

GO' STIL

...når vi træner

Ølstykke Cykleklub

Forår 2014

Baggrund for dagens tema...

- DGI og DCU har startet et projekt under navnet '**GO STIL**'.
- '**GO STIL**' skal dæmpe vejrveden og øge sikkerheden for motionsryttere.
- Politiet og FDM er har også givet tilsagn om at de vil deltage.
- Der vil senere komme kampagne i tv og dagspressen med FDM.

GO STIL som cykelrytter betyder...

..at du:

- er venlig og høflig i trafikken
- har forståelse for, at andre kan lave fejl
- viser overskud over for andre trafikanter
- hilser og påskønner, når andre viser hensyn
- husker at cykling ikke er livet om at gøre, men at cykling gør livet værd at leve

10 færdselsregler af 'GO STIL'

1. Nye medlemmer skal øves i klubbens køreregler.
2. Cykle i mindre hold, max 10 ryttere pr. gruppe.
3. En holdkaptajn i hver gruppe.
4. Find de rigtige foregangsmænd som kaptajner.
5. Øv "lynlåsen" under hver træning - (fra 2 til 1 række).
6. Tal om GOD STIL til klubmøder og øv dem.
7. Planlæg træningsruterne omhyggeligt.
8. Brug cykelstierne.
9. Når veje krydses - vent til hele gruppen kan komme over.
10. Smid aldrig affald, og ved pauser, hold helt ind til siden.

Vi skal feje for vores egen dør..

- Vi skal alle medvirke til at opbygge en kultur hvor vi altid kører sikkert og hensynsfuldt!
- I er alle "ambassadører" for vore sponsorer og for de andre klubber!
- Vor egen køremåde er i høj grad med til at påvirke sikkerheden omkring os!

Sikker cykeltræning i ØCK

- Vi kører altid efter færdselsreglerne!
- Ansvar! (over for andre og dig selv)
- Opmærksomhed / koncentration
- Giv agt for nye ryttere i flokken
 - er ofte ikke så erfarne
- Giv agt for rutinerede ryttere
 - de kan være for dygtige
- Se dig tilbage når du trækker ud/ind
- Paradekørsel under transport / max 2 & 2
- Ind på en række når der ikke er plads!

Situationer hvor vi ofte synder

- Cykelsti - benyt den når den er der.
- Krydsning af store veje - kør frem / vent / samlet over.
- Bil bagfra - ofte for langsomme til at trække ind.
- Venstresving på smalle veje - vi skærer svinget.
- Uoverskuelige bakker - vi kører for langt til venstre.
- Giv tegn og råb op! - for at advare dine kammerater.
- Ved defekt - stop ikke for hurtigt op forrest i gruppen.
- Når vi kører i for store grupper er det svært at høre kommandoer og advarsler.

**VI SKAL TÆNKE PÅ
SIKKERHEDEN!
DET ER LIVSVIGTIGT**