



2 : Fietsregels 2014

Regels en uitgangspunten:

- Wekelijks op de **dinsdagavond 19.00uur** en **zondagochtend 9.00uur**, vertrek vanaf de parkeerplaats voor motel de Naaldhof aan de Docfalaan 22 te Oss
- **FIETSELHM VERPLICHT !!**
- De verkeersregels dienen ten allen tijde door iedere individuele deelnemer in acht te worden genomen
- Samen uit en samen thuis, er wordt niemand alleen gelaten
- De trainingen zijn geen wedstrijden
- Bij pech (bv lek) rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga van de weg of fietspad af, er wordt gewacht en geholpen bij de reparatie
- De groep blijft bij elkaar; de versnellingen etc. zijn individueel, tenzij mensen samen willen blijven fietsen, dan geven ze dat aan.
- Wil iemand niet met de oefeningen meedoen, dan geven ze dat aan.
- Voel je dat het te hard gaat, geef dat duidelijk aan en ook bijtijds, aan een van de begeleiders of door het naar voren in de groep door te geven
- In de groep **geen** gebruik maken van het ligstuur
- Waarschuwen voor obstakels op de weg en bij smalle wegen tegemoetkomend en achteropkomend verkeer
- Gebruik mobieltje, smartphone, iPhone, iPod of iPad tijdens het fietsen **VERBODEN!!**
indien nodig: **AF LATEN ZAKKEN EN NA EINDE GESPREK WEER AANSLUITING ZOEKEN BIJ DE GROEP, DEZE ZAL HET TEMPO ENIGSZINS MINDEREN, MAAR HOUD HET KORT; HET VERSTROORD DE TRAINING EN DE FLOW**
- Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden ook bij stoplichten
- In de bebouwde kom of op andere plaatsen die daar aanleiding voor geven, wordt het tempo aangepast .

Waarschuwen gaat als volgt:

- **Stoppen:** de begeleiders / op koprijders geven een stopteken met de arm recht omhoog en roepen **STOP** en de groep geeft de roep door naar achter. Groep niet meer trappen en rustig uitrijden.
- Bij **rechtsaf:** voorrijder geeft dit aan met arm naar rechts en roept **RECHTS** de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij **linksaf:** voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept **LINKS**. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij **rechtdoor:** voorrijder roept **RECHTDOOR** de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij **obstakel rechts** van de weg of inhalen mede weggebruiker: de voorrijders roepen duidelijk **TEGEN** en geven teken met de rechterarm en de groep geeft de roep en dit teken door naar achter
- Bij **obstakel links** van de weg of tegenligger: voorrijders roepen duidelijk **TEGEN** en de groep geeft de roep en dit teken door naar achter
- Obstakels in of op het wegdek roep dan luid de naam **TAK, PAAL, GAT** enz en wijs met arm naar beneden het obstakel aan.
- Ingehaald worden roep dan luid **ACHTER** (fiets, auto enz) de groep geeft de roep door naar voren.
- Zijn er technische problemen roep dan luid **LEK**, en zorg dat het word doorgegeven naar voren in de groep.
- Wordt er **RITSEN** geroepen dan dient men achter elkaar te rijden.
- Bij naderen en of inhalen van langzamere op je weghelft bevindende verkeersdeelnemers, waarschuw je deze ruim van te voren, rekening houdend met het snelheidsverschil d.m.v. je fietsbel, of door **FIETSER** te roepen, evt herhaaldelijk tot duidelijk is dat ze je gezien of gehoord hebben

- Bij aanhaken achter aan de groep of achter een andere fietser, laat je horen dat je er aan komt en aan welke kant je hem nadert, bv :**ZIT ACHTER JE, RECHTS OF LINKS**