



Signalgivning

I CCM Christiansfeld CykelMotions klub har vi fokus på sikkerheden. Vi skal naturligvis passe på os selv og hinanden, men vi skal også udvise respekt og hensyn til vores medtrafikanter. For at sikre den bedst mulige afvikling af vores træningsture, er det derfor vigtigt at vi bruger klare og tydelige signaler, når vi kører sammen.

Advarselssignaler

Disse signaler advarer gruppen om, at der kan være fare på færde, eksempelvis "FORFRA" (bil forfra) eller "HUL" (hul i vejen). Advarselssignaler kommer typisk fra de forreste eller bagerste i gruppen.

"FORFRA"

Det betyder, at gruppen skal være opmærksom på et køretøj FORFRA. Gruppen skal fortsætte med at køre på samme måde, men måske lige trække lidt tættere sammen.

"BAGFRA"

Det betyder, at gruppen skal være opmærksom på et køretøj BAGFRA. Gruppen skal fortsætte med at køre på samme måde, men måske lige trække lidt tættere sammen eller ind på en række.

"FRI"

Hvis gruppen skal passere et vejkryds eller i det hele taget krydse en vej, er det vigtigt at der bliver kigget grundigt efter, både forrest og bagerst i gruppen. Når hele gruppen kan passere vejen, råbes der "FRI", hvorefter alle krydser vejen.

"SE OP"

Det betyder, at gruppen skal være opmærksom på en forhindring forfra, der kan være til fare for rytterne. Det kan være en indsnævring af vejen eller en holdende bil. Der råbes f.eks. "SE OP – TIL HØJRE". Samtidig kan de forreste markere med et klap på højre balle og derefter vise med højre hånd, at gruppen skal trække lidt ud. Signalet skal gentages ned igennem gruppen.

"HUL"

Det betyder, at der er et hul i vejen. Der råbes "HUL" og samtidig markeres med højre eller venstre hånd til den side hvor hullet er. Pegefingeren peger i den retning hullet er.

"GRUS"

Det betyder, at der ligger grus på vejen. Der råbes "GRUS", og samtidig markeres med højre eller venstre hånd til hvilken side der ligger grus. Der foretages en fejende bevægelse med hånden.

"STEN"

Det betyder, at der ligger sten på vejen. Der råbes "STEN", og samtidig markeres med højre eller venstre hånd til hvilken side der ligger sten. Pegefingeren peger i den retning stenen er.



Kommandoer

Kommandoer fortæller gruppen, at den skal ændre adfærd, f.eks. "PÅ EN RÆKKE" (alle ryttere kører ind på én række). Kommandosignaler kommer typisk fra kaptajnen eller de forreste i gruppen.

Alle signaler afgives – når det er muligt – både mundtligt og visuelt. Der skal med andre ord råbes og markeres samtidig, så alle har muligheden for enten at høre og/eller se signalet.

"VENSTRE"

Det betyder, at gruppen skal dreje til VENSTRE. Signalet kan udbygges med "VENSTRE – EFTER HUSET", eller en anden nærmere præcis angivelse af, hvor holdet skal dreje.

"HØJRE"

Det betyder, at gruppen skal dreje til HØJRE. Signalet kan udbygges med "HØJRE – EFTER HUSET", eller en anden nærmere præcis angivelse af, hvor holdet skal dreje.

"LIGE OVER"

Det betyder, at gruppen skal fortsætte LIGE OVER, f.eks. i forbindelse med et vejkryds eller i en rundkørsel.

"2 NED"

Hvis farten i gruppen er for høj, kan der f.eks. råbes "2 NED". Det betyder, at farten i gruppen skal sættes ned med ca. 2 km/t, fra f.eks. 30 km/t til 28 km/t. Farten skal nedsættes stille og roligt. De forreste fortsætter med at cykle, men træder lidt langsommere, så farten gradvis sænkes. Ingen pludselige opbremsninger!

"3 OP"

Hvis farten i gruppen skal sættes lidt op, kan der f.eks. råbes "3 OP". Det betyder, at de forreste i gruppen stille og roligt skal sætte farten op fra f.eks. 30 km/t til 33 km/t.

Ingen pludselige accelerationer.

"OPSAMLING"

Hvis der er spredning i gruppen, kan der råbes "OPSAMLING". Det betyder umiddelbart, at tempoet skal sættes lidt ned i gruppen, således de bagerste kan komme op til gruppen. Når tempoet skal sættes ned, skal dette ske gradvist over en lidt længere strækning. Ingen pludselige opbremsninger.

Hvis der f.eks. råbes "OPSAMLING PÅ TOPPEN", betyder det, at alle skal standse på toppen af bakken og vente på de sidste. Kaptajnen siger til, når holdet skal starte igen.



"SAMLING"

Når gruppen efter en bakkespurt eller opsamling er samlet igen, råbes der 'SAMLING', så rytterne i front er klar over, at tempoet kan sættes gradvist op igen.

"PÅ EN RÆKKE"

Hvis der kommer et stort køretøj forfra eller bagfra, eller vejen er så smal, at vi ikke må/kan køre paradekørsel eller rulleskifte, skal der råbes "PÅ EN RÆKKE". Det betyder, at gruppen som en lynlås skal flette sammen til én lang række.

Ved paradekørsel, trækker rytteren til venstre (yderst), ind bag vedkommende der cykler til højre for en.

Alle i gruppen har et ansvar for, at signalerne kommer ned gennem gruppen, så den bageste får samme signal som nummer 2 og 3.

Det er tilladt at påpege fejl.

Gør uerfarne ryttere opmærksom på fejl, men gør det diplomatisk. Du kan sagtens på en pæn måde fortælle de mindre erfarne, at f.eks. den sidste hårde nedbremsning ikke var så smart eller at vedkommende accelerer for kraftigt i sine føringer. Hvis ikke fejl påpeges og rettes kan det samtidig udgøre en sikkerhedsrisiko for alle.

