

Kjøreregler Jardar sykkel landevei

Sykling er som kjent en risikosport enten man er aktiv eller en turrytter. Spesielt i vårt nærrområde opplever vi nestenulykker altfor ofte. Bilistene tar sjanser som de umulig kan ha tenkt rekkevidden av. Risikoanalyse er helt fraværende. Farene ved å sykle på trafikkerte områder er mange. Smale veier, liten eller ingen bankett, møtende trafikk, bilister bak som for enhver pris vil forbi, dårlig asfalt, hull og veiarbeider. I tillegg kommer andre myke trafikanter med eller uten barnevogn, på sparkesykkel, rulleski, rullebrett med mer.

I lys av dette har vi erkjent hvor farlig det er å sykle på trafikkerte veier og har derfor utarbeidet retningslinjer for tryggest mulig sykling.

Enten man sykler ritt eller er ute på en felles treningstur, så ønsker man å sykle fort og kjenne på den herlige opplevelsen av taktisk god lagsykling, uten at det går på sikkerheten løs. Dette krever at du vet hvordan du skal opptre på sykkelen sammen med andre, og gjør de nødvendige forberedelsene før du trår i gang.

Det finnes aggressive og uomtenksomme bilister OG syklistere, men **Jardarsyklisten skal kjennetegnes som en klok, blid og sprek, men defensiv syklist!**

Sykkelen

- Still alltid med rengjort og godt vedlikeholdt sykkel på trening og ritt
- Sjekk at hjul/hurtigkobling sitter godt
- Sjekk at bremsene tar jevnt og godt, og at belegg/klosser har tilstrekkelig tykkelse. Bytt til nye i tide!
- Smør kjede før hver tur og tørk av overflødig olje/spray/voks
- Sjekk dekktrykk, bruk moderat trykk (70-90 PSI). «Lavt dekktrykk» gir god komfort, men punkterer lettere
- Ha alltid med minimum en reserve slange, dekkspaker, pumpe /luftpatron, multiverktøy og kjedelås/missing link
- Ha gjerne ringeklokke og lys foran og bak hele året

Sykelcomputer/GPS

- Kan være både nyttig og artig/motiverende å ha, spesielt for å holde øye med farten
- Sørg for at den sitter godt fast i egnet holder
- Prioriter fokus på veien framfor på sykkelcomputeren/GPS
- Det er etter treningen det er tid for fordypning i de lagrede dataene

Påkledningen

- Hjelmen skal ikke ha gått ut på dato og skal sitte godt slik at du kjenner hakestroppen strammer. For løs hjelm kan fall av dersom uhellet er ute!
- Solbriller hører også med for å slippe utilsiktede insekter i øynene og rennende øyne
- Kle deg godt synlig etter værforholdene, gjerne i klubbdrakta, og ha alltid en regn-/vindjakke på lomma. Fryser du på sykkelen blir du fort en sikkerhetsrisiko for deg selv og andre

Selve syklingen på fellestreningene og i ritt

- Fokuser hele treningsøkten på å sykle riktig og trygt med blikket fremover, og med tanke på at den bak deg får det lettest mulig. Unngå unødvendig prat.
- På en eller to rekker? Kaptein/ansvarlig for treningen avgjør dette. Hovedprinsippet for å sykle på to rekker er når vi risikerer å bli forbikjørt av biler mens det kan komme møtende trafikk, og det kun er ett kjørefelt, m.a.o. for liten plass og stor fare for ulykker. I tillegg kan det være gunstig på lengre turer hvor makkeren din kan hjelpe til med spising, drikking og å holde deg skjerpet og motivert når det røyner på. Vi slipper trafikk forbi på dertil egnede steder. Fartsholderne bestemmer når og hvor og gir tegn i god tid.
- Vi sykler forholdsvis rolig i bakkene, trår på litt på flatene, og legger skikkelig trykk i pedalene utfor og et stykke opp i bakken slik at de som ligger bak slipper å bremse.
- Det er «javnan» som drar, så unngå for all del rykk og napp og brå bevegelser. Har det blitt luke foran deg, skal denne tettes rolig over litt tid, ikke i et jafs. Bremsene brukes med forsiktighet

Vi er tryggest tett samlet, enten det er på én eller to rekker. Spesielt viktig er dette inn i rundkjøringer hvor du må stole på fartsholderne. Lager du luke inn i rundkjøringen, kan det fort komme en bil i mellom slik at du må stoppe helt opp.

- Hold tråkket i gang hele tiden ved å avpasse farten etter syklisten foran deg.
- Bruk gearene og utnytt terrenget for å spare krefter og for å optimalisere farten uten sløsing med kreftene. Flyten skal opprettholdes.
- Fartsholderne/de i front, må lese trafikkbildet godt foran seg og styre tidlig og rolig ut i veibanen, unna hindringer og hull.
- Stol på fartsholderne og ligg rett bak -på hjul- ikke på siden. Avpass avstanden til hjulet foran slik at du føler deg trygg.

Fartsholderne gir tegn for å varsle om mulige farer og tegn for igangsetting, bremsing og stopp. Dette skal ikke overdrives. Vi bruker følgende tegn:

- Stopp/ oppbremsing: hånd i været
- Hindring: hånd ut eller dasking på rumpa, høyre/venstre
- Hull/sprekke i veien: Peke ned, høyre/venstre
- Bytte av fartsholdere i front eller igangsetting av rullekjøring/kjøring: hånd i været med sirkelbevegelser
- Én eller to rekker: 1 finger i været hhv 2 fingre i været
- Når vi stopper skal alle raskt ut av hele veibanen av sikkerhetsmessige årsaker.
- Spising og drikking bør fortrinnsvis gjøres i oppoverbakker eller bakerst i rekka. Du må kunne ta flaska opp og ned i flaskeholderen uten å se ned, dette må du trene på!
- Dersom du har problemer med farten, sykkelens eller av andre grunner må stoppe, så sørg for at kapteinen får beskjed. Kapteinen treffer nødvendig tiltak.
- Ingen skal stoppe alene. Ta med deg en sterk rytter som hjelper deg opp til feltet igjen. NB! kapteinen skal ha beskjed på forhånd.

Da er det bare å glede seg til fellesturene og rittene. Sykling er jo ikke bare morsomt, men helsebringende og gir mange flotte fellesopplevelser.

Ola og Kjell