trainer / voorrijder roept: “RECHTS”. De rechter voorste fietser neemt dit over en steekt een hand uit naar rechts. De mensen rechts in de groep geven het teken en signaalwoord door. (verplicht volgens de verkeersregels)
- Bij linksaf: De trainer / voorrijder roept: “LINKS”. De linker voorste fietser neemt dit over en steekt een hand uit naar links. De mensen links in de groep geven het teken en signaalwoord door. (verplicht volgens de verkeersregels)
- Bij obstakel rechts van de weg of inhalen van mede weggebruiker aan de bermzijde: de voorste fietser(s) roepen duidelijk “VOOR” en de rechter voorste fietser geeft een teken met zijn rechterhand wuivend recht naar achteren. De mensen rechts in de groep geven het signaalwoord en teken door naar achter.
- Bij obstakel links van de weg of tegenligger aan wegzijde: voorste fietser(s) roepen duidelijk: “TEGEN”. De linker voorste fietser geeft een teken met zijn linkerhand wuivend recht naar achteren. De mensen links in de groep geven het signaalwoord en teken door naar achter.
- Bij obstakels in of op het wegdek wordt luid de naam van het obstakel geroepen ((“gat”, “tak”, “steen”, “paal”,...)) en met de arm naar beneden naar het obstakel gewezen. De groep geeft het teken en signaalwoord door naar achter.
- Wordt er “RITSEN” geroepen dan dient men achter elkaar te rijden. De groep geeft het signaalwoord door geeft de ritser de ruimte. In ieder tweetal laat de rijder aan de wegkant (links) zich afzakken achter de rijder aan de bermkant (rechts). De groep gaat pas weer in tweetallen naast elkaar rijden als de voorste fietser(s) een teken met twee vingers omhoog (V-teken) heeft (hebben) gegeven.
- Indien de groep wordt ingehaald (fietser, auto, o.i.d.) roept (roepen) de achterste fietser(s) luid: “ACHTER”. De groep geeft het signaalwoord door naar voren.
- Als de wegkapitein / trainer bij een kruising geen LINKS of RECHTS roept, blijven we de weg rechtdoor vervolgen.
- Zijn er problemen roep dan luid: “LEK” en verminder geleidelijk je snelheid.