



Voss sykleklubb

Treningsreglar

Visjon

Voss sykleklubb skal vera ein inkluderande og sosial klubb som skal gje rom for personleg sportsleg utvikling på alle nivå.

Tryggleik

Som hovudregel skal me alle sykla samla dersom ikkje anna vert avgjort av trenaren. Farten skal avpassast slik at ingen vert fråsykla. Alle har ansvar for dette.

Me skal alltid bruka hjelm og kle oss etter vêret. Dersom me vert nedkjølte aukar risikoen for skader og vurderingsevna vår kan verta nedsett, noko som reduserer tryggleiken.

Me skal alltid ta omsyn til medsyklistane våre. Me skal òg ta omsyn til alle andre medtrafikantar, både gåande og køyrande. Særleg på gang- og sykkelvegar er det viktig å ta omsyn til mjuke trafikantar. Me må vera særleg merksamme på born, hundar og hestar. Farten må avpassast etter tilhøva og me må ikkje verta oppfatta som brøyte eller trugande.

På fellestreningane er det trenaren som leiar treninga og me skal retta oss etter instruksane frå trenaren. Me skal fylgja reglane for tryggleik og oppførsel i felt, som t.d. teikngjeving. Me skal sykla *kontrollert*. Teikn skal gjevast i god tid *før* t.d. retningsendring.

Trivnad og klubb – hand i hand

Sykkelen må vera i god stand. På fellestreningane har me ikkje høve til å bruka tid på uturvande vøling og innstilling. Ha alltid med reserveslange, pumpe/gasspatron og enkelt verktøy. Gje *tydeleg* signal straks du merkar punktering eller andre vanskar. Normalt skal *minst ein person hjelpa til* i tilfelle vanskar.

Det er viktig at du kan bruka gir og bremsar på ein god måte. Dersom ikkje kan du få vanskar med å fylge treninga og tryggleiken din/vår minkar. *Merk hjelmen tydeleg med førenamnet ditt*, dette for at me alle skal verta kjende med kvarandre og for at meldingar ifeltet skal koma fram.

Klubben sponsrar sykkeldraktene. I ritt og på fellestreninger skal me alltid bruka klubbdraakta, for dei som har slik. Dette for å vera godt synlege og promotera klubben og sponsorane våre. Me oppmodar medlemene til å bruka klubbdraakta også utanfor organisert trening.

Me ynskjer at du startar treninga så snart som råd om våren slik at me vert tidleg ferdige med opplæringa i tryggleik og feltkjøring. På denne måten får klubben ei kort innkjøringstid og treningane vert kjekkare for alle.

Når me syklar mot Granvin er det fast oppsamlingspunkt på den vesle rastepllassen i vegaskiftet nede ved nyvegen mellom Tunsbergtunellen og Jobergtunellen. Når me syklar opp Skjervet er det fast oppsamlingspunkt på parkeringsplassen. På andre turar er det trenaren som avgjer oppsamlingspunkt.

Vedtekne av styret 25.3.2009, reviderte 7.3.2012, 20.3.2013, 24.9.2018, 16.3.2019, 8.7.2019 og 3.4.2022.

|