

SWCM – Regels binnen een peleton

aan Deelnemers van SWCM

van StichtseWielClubMastwijk (SWCM)

e-mail info@stichtsewielclubmastwijk.nl

datum Maart 2015

Beter één helm op je hoofd, dan tien thuis aan de muur

Fietsregels en Signalen

Fietsregels zijn nodig om het fietsen in de groep veilig en prettig te houden. Laten we met elkaar de volgende fietsregels in acht nemen:

Elkaar aanspreken

Wanneer renners van elkaar constateren dat deze regels niet worden gehanteerd, neem dan je verantwoordelijkheid: Wijs elkaar op de veiligheid en coach elkaar om het fietsen zo veilig mogelijk te houden. Spreek elkaar aan op gedrag!

Persoonlijke veiligheid is belangrijk!

-Helm!-

Het dragen van een helm is verplicht. Een helm heb je enkel en alleen op voor je eigen veiligheid. Het motto is: 'Zodra je voeten vast zitten aan je frame draag je een helm!' Ook als je alleen fietst dus.

-Aansprakelijkheid!-

Iedereen die deelneemt aan de fietstrainingen in onze groep, aanvaardt het risico dat hij/zij – ondanks dat door iedereen alle verkeersregels en deze veiligheidsregels in acht worden genomen – lichamelijk letsel kan oplopen door het fietsen in de groep. Deelname is dus op eigen risico.

-Verzekering!-

Naast de verplichte Wettelijke aansprakelijkheid verzekering die iedereen moet hebben is het ook mogelijk om je fiets en fietskleding te verzekeren. Dit kan via een wielrenvereniging of via de NTFU.

Bijvoorbeeld bij DTC – <http://www.dtcnet.nl/wielrennen/verzekering>

Bijvoorbeeld bij NTFU – <https://www.ntfu.nl/Producten/Verzekeringen/Fietsverzekering.aspx>

-Materiaal!-

Zorg dat je fiets in technisch goede staat verkeert (remmen, banden, bandenspanning etc.). Pech onderweg is niet te voorkomen; neem zelf een reserve binnenband, bandenlichters en een pompje mee.

Peloton op de openbare weg:

- Houd je te allen tijde aan de verkeersregels! -

Wielrennen gebeurt op de openbare weg. Kleine groepjes en eenlingen kunnen eenvoudig uitwijken en anticiperen op wat er op de weg gebeurt.

Wanneer de groep renners groter wordt is het anticiperen op situaties een stuk moeilijker. Als er binnen een peloton niet goed wordt gecommuniceerd zijn deze groepen voor andere weggebruikers dan ook vaak een bron van ergernissen. Om deze ergernissen tot een minimum te beperken zijn er, naast de standaard verkeersregels, een aantal ongeschreven regels waaraan het peloton zich dient te houden.

We zijn niet de enige gebruikers van de weg en dienen rekening te houden met alle andere weggebruikers.

Op kop van het peloton:

- Iedere wielrenner is verantwoordelijk voor de veiligheid van het gehele peloton! -

De sterkste renners rijden op kop van het peloton. Een slimme renner zit lekker bij in het wiel en volgt zo dicht mogelijk om zo min mogelijk luchtweerstand te hebben. Op kop van de groep zijn jouw ogen dus de ogen voor de gehele groep. Even snel uitwijken, zoals je dat zou doen als je alleen fietst, betekent in een peloton al snel een massale valpartij met alle nare gevolgen van dien. Wees je er dus van bewust dat je wanneer je op kop fietst alle mogelijke gevaren tijdig communiceert (zie waarschuwen) zodat iedereen die achter je rijdt kan anticiperen op dat wat komen gaat. Na de bocht niet direct aanzetten. Als je na de bocht direct heel hard aanzet, dan gaat dat bij de eerste 4 rijen nog goed, maar achterin op de laatste rijen moeten de mensen heel veel snelheid maken, het kan dus wel gebeuren dat als de groep voorin een dikke 30 rijdt, er achter in het "gat" met 50 km/h dicht gereden moet worden

In het peloton:

- Ga er altijd vanuit dat mensen achter je niet opletten en geef instructies van de renners op kop duidelijk door! -

Hoe groter de groep hoe belangrijker het doorgeven van de communicatie is. Ongelukken gebeuren zelden met de eerste renners, maar bijna altijd midden in het peloton. Midden in het peloton wordt het zicht beperkt door de renners die voor je rijden en doordat je lekker uit de wind rijdt heb je energie over om eens rustig bij te praten met de renner naast je. Een paaltje op de weg wordt door de voorste mensen netjes aangegeven door handgebaren en hard roepen: "Paaltje!!", maar wanneer de renners erachter alleen ontwijken en de boodschap niet doorgeven wordt vanzelf iemand in het peloton verrast.

Zorg ervoor dat je voorwiel achter het achterwiel blijft van je voorganger. Moet je voorganger uitwijken o.i.d. dan "neemt" hij/zij jou niet mee in de uitwijking. Houd je handen bij je remmen, het is misschien comfortabel om je handen boven op je stuur te leggen, maar als er geremd moet worden, lukt dat nooit meer op tijd, dus handen bij de remmen.

Rem niet te plotseling: Te hard remmen betekent dat de rijder achter je, eerst moet reageren en dan ook gaat remmen, die doet dat nog harder en diegene daar achter ook weer, met alle gevolgen van dien.

Snelheid

Houd er op kop van het peloton rekening mee dat je niet alleen de ogen van de groep bent, je bepaalt ook de snelheid. Achter in het peloton ligt de snelheid over het algemeen een stuk lager bij het omzeilen van obstakels en het ingaan van bochten. Ter compensatie moet het gat met hogere snelheid dichtgereden worden. Trek daarom niet hard op, maar wacht tot de groep compleet is. (tenzij het doel is om elkaar los te rijden natuurlijk).

Vooraf spreken we af waar een eventueel splitspunt is. Tot dit punt blijven we bij elkaar en/of wordt er op elkaar gewacht. Hier kunnen we besluiten om de groep te splitsen op basis van snelheid en/of afstand.

We spreken af dat er het eerste 2 uur niet harder gereden wordt dan 30-32 km per uur. Daarna kan de snelheid oplopen. Als er een groep 'ontsnapt' wordt er op de eerstvolgende kruising van wegen gewacht of er wordt duidelijk gecommuniceerd waar er gewacht wordt.

Wachten is dan niet doorrijden met 28 km per uur maar daadwerkelijk stilstaan.

Waarschuwen:

Om er zeker van te zijn dat iedereen op de zelfde manier waarschuwt staan hier de ongeschreven waarschuwingsregels uit het peloton! Zorg dus dat iedereen in de groep zich hieraan houdt. Ga er nooit vanuit dat mensen achter jou de berichten doorkrijgen, maar neem verantwoordelijkheid. Geef de boodschap door, altijd!

Tegenligger	Roep: " TEGEN!! " en waarschuw de renners achter je door een handgebaar aan de linker kant. Om kracht bij te zetten kun je er nog aan toevoegen wat voor tegenligger eraan komt. Vb: AUTO TEGEN!!
Inhalen	Roep: " VOOR!! " en waarschuw door een handgebaar aan de rechterkant In bij sommige verenigingen is het roepen van " BINNEN!! " het teken van inhalen.
Gat in de weg en andere obstakels:	Roep: " PAS OP!! " en waarschuw met handgebaar aan de zijde waar het gevaar zich bevindt
Paaltjes op de weg	Roep: " PAALTJE!! " en waarschuw met handgebaar aan de zijde waar het paaltje zich bevindt
Veranderen van richting	Roep: " LINKS AF!! " dan wel " RECHTS AF!! " en geef met een handgebaar duidelijk aan welke kant je op wilt
Stoppen	Roep: " STOPPEN!! " en geef dit aan door een hand de lucht in de te steken.
Smalle weg	Wanneer er niet langer 2 aan twee gereden kan worden en het beter is om allen achter elkaar te rijden, bijvoorbeeld bij veel tegenliggers, smalle paden of een scherpe bocht Roep: " EEN LIJN!! " of " EEN OP EEN!! " en geef elkaar de ruimte om achter elkaar te fietsen
Ingehaald worden door auto of ander fietsers	Wanneer er een auto achter het peloton rijdt die gaat inhalen moet de laatste in het peloton dit aangeven met " AUTO ACHTER!! ". Indien het gaat om een brommer of andere fietsers volstaat de kreet " ACHER!! " waardoor duidelijk is dat er van achteruit een voertuig langs het peloton komt.

Algemeen:

Samen uit samen thuis, houdt rekening met elkaar, rijd elkaar niet "in de vernieling" want mensen worden dan moe, maken stuurfoutjes, zijn niet meer alert etc. etc. Als je dit bij je zelf merkt of je een ander ziet, geef het aan elkaar door en ga dan op de tweede of derde rij fietsen, die is meestal de makkelijkste rij om te fietsen. En natuurlijk nog veel en veel meer:

Houd elkaar in de gaten, spreek elkaar aan en houd het veilig!

De veiligheid van de rijders staat onder alle omstandigheden voorop. Tijdens de tochten wordt daarom van alle deelnemers verwacht dat ze een fietshelm dragen en de verkeersregels altijd in acht nemen.