



Norges
Cykleforbund

UCI UNION
CYCLISTE
INTERNATIONALE



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 og sykkelkultur

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 medtrafikanter, 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. Grunnregelen i vegtrafikklova sin §3 kan vera verdt å hugsa på: «Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødigg blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved vegen.» Gje gjerne ein tommel opp og eit smil til bilistar og andre trafikantar som syner ekstra omsyn – det kostar lite og kan gje mykje for baa partar.

Om me møter utrykkingskøyretøy sakkar me straks på farten og stoggar deretter kontrollert opp godt ut på vegskuldra.

Sykkelen må vera i god stand, og skal ikkje ha gjenstandar (lykter, flasker, setetasker, osv.) som kan falla av. Sjå etter skader på dekk, helst før alle turar, og i alle fall før du reiser på ei fellestrening i klubben – dette for å minska sjansen for punkteringar når me sykklar i felt med liten avstand mellom ryttaane. Sjølv om dekk og slangane ser greie ut kan det vera at dei er røtne grunna alderen deira, at dei er av dårleg fabrikk eller har vore lagra uheldig. Me rår til at du skiftar dekk og slange regelbunde, t.d. minimum annakvart år, uavhengig av kor mykje du sykklar. Det er viktig at du kan bruka gir og bremsar på ein god måte - dersom ikkje kan du få vanskar med å fylgje treninga og tryggleiken din/vår minkar.

Treningsplanane våre har ei liste med telefonnumra til trenarar og andre kontaktpersonar det aktuelle semesteret – legg gjerne desse inn på telefonen din. Dei som har lisenskort frå Norges sykkleforbund / UCI bør ha det med seg på alle treningane, ogso fordi dei fleste slike kort har namn og telefonnummer til næraste pårørande. Alle skal trygt heim!

Trivnad og klubb – hand i hand

På fellestreningane er det trenaren som leiar treninga og me skal retta oss etter instruksane frå trenaren. Me skal fylgja reglar for tryggleik og oppførsel i felt, som t.d. teikngjeving. Me skal sykla *kontrollert*. Teikn skal gjevast i *god tid før* retningsendringar, feltskifte, el.l. Gje melding til trenaren eller ein representant for trenaren om du ikkje vert med på heile treninga eller planlegg å ikkje vera med på fellessamlinga i etterkant av treninga.

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.





Norges
Cykleforbund

UCI UNION
CYCLISTE
INTERNATIONALE



Ha alltid med reserveslange, pumpe/gasspatron og enkelt verktøy. Gje *tydeleg* signal *straks* du merkar punktering, tekniske vanskar eller andre vanskar. Når me sykklar i felt oppfattar me sjeldan heile setningar, sei difor straks eitt av desse tre orda høgt og tydeleg: «**Punktering!**», «**Teknisk!**» (kjedet bykser av, feil på giret, e.l.) eller «**Problem!**» (andre vanskar). Det er mykje betre med ei melding for mykje enn ei for lite: Er det «falsk alarm» eller du kjem i gang att snøgt kastar me ikkje bort mykje tid, men om du stoggar lenge utan at me hine får det med oss brukar me lang tid på å samla oss att. Vanlegvis skal *minst ein person hjelpa til* i tilfelle vanskar. Me reiser aldri frå ein medsyklist før situasjonen er avklart.

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. Slik namning vert òg sett pris på om du sykklar saman med andre for fyrste gong, t.d. på ferieturar eller i ritt med ukjende.

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 utbytte av treninga, uavhengig av nivå.

Når me sykklar mot Granvin er det fast oppsamling på den vesle rasteplassen i vegskiftet nede ved nyevegen mellom Tunsberg tunellen og Joberg tunellen, sjå skissa nedanfor. Når me sykklar opp Skjervet er det fast oppsamling på rasteplassen, der det òg er toalett. På andre turar er det trenaren som avgjer oppsamlingsstad. På lengre strekkjer kan det verta aktuelt å stogga på ein førehandsavtalt plass for å sleppa bilkø forbi, t.d. på strekkja Dalsleitet – Palmafossen.



Figur 1. Oppsamlingsstad mellom Tunsberg tunellen og Joberg tunellen. Kjelde: Norgeskart.no, med egne påteikningar.

Vedtekte 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, 28.4.2025 (nye sponsorlogar, elles berre små endringar) og 14.5.2026 (meir tekst, utdrag frå vegtrafikklova og kartskisse sett inn).

