

Der sykkelenner møtes



TRAFIKKSIKKERHET

Aferd, organisering og kommunikasjon



Norges Cykleforbund

Å sykle i felt

1. Hold blikket fremover
2. Dere lærer av hverandre. Gi tilbakemeldinger/si fra på en hyggelig måte, så man lærer av sine feil på en trygg måte.
3. Sykle forutsigbart - hold stø kurs uten å vingle, og prøv å holde et jevnt tråkk. Syklisten i front skal dra toget i et jevnt tempo.



4. Prioriter sikkerhet - ikke ta noen sjanser.
5. Vis hensyn over bakketoppene. Når feltet kommer opp en bakketopp, kan de bakerste fortsatt være i god stigning opp bakken. Da må førstemann holde igjen farten med en gang over bakketoppen, og avvente fartsøkning til alle er over bakketoppen.
6. I starten av en motbakke vil de bakerste oppleve at de presser feltet sammen. Vær forsiktig slik at man ikke kjører i bakhjulet foran og skaper farlige situasjoner.



Kommunikasjon i felt

Det er viktig med tydelig og enkel kommunikasjon for å unngå uhell. Hånd- eller muntlig varsling må være tydelig, og skal helst varsle i god tid så syklistene bak får tid til å få med seg signalene. Gjerne varslers vi om oppbremsing, retningsendring eller større hindringer i veien.

For at alle skal få med seg signalene, må disse meldes videre bakover i feltet. Da bruker du den signalformen som er enklest for deg, som da enten er hånd eller stemmen. Viktigst er sikkerheten. Derfor vil vi at du alltid har en hånd på styret med brems.

Organisering av et felt

- Ideelt sett er 7 syklisters en øvre grense for antall syklisters i en gruppe.
- Ikke sykle for tett, men tett nok til at biler kan passere hele gruppen samtidig.
- Har du tillit til syklisten foran, føles det tryggere å sykle tettere. Tilliten øker med forbedret kommunikasjon og tegn til syklisten bak.



Norges Cykleforbund