Träningspolicy med tillägg

För att göra våra träningar säkrare och underlätta för såväl nya som gamla medlemmar om vad som gäller på våra träningar har vi uppdaterat vår träningspolicy. Här beskriver vi hur våra träningar går till, vilka regler som gäller och de grundläggande kunskaperna som behövs för att cykla i grupp.

Om du är ny och om det förefaller vara mycket att tänka på, bli inte orolig. Fråga någon av våra mer erfarna medlemmar så hjälper de till under träningen. Efter hand kommer detta och mycket mer att sitta ryggraden.

Grundtanken med våra träningar är dels att utveckla oss som cyklister men nästan lika viktigt är att det är en trevlig social samvaro att cykla en runda tillsammans med andra.

När vi tränar tillsammans representerar vi en cykelklubb. För att vinna respekt hos andra trafikanter och göra bra reklam för klubben och sporten är det viktigt att det syns att det är en cykelklubb med organiserad träning som cyklar fram på vägarna.

För att underlätta detta är det bra att känna till hur man cyklar tillsammans i grupp. Som cykelklubb har vi även ansvar att erbjuda effektiv och rolig träning. Även ur den aspekten är det bra att känna till vissa cykeltermer.

Säkerhet vid gruppcykling

Vid träning med klubben gäller följande regler:

Cykel

- Cykeln skall ha ett fungerande bromssystem.
- Vid cykling i mörker skall belysning finnas och gärna reflexväst.
- Vid klubbens normala gruppcykling är inte tempostyre tillåtet.

Cyklist

- Godkänd cykelhjälm skall användas.
- Vi följer gällande trafikregler
- Passledarens direktiv skall följas

Hälsa och säkerhet

- Deltagare ansvarar för att informera passledaren och vid behov hela gruppen i**nnan** passet, om medicinska tillstånd som kan påverka säkerheten för deltagarna under träning. Det kan gälla exempelvis; nedsatt hörsel eller syn, hjärtproblem, epilepsi samt intag av läkemedel som påverkar omdöme, reaktionsförmåga eller blodförtunnande medicin.

- Det är viktigt att vara transparent. Rådgör med passledaren om ditt medicinska tillstånd och hur man kan minimera risker för dig själv och deltagare i gruppen. I vissa fall kan det vara klokast att avstå från gruppcykling helt.

Kontroll av cykel och reservdelar att ta med

Alla bör ha med extra slang, däckavtagare och pump/kolsyrepatron med sig ut på träningarna. Det är också bra att titta till bromsar, kedja och däck innan varje runda så man kan upptäcka eventuella brister på förhand.

Det är en fördel att cykla med en landsvägsracer på sommarträningarna. På vinterträningarna använder vi cykel med långa skärmar (”kompislapp” baktill), med belysning och grövre däck.

Doping och droger

Självklart har klubben en nolltolerans när det gäller doping. Under våra träningstillfällen är det lika självklart att man inte är påverkad av droger i någon form.