



Karlstad Cykel  
& sportcenter  
— www.karlstadcykel.se • 054-21 91 11 —



# DIN OCH ANDRAS SÄKERHET UNDER KLUNGKÖRNING, samt lite andra tips #långfredagsturpåcykel

etbl. 2012

## Håll linjen

Tänk på att alltid “hålla linjen”, dvs köra rakt, när du kör i grupp.  
Gör aldrig snabba sidoflyttningar eller inbromsningar.  
Eftersom cyklisterna ligger så tätt i en klunga kan en överraskande rörelse göra att en cyklist tappar kontrollen.

För att gruppcyklingen ska fungera på ett säkert sätt krävs också att cyklisterna framme i täten är uppmärksamma på eventuella hinder.

Som cyklist i första ledet gäller det att lyfta blicken och spana framåt längs vägen för att upptäcka hålor, grus, stenar, andra fordon, fotgängare, etc. Varningar för dessa hinder förmedlas sedan bakåt i gruppen med **handsignaler** så att man kan ta en säker väg förbi dem.

## Grop/hinder i vägbanan

Peka ner mot vägbanan med den hand som befinner sig på samma sida som hindret

## Klappa på skinkan vänster/höger

gå in bakom/följ mig. På vissa väldigt dåliga vägar kan denna signal vara den enda man behöver. D.v.s det är för mycket för att markera hela tiden. Det går inte att markera för allt utan förste man måste ta ansvaret att leda hela ledet ut ur svårigheterna. Då följer alla förste man till annan signal ges.

### **Sänk/dämpa farten**

Pumpa med handen rakt ner, med handflatan mot vägen.

### **Stopp/stanna**

Sträck armen uppåt med handflatan framåt i färdriktningen

### **Fingret i luften - cirkulationsrörelse**

Vi kommer till en rondell.

### **Röstsignaler (innan)**

Skrik "bil" eller "möte" – mötande bil

Skrik "bil bakom" – bil bakifrån

Skrik "grus" – grus på vägen

Skrik vilket hinder det är och kombinera med handsignal

### **Individuellt beteende**

Försök hålla kollektiv fart. Känn gruppens tempo.

Försök hålla gruppens kadens.

Ändra inte tempot

Jag börjar bli trött, jag säger till innan jag släpper. Det finns hjälp att få.

Var medveten om att det är jobbigare än vad man tror att cykla 60 km.

Ofta är det själva cykeltiden man är ute som blir utmaningen. Cyklingen pågår från kl 11- ca 14.30.

### **Håll spår i kurvor**

Det betyder att du ligger på samma avstånd till vänster respektive höger vägren även i kurvor. D.v.s. du genar inte.

Varför? Jo, för att om vi är många och ligger tätt så måste alla komma genom kurvan utan att någon genar. Då händer nämligen en olycka.

ÄT OCH DRICK endast när du känner att du har kontroll.

**SE ALLTID TILL ATT DET DU SKA**

**ÄTA ELLER DRICKA ÄR LÄTTTILLGÄNGLINGT FÖR DIG.**

**DU FÅR INTE TAPPA BALANSEN .**

Titta alltid framåt. Det är där DET händer

### **Följ trafikregler**

Var konsekvent. Vi följer lagen för det gör att vi har rätten på vår sida om något händer och det ser också bra ut från ett grupp-perspektiv.

## Din utrustning

Planera din cykeltur och se till att ha med dig något att stoppa i dig under tiden. Det ÄR ett långt träningspass och **du BEHÖVER energi HELA TIDEN**, för att inte krokna.

Räkna med att få i dig något enkelt (nötter, torkad frukt, några tuggor av en energibar, du väljer) var 20:e minut under resans gång.

Det hindrar att du tar slut på energi och därmed lätt kan bli en fara för dig själv och andra. Man mister koncentrationen, börjar bli att frysa fast man har cyklat länge och att det inte är kallt ute eller regnar.

**Inte bra i trafiken att tappa koncentration. Ta ditt ansvar.**

## Kläder

Vi är olika och fryser olika mycket. Du måste själv prova ut, vad som passar vid olika väderlek.

I början av cykelturen, får det gärna kännas lite kallt.

Då är klädseln oftast lagom, när du börjar bli varm.

För det kommer du att bli.

**Du behöver alltid hjälm, handskar, cykelbyxor (med vaddering) och helst cykelskor.**

Du behöver kläder som skyddar mot vind och köld. Du behöver långa byxor, tröja med lång ärm eller jacka, långa handskar och skoöverdrag. Kanske behöver du ha dubbla tröjor och dubbla byxor. Om temperaturen är under +10 är det bra med kläder som är vindtäta, om det inte ska regna, undvik vattentäta kläder (de släpper inte ut fukten och gör dig kall snabbare).

Du behöver också en tunn mössa eller buff som får plats under hjälmen och som skyddar öronen.

Något som är lätt att lägga i ryggfickan på din tröja eller jacka.

Se till att inte ha tröja eller jacka som fladdrar i vinden när du cyklar. Det är inte bekvämt.

# Kolla över din velicoped **innan** du ska cykla med på #långfredagsturpåcykel

## Funktionskontroll

- **Däcktryck:** Pumpa däcken
- **Däck:** Snurra runt hjulen och kontrollera slitbanan. Det ska inte finnas några sprickor eller något föremål intryckt i däcket. Bedöm slitaget på däcken. Om väven har kommit fram, måste däcket bytas.
- **Bromsar:** Tryck in ett bromshandtag i taget och gunga cykeln fram och tillbaka. Inget glapp ska kännas i hjul eller bromsar. Kontrollera att bromsbackarna inte är för slitna och att det sitter rakt
- **Hjul:** Snurra hjulet och kontroller att det är helt rakt både i sidled och höjddled. Om det "vinglar" kan det vara någon eker som sitter löst eller att fälgen har fått skador.

## Väl mött på Långfredag ärade cyklist.

Vid pennan , Lotti Strömberg , cyklist i Team Rynkeby Värmland

<https://www.facebook.com/events/1163046667061156/>