**De racefiets regels van Residentie Triathlon Club**

 **Den Haag, 16 maart 2024**

Communicatie tijdens de rit

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Welk teken geef je?**  | **Wat roep je** | **Wanneer?** |
| arm omhoog  | Stoppen Rustig afremmen en stoppen | Bijvoorbeeld als je een rood stoplicht of een obstakel nadert |
| arm omhoog naar voren wuivend | Vrij / rechtdoorOversteken van een weg | Ook wanneer er eventueel twijfel kan ontstaan |
| Arm uitsteken naar rechts | RechtsRechts afslaan |  |
| Arm uitsteken naar links | LinksLinks afslaan |  |
| Rechterarm naar achteren en naar beneden wuivend | Voor Obstakel rechts van de weg Paal, gat, rooster, drempel etc.  Obstakel in of op de weg | Bijvoorbeeld een wandelaar of een dubbel geparkeerde auto |
| Linkerarm naar achteren en naar beneden wuivend  | Tegen Obstakel links van de weg  Paal, gat, rooster, drempel.  Obstakel in of op de weg | Bijvoorbeeld een tegemoetkomende fietser of auto  |
| Wordt vanachter uit de groep naar voren geroepen | AchterIngehaald worden door een auto of fietser |  |
| Wordt in de groep geroepen  | LekLekke band of ander technisch probleem  |  |
| Roepen: Voor | VoorEen wandelaar of fietser aan derechterkant van die weg die wordt ingehaald |  |
| Roepen: Tegen | TegenEen wandelaar of fietser aan de linkerkant van de weg |  |

Algemene gedragsregels

Wees er bewust van dat je als fietser altijd verantwoordelijk bent voor je eigen rijgedrag/stijl. Je bent en blijft weggebruiker, net als ieder ander.

● Houd je aan de verkeersregels

● Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer

● Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen

● Blijf beleefd tegen andere weggebruikers

● Rijd altijd op het aangegeven fietspad

● Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid

● Volg aanwijzingen op van politie en/of andere verkeersregelaars

● Gooi afval in een afvalbak (neem voor je bananenschil een plastic zakje mee)

Ter voorbereiding op een rit

● Zorg ervoor dat je materiaal in orde is:

● Opgepompte banden

● zorg voor je eigen binnenbanden bij lekrijden

● zorg voor je eigen gereedschap, pomp, banden lichters

● Werkende remmen (check of de remhoeven dicht zijn)

● Zorg dat je goede en voldoende kleding aan hebt

● Draag altijd een helm

● Neem altijd voldoende eten en drinken mee

● Neem lampjes mee als je in de avond fietst

● Zorg ervoor dat je minimaal een telefoon met de juiste contacten bij je hebt en eventueel:

 ● Pinpas

 ● ID kaart

● Kleingeld

● verzekeringspas

● OV-kaart

Bespreek de rit vooraf met elkaar

● Wie zijn de trainers

● Welke route wordt er gereden?

● Wordt er onderweg gepauzeerd?

● Op welk eindpunt gaat ieder zijn eigen weg?

Aandachtspunten bij fietsen in een groep

● Groepen zijn maximaal 15 fietsers groot

● Kijk zelf goed uit en vertrouw niet blindelings op je voorganger(s)

● Vermijd kuddegedrag

● Overzie situaties van te voren (net als bij het motorrijden)

● Rijd niet te dicht op je voorganger

● Rijd niet te dicht op de kant

● Rijd niet voortdurend op kalkstrepen (zeker niet in bochten)

● Neem je snelheid in acht

● Rem met beleid (gelijkmatig met beide remmen)

● Stop bij ORANJE stoplichten! 2 De regels van KEK

● Stop bij oversteken!

● Bij inhalen op smalle paden, laat je horen, geef informatie over de groepsomvang, minder snelheid en geef “LAATSTE” aan!

● Kan iemand het tempo niet aan? De trainer laat de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of het tempo wordt aangepast

● Bij een klim wachten we bovenaan tot de laatste boven is (niet meteen weer vertrekken gun ook de laatste dat hij of zij op adem komt)

● Er wordt altijd met de handen op of bij de remmen gereden

● Niet rijdend, achterom kijkend een gesprek voeren

● Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden

● Als je in de berm rijdt, niet de weg/het fietspad weer oprijden maar remmen en stoppen en voorzichtig de weg weer op gaan

● Niet mobiel bellen (of ander apparatuur) bedienen tijdens het fietsen

● Er wordt rekening gehouden met nieuwe deelnemers in de groep

● Wees alert en blijf geconcentreerd

● Bij pech (bv. lek) rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga, indien mogelijk, van de weg of fietspad af. Er wordt gewacht en geholpen bij de reparatie

● Bij twijfel over de richting rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk)

● Houd voldoende afstand

● Valt er een gat in de groep, roep dan ‘Gaatje’. En roep ‘Compleet’ zodra de groep weer één geheel is.

En verder…

● Ieder is zelf verantwoordelijk voor eigen veiligheid en gedrag

● Spreek elkaar aan op gevaarlijke situaties of gedrag● De tochten zijn geen wedstrijden (gedrag tegenover andere weggebruikers) ● En heb plezier in het fietsen!

3 De regels van KEK