

1.udkast af 27 APR 2021 af FM

CMV retningslinjer og kørestil

1. Cykeladfærd
2. Kaptajnens rolle
3. Formationer
4. Kommunikation
5. Rapportering af styrt

1.CMV's overordnede kodeks for god cykeladfærd er

"Jeg kører ordentligt"

1.1 Med dette kodeks vil CMV signalere og slå fast overfor klubbens medlemmer, sponsorer, andre klubber og øvrige omgivelser, at alle medlemmer i CMV har det sammen overordnede adfærdskodeks. Det enkelte medlem har et selvstændigt og individuelt ansvar for at leve op til adfærdskodekset. Overholdelse af adfærdskodekset er det enkelte medlems berettigelse til at være medlem i CMV, derfor

"Jeg kører ordentligt"

1.2 CMV ønsker, at alle klubbens medlemmer får så gode cykeloplevelser som overhovedet muligt. Det skal ske gennem den måde vi opfører os på når vi cykler. Vi skal tage et personligt ansvar for vores egen adfærd, og vi skal tage et medansvar for andre medlemmers adfærd. Vi cykler med respekt for den trafik vi færdes i; med respekt for alle andre trafikanter; med respekt for den natur vi kører i; med respekt for medlemmernes individuelle ønsker og formåen og sidst men ikke mindst, vi cykler alle med respekt for færdselsloven.

1.3 Sikkerhed

Den kørselsmæssige sikkerhed skal ved hver træning være i fokus. Vi skal for enhver pris undgå uheld. Derfor er det vigtigt, at alle ryttere kender og accepterer nedenstående regler, og at de overholdes – hver gang.

Det overordnede ansvar for sikkerheden på hver tur ligger hos kaptajnen, men alle ryttere har et stort individuelt og fælles ansvar for at turene forgår sikkert og trygt. Vi skal køre sikkert, disciplineret og overholde alle aftaler.

Ved styrt skal hændelsen rapporteres til sikkerhedudvalget. Første rapport er kaptajnen ansvarlig for. Efterfølgende er den enkelte rytter.

Derfor:

Vi overholder altid færdselsloven - også kørsel på cykelstier.

Vi kører altid med cykelhjelm. INGEN CYKELHJELM = INGEN CYKELTUR.

Vi viser hensyn overfor alle andre trafikanter.

Vi signalerer til andre trafikanter, at vi har set dem og at vi tager hensyn til dem, f.eks. fodgængere, heste, modkørende og overhalende biler.

Vi kører efter forholdene og tilpasser vores hastighed.

Vi signalerer i god tid ved forhindringer forude f.eks. huller i vejen, holdende og modkørende biler.

Vi signalerer i god tid ved kryds og samler holdet når alle er kommet over.

Vi holder ordentlig afstand til hinanden og sørger for at undgå pludselige opbremsninger, pludselige baneskit og andet der kan skabe uro og medføre uheld.

Vi drikker og spiser når vi ligger bagest i gruppen.

1.4 Etik

I CMV er vi så heldige, at vi har Danmarks mest spændende og udfordrende terræn at cykle i. Det stiller krav til den måde vi cykler sammen på, og den måde vi hjælper hinanden på. Samtidig har vi også Danmarks smukkeste natur lige udenfor døren, og det er en natur vi i CMV vil værne om.

Vi har en række sponsorer som støtter vores klub, og vi repræsenterer CMV og vores sponsorer, når vi cykler i vores klubbøj. Uanset om det er i klubregi eller ikke. Dårlig cykeladfærd må på intet tidspunkt kunne forbindes til CMV og vores sponsorer.

Derfor:

Vi undlader at provokere andre - vi hilser altid pænt på andre trafikanter.

Vi holder naturen ren – vi efterlader ikke affald af nogen art i naturen.

Vi samler holdet efter hver bakke, der skal ventes eller vendes om.

Vi hjælper hinanden og venter på hinanden ved uheld/defekt.

Vi kører på de "svagestes" præmisser.

Vi efterlader ingen alene ude på ruten. Alle skal med hjem i god behold.

Vi anvender ikke forbudte stoffer i forbindelse med arrangementer i CMV.

Vi indtager ikke alkohol i forbindelse med vores cykelture.

2. Ansvarsfordeling Rytter vs Kaptajn

For at sikre en så god og sikker træningstur som muligt, vil der til hvert hold være en ansvarlig kaptajn, der har det overordnede ansvar for turens planlægning og gennemførelsen.

Der påhviler dog alle ryttere et INDIVIDUELT og KOLLEKTIVT ansvar for, at turen gennemføres så sikkert og så smidigt som overhovedet muligt. Derfor er det vigtigt, at alle ryttere KENDER, ACCEPTERER og LØSER de opgaver, der er i forbindelse med hver enkelt træningstur.

2.1 Kaptajn

- Kaptajnen er holdets leder og er ansvarlig for hele turens planlægning, gennemførelse og hele holdets adfærd under turen.
- Kaptajnen skal sikre, at alle kører efter de forudsætninger der er defineret for det pågældende hold, f.eks turens længde, hastighed, opvarmning og træningspas.
- Kaptajnen orienterer om turen indhold, hvor turen går hen og hvor lang tid turen forventes at tage.
- Kaptajnen skal sikre, at alle på holdet får det maksimale ud af træningen.
- Kaptajnen skal sikre, at alle rytterne på holdet følger klubbens adfærdskodeks og at holdet fungerer socialt sammen.
- Kaptajnen KAN og SKAL påpege uhensigtsmæssig cykeladfærd, og KAN og SKAL give anvisninger på, hvilken adfærd der ønskes.
- Kaptajnen styrer træningen undervejs ud fra de overordnede rammer i Galten CK's Træningskoncept.
- Kaptajnen sørger for indlæggelse af træningspas på turen og efterfølgende opsamling.

- Kaptajnen skal sikre, at alle starter samtidig fra Galten Hallen, og at alle slutter samtidig ved Galten Hallen.
- Kaptajnen foretager sammen med holdet, en evaluering af turen, når holdet er kommet samlet til Galten Hallen.

2.2 Rytter

- Den enkelte rytter skal sikre sig, at vedkommende vælger det rette hold at træne med den pågældende dag. Det påhviler den enkelte rytter et stort eget ansvar for, at være realistisk i forhold at vurdere sine egne cykelmæssige evner den pågældende dag. Det er ikke altid, at evne og lyst stemmer overens med hinanden.
- Den enkelte rytter SKAL altid uden tøven og med øjeblikkelige accept følge Kaptajnens anvisninger.
- Den enkelte rytter skal aktivt medvirke til, at nye medlemmer føler sig velkomne i klubben og får den korrekte støtte og opbakning til at lære god cykeladfærd.
- Alle ryttere skal sikre god og rettidig kommunikation. Alle de givne kommandoer skal gentages "frem og tilbage" gennem holdet, så alle ved, hvornår der skal drejes, standses o.s.v.
- Ønsker en rytter at forlade holdet ude på turen, skal Kaptajnen informeres forinden.
- Ryttere der ikke følger Kaptajnens anvisninger gentagne gange, kan få besked på at forlade holdet og fortsætte turen alene.
- Ved defekt, f.eks. punktering, skal der ydes hjælp af andre ryttere. 2 mand hjælper vedkommende der har en defekt.
- Ved defekt skal Kaptajnen straks orienteres. Kaptajne beslutter, hvordan turen efterfølgende skal fortsætte.

3. Formationer

3.1 Paradekørsel

3.2 Rulleskift

3.3 Skift fra parade til en-og-en. Færdselsloven tillader at man cykler to-og-to, hvor trafikken tillader. Når der råbes en-og-en fletter man på DGI maner ved at yderste (venstre) række trækker ind bag ved sidemakkeren. (Bemærk at DCU anbefaler at yderste rytter trækker foran sidemakkeren)

4. Kommunikation: Tegn og kald

En-og-en

Samling

Se op

Huller i vejen peg på hullet og råb hul

5. Rapportering af styrt

6.

Diverse