

## Go´stil i Fjordager Cykling

- overholder færdselsreglerne
- holder god afstand til andre trafikanter
- viser hensyn til gående, børn, heste og hunde
- tager hensyn til de svageste i gruppen
- tager hånd om de nye i klubben
- kommunikere på holdene når vi cykler
- bliver der sagt en og en holder vi hjul
- følger kammerat hjem hvis han har det dårligt
- siger til hvis der cycles for hurtig

### Cykelregler for alle hold

**Rulleskift:** den forreste foretager et lille ryk og trækker ind foran rytteren til højre, rytteren til højre skal holde farten.

De to forreste skal i god tid lede os uden om huller, biler og lign. Dem der ligger bagved skal trygt kunne stole på at kunne køre i deres spor.

Er vi mange i feltet, eller det blæser meget og vi har svært ved at høre hvad der bliver sagt i den anden ende af feltet, råber man signalet videre midt i feltet, så alle kan høre det.

**En og en:** inderste rytter sætter farten op, og yderste rytter trækker ind bag ved ham, dette system forsætter hele vejen gennem feltet, indtil alle er kommet i en række. Hvor lang tid der skal accelereres afhænger af, hvor mange der er i feltet .

Vi siger **lukket** når alle er med, når vi har taget et sving holder de forreste farten nede og når den bagerste er kommet op siger han lukket, og vi sætter farten op.

De forreste signalerer, at de har hørt højre, venstre.

Overholde færdselsreglerne og opføre sig ordentlig over for andre trafikanter, selv om de måske ikke kører som de bør.

Pedalarmene skal være vandret, når vi rejser os på cyklen.

Når det går ned af bakke, skal de forreste ryttere træde, så dem der ligger i læ ikke skal bremse.

Ikke stoppe med at træde før der er sagt højre, venstre eller se op.

Når vi skal dreje til venstre, er det bagerste og yderste rytter der råber fri og trækker ud til venstre for at lukke hullet, så der ikke er nogen, der kan overhale os.

**Er der ikke fri bane råber bagerste rytter *bagfra*, og vi holder ind til højre.** Ved sving skal man holde sin bane.

Når vi kører i vifte, er vi max 3 på viften, er vi 4 ude at cykle, har vi så 2 vifter med 2 i hver vifte.

På Odense Å sti cykler vi en og en, da der er meget blandet trafik.

På dobbeltrettede cykelstier uden midterlinje og hvor der ellers er behov, cykler vi altid en og en.