



# Voss sykkleklubb

## Treningsreglar

### Visjon

Voss sykkleklubb 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. Trenaren har hovudansvaret.

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 minkar 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 sykkelveggar er det viktig å ta omsyn til mjuke trafikantar. Me må vera særleg merksame på born, hundar og hestar. Farten må avpassast etter tilhøva og me må ikkje verta oppfatta som brøytande eller trugande. Om me møter utrykkingskøyretøy sakkar me straks på farten og stoggar deretter kontrollert opp godt ut på vegskuldra.

På fellestreningane er det trenaren som leiur 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, og skal ikkje ha gjenstandar (lykter, flasker, setetasker, osv.) som kan falla av. Ha alltid med reserveslange, pumpe/gasspatron og enkelt verktøy. Gje *tydeleg* signal straks du merkar punktering eller andre vanskar. Når me sykklar fort oppfattar me neppe heile setningar, bruk difor gjerne eitt av desse to orda: «**Punktering!**» eller «**Teknisk!**» Normalt skal *minst ein person hjelpe til* i tilfelle vanskar.

Det er viktig at du kan bruka gir og bremsar på ein god måte - dersom ikkje, så kan du få vanskar med å fylgje 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 tale-beskjedar i feltet skal nå fram.

Klubben sponsar sykkeldraktene. I ritt og på fellestreningar skal me alltid bruka klubbdrakta, for dei som har slik. Dette for å vera godt synlege og fremja klubben og sponsorane våre. Me oppmodar medlemene til å bruka klubbdrakta ogso 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 feltkøyning. På denne måten får klubben ei kort innkøyringstid og treningane vert kjekkare for alle. Mål: Alle skal få utbyte av treninga, uavhengig av nivå.

Når me sykklar mot Granvin er det fast oppsamlingspunkt på den vesle rasteplassen i vegaskiftet nede ved nyvegen mellom Tunsberg tunellen og Joberg tunellen. Når me sykklar opp Skjervet er det fast oppsamlingspunkt på rasteplassen. 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, 3.4.2022, 19.5.2023, 23.4.2024 og 28.4.2025 (nye sponsorlogar, elles berre små endringar).

