



GEDRAGSREGELS EN VEILIGHEIDSTIPS

Aanbevelingen voor leden en deelnemers

1. Gedragscode racefiets

Elk lid van de vereniging en elke deelnemer aan toertochten en trainingsritten moet zich aan de verkeersregels houden. Belangrijk daarbij is de eigen veiligheid én die van andere verkeersdeelnemers. Helaas is een aantal (toer)fietsters zich niet altijd bewust van zijn gedrag. TWC 't Verzetje en de NTFU, waarbij wij als vereniging zijn aangesloten, hebben veiligheid hoog in het vaandel staan. Daarom heeft de NTFU een gedragscode ontwikkeld om (toer)fietsters meer bewust te maken van het gedrag in het verkeer. Er is met verschillende aspecten rekening gehouden: milieu, veiligheid, wegenverkeerswet, beleefdheid, etc.

TWC 't Verzetje hanteert die gedragscode van de NTFU.

Gedragscode racefiets

- 1 Houd je aan de verkeersregels
- 2 Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- 3 Gebruik een fietsbel
- 4 Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
- 5 Blijf beleefd tegen andere weggebruikers
- 6 Rij altijd op het aangegeven fietspad
- 7 Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid
- 8 Volg aanwijzingen op van politie en/of verkeersregelaars
- 9 Gooi afval in een afvalbak

2. Gedragsregels in een groep

Fietsen op de openbare weg is een kunst op zich. Het rijden in een groep vereist nog meer van de fietser. Hoewel er geen exacte cijfers zijn, is het algemeen bekend dat de meeste ongevallen gebeuren in een groep. Reden genoeg om een verzameling regels op te stellen die een vereniging kan hanteren voor de veiligheid in hun clubritten.

Natuurlijk is het gezellig om met de fietser naast je te kletsen over het fietsen in al zijn vormen. Een sociaal gebeuren dat de wielersport een extra dimensie geeft. Belangrijk is dat je geconcentreerd en alert blijft fietsen in een groep. Goed opletten voorkomt plotseling remmen of van de lijn afwijken. Veel ongevallen in een toerpeloton gebeuren vaak door onverwachte omstandigheden. Veel plotselinge uitwijkmanoeuvres en remacties zijn vaak reden voor valpartijen. Ook zijn niet alle fietsers op de hoogte van algemene regels die het veilig fietsen in een groep bevorderen.

Je kunt allerlei regels bedenken maar de verantwoordelijkheid ligt natuurlijk bij de fietser. De fietser moet weten wat voor snelheid hij/zij aankan, en zich afvragen of die snelheid past bij de groep waarin hij/zij fietst. Hieronder vindt u een aantal tips voor veilig fietsen in een groep:

Tips voor veilig rijden in een groep

We houden rekening met elkaar, dus:

- Er wordt als groep gereden, dus: samen uit, samen thuis.
- Er wordt extra rekening gehouden met nieuwe deelnemers in de groep.
- Als iemand het tempo niet aan, kan laat men de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of wordt het tempo aangepast.
- Bij een klim wordt er gewacht tot de laatste boven is.
- Bij pech wordt op elkaar gewacht op een veilige plek en helpen we elkaar weer snel op weg.

Regels in de groep

- Er wordt niet met losse handen gereden.
- Niet al rijdend en achteromkijkend een gesprek voeren.
- Niet mobiel bellen.
- Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.
- Als men in de berm rijdt niet de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig uitrijden en remmen.

Tekens in de groep

- Als er gestopt moet worden geeft de wegkapitein/voorrijder een stopteken met de arm recht omhoog en roept **"STOP"**. De groep geeft het stopteken door naar achter.
- Als de weg vrij is, geeft de wegkapitein/voorrijder een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roept **"VRIJ"**. De groep geeft het teken door naar achter.
- Bij rechtsaf: wegkapitein/voorrijder met arm rechts en roept **"RECHTS"**. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij linksaf: wegkapitein/voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept **"LINKS"**. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij rechtdoor: wegkapitein/voorrijder roept **"RECHTDOOR"**. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel rechts van de weg of inhalen van medeweggebruiker: de wegkapitein/voorrijder roepen duidelijk **"VOOR"**. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel links van de weg of tegenligger: wegkapitein/voorrijders roepen duidelijk **"TEGEN"**. De groep geeft de roep door naar achter.

- Bij obstakels in of op het wegdek wordt luid de **naam van het obstakel** groepen en met de arm naar beneden naar het obstakel gewezen. De groep geeft de roep en het teken door naar achter.
- Wordt er **“RITSEN”** geroepen dan dient men achter elkaar te rijden. De groep geeft de roep door naar achter.
- Indien de groep wordt ingehaald (fietser, auto, o.i.d.) roep dan luid **“ACHTER”**. De groep geeft de roep door naar voren.
- Zijn er technische problemen roep dan luid **“LEK”**.

Tips voor de groep

- De voorste fietsers ‘waarschuwen’ andere weggebruikers tijdig en vriendelijk.
- Zorg voor een toercoördinator of een wegkapitein
- Blijf alert en geconcentreerd.
- Iedereen wordt geacht persoonlijke gegevens (identificatie) bij zich te dragen.
- Drink en eet op tijd maar wel op een rustig moment. Zoek daarvoor ook de ruimte op.
- Bij pech rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga indien mogelijk van de weg of het fietspad af.
- Vermijd bij clubritten zoveel mogelijk fietspaden in drukke toeristische gebieden.

3. Veiligheidstips

- Controleer je fiets vooraf op gebreken.
 - Draag handschoenen en een sportbril voor veiligheid en comfort.
 - Het dragen van een valhelm is verplicht.
 - Waarschuw tijdig als je gaat passeren.
 - Houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk linksom.
 - Waarschuw de deelnemer achter je voor onverwachte situaties.
 - Wees alert op mens en dier op het parcours.
 - Neem pechspullen en een EHBO kit mee.
 - Blijf op de aangegeven route.
 - Zorg dat je persoonsgegevens bij je draagt en eventueel een mobiele telefoon.
- Denk aan zorgverzekeringspas, andere medische gegevens en wie te waarschuwen bij noodgevallen.
- Monteer een bel op je fiets.
 - Zorg dat je gezien wordt. Goede verlichting hoeft niet duur te zijn en voorkomt ongelukken, ook overdag.
 - Draag een of meer kledingstukken die een goed zichtbare en opvallende kleur hebben (zoals geel, fluor of neon)
 - Zorg dat je materiaal technisch in orde is en controleer dat regelmatig.