

Veiligheidsregels AR & TV De Adelaar

Nog nooit op de baan gereden?

Dan eerst een opstaptraining volgen, zie clinics en opstapavonden.

- Baanfiets met wielervedalen en geschikte banden, harde schaalhelm en fietshandschoenen zijn verplicht.
 - Geen geluidsapparatuur en/of oordoppen toegestaan!
 - Zorg voor goede schoenplaatjes. Versleten schoenplaatjes verhogen de kans uit het pedaal te schieten en op een baanfiets plaatst je je voet niet makkelijk terug.
 - Fiets altijd met twee handen aan het stuur (in de beugel). Dan fiets je stabiel, slinger je minder en reageer je sneller in onverwachte situaties.
 - Kijk en sein met je elleboog voordat je van je lijn afwijkt.
- De meeste valpartijen ontstaan door niet goed kijken.
- Houd de veiligheidszone (brede grijze strook) zoveel mogelijk vrij.
 - Houd de Côte d'Azur (brede blauwe strook) zoveel mogelijk vrij, dit voorkomt hinder met in- en uitvoegen.
 - Op de rode lijn fietsen de langzame rijders, op de blauwe lijn de snelle rijders.
 - Renners op of onder de rode lijn altijd rechts passeren.
 - Twee aan twee naast elkaar rijden is niet toegestaan.
 - Koppelen alleen met toestemming van de toezichthouder.
 - Volg altijd de instructies van de toezichthouder op.

En natuurlijk: Trainingen zijn geen wedstrijden

En denk aan het volgende

Ga niet staan op de pedalen. Dat doen we alleen bij wedstrijden met tijdwaarneming.

Blijf druk houden op pedalen. Met ander woorden: blijf trappen. Na een sprintje op de weg houden mensen vaak de benen even stil. Op de baan gooit je fiets je een eindje verder weg.

Over de kop als het moet....

Rijd niet te langzaam. De kans op vallen is groot door wegglijden of doordat het rechter pedaal de baan raakt. 30 km p.u is standaard noodzakelijk om overeind te blijven in de bochten.

Vaart minderen doet u door de druk iets van de pedalen te halen. Blijf echter altijd voldoende druk houden. In een treintje (een rijtje renners) kun je vaart minderen door iets naar rechts (omhoog) te sturen.

Blijf op je lijn rijden zonder te slingeren en gebruik de hulplijnen. Houd handen, armen en schouders ontspannen. Knijp niet in het stuur.

Rijd altijd ruim achter het wiel van uw voorganger. U heeft dan altijd de tijd en ruimte om uw tempo aan te passen en eventueel omhoog te kunnen sturen.

Omhoog sturen is belangrijk om eventueel naar beneden glijdende renners te ontwijken!

Deelnemen aan activiteiten is op eigen risico.

De Adelaar en Omnidsport kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor diefstal, ongevallen en andere calamiteiten.

Zie daarvoor de voorwaarden van ons in het betreffende document