



Gedragregels en tips van Pré Ride Twente

Gedragregels

- Voor aanvang moet de deelnemerslijst getekend worden.
- Ondertekening van de deelnemers lijst impliceert dat je je tevens akkoord gaat met de hieronder staande regels
- Iedereen blijft achter de voorfietsers.
- Aanwijzingen van de begeleidende motorrijders (politie, marechaussee, verkeersregelaars) moeten altijd worden opgevolgd.
- Dragen van een valhelm is verplicht
- Gooi geen afval op de weg maar lever dit in bij de verzorgingspost.
- Rijdt niet tussen de wielen van je voorgangers
- Fiets in een strakke lijn en ga niet slingeren
- Handen aan of nabij de remmen
- Gebruik geen ligstuur tijdens de Ride of de Pre Ride
- Neem voldoende voeding en drank mee teneinde een hongerklop te voorkomen gepaard gaand met eventueel concentratieverlies
- Blijf zoveel mogelijk op de rechter weghelft fietsen.
- Respecteer de **huisregels** van het overnachtingshotel.
- Iedere deelnemer fietst mee in het door de Stichting Pre-Ride-Twente verstrekt tenue (wielershirt & broek).
- Bij pech: hand opsteken en aan de rechterzijde van de weg laten afzakken.
- Deelname aan het evenement is voor eigen risico. Er wordt geen aparte verzekering afgesloten. Stichting Pre-Ride-Twente aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid en je doet afstand van het recht om Stichting Pre Ride Twente aansprakelijk te stellen.
- Bovendien dien je in voldoende mate verzekerd te zijn voor wettelijke aansprakelijkheid (WA), ziekte en ongevallen.

Tips

Signalen

Als je in een groep fietst is een goede communicatie van groot belang. De voorrijders bepalen het tempo en bepalen tevens de route. Bovendien geven ze signalen door aan de personen die achter hen fietsen als de situatie op de weg daarom vraagt.

De volgende signalen zijn gebruikelijk.

- Als er gestopt moet worden, geven de voorrijders een stopteken en roepen duidelijk hoorbaar 'stop'.
- Als de weg vrij is van verkeer, roepende voorrijders duidelijk hoorbaar 'vrij'.
- Bij linksaf: de voorrijders geven de richting aan en roepen duidelijk hoorbaar 'linksaf'.
- Bij rechtsaf: de voorrijders geven de richting aan en roepen duidelijk hoorbaar 'rechtsaf'.
- Bij rechtdoor: roepen de voorrijders duidelijk hoorbaar 'rechtdoor'.
- Bij een tegemoetkomende auto roepen de voorrijders duidelijk hoorbaar: 'auto tegen'. In de meeste gevallen is het dan verstandig om achter elkaar te fietsen (ritsen). Geef elkaar hierbij de ruimte.

- Bij auto achter roepen de laatste fietsers duidelijk hoorbaar: '*auto achter*'. Ook hier geldt 'ritsen' en elkaar te ruimte geven.
- Bij obstakel op de weg (gat, paaltjes, tak, drempels, etc.) roepen de voorrijders duidelijk hoorbaar '*gat*', '*paaltje*', '*tak*' of '*opgelet*', etc.

Tempo

Probeer in een gelijkmatig tempo te fietsen, zodat er geen onrust in de groep ontstaat. Ook is het dan voor degenen die achteraan fietsen duidelijker wat ze kunnen verwachten. Houdt in de gaten of de mindere fietsers het tempo nog aankunnen en pas eventueel de snelheid aan.

Plaats in de groep

Fiets met maximaal twee fietsers naast elkaar. De kans op ongelukken is zo kleiner. Bovendien is het wettelijk niet toegestaan met drie of meer personen naast elkaar te fietsen. Probeer regelmatig wat 'kopwerk' te doen. Dat is goed voor de opbouw van je conditie en het leren dragen van verantwoordelijkheden. Na het 'kopwerk' laat je via beide zijden van de groep afzakken. Voortdurend helemaal achteraan fietsen is niet verstandig, omdat het na het nemen van een (scherpe) bocht extra energie kost om weer bij de groep te komen.

Helm

Bij het aankopen van een helm moet je er in de eerste plaats op letten dat de binnenschaal de juiste pasvorm heeft. Aan de zijkanten en aan de voorkant van de helm mag niet te veel ruimte zitten schaal en je hoofd. Dit zijn de plekken waar je meestal op terecht komt als je valt en je raakt met je hoofd de grond. Wanneer je de hand nog tussen de binnenschaal en je hoofd past, dan is de helm te groot. Aan de achterkant mag er wat meer ruimte zitten tussen hoofd en schaal. Let erop dat de binnenkant van de helm nergens irriterend op je hoofd drukt. Zet bij het passen ook de kieuwen eens flink op elkaar en let erop dat ook dan de helm niet knelt. Er zijn diverse systemen ontwikkeld om de helm op zijn plek te houden. Meestal wordt gebruik gemaakt van een soort ring met een variabele omtrek en daardoor passend is te maken. Zorg ervoor dat de ring nergens knelt of randen heeft waar je last van hebt. Bij een aantal systemen is niet alleen de omtrek verstelbaar, maar ook kan de positie op het hoofd worden aangepast met een hoogteverstelling. Om de helm op de plaats te houden tijdens een val is het ook belangrijk om de riempjes goed af te stellen. Zorg ervoor dat de riempjes vlak onder het oor bij elkaar komen. Ze mogen niet over het oor zitten, want dat gaat irriteren. Je kinband mag niet knellen. Ook niet wanneer u je mond wijd openspert. Ook mag je kinband niet te los zitten. Met andere woorden, zorg ervoor dat de kinband prettig zit en de helm goed op zijn plaats houdt. In sommige gevallen moet er een kussentje in de helm worden bijgeplakt of worden verwisseld. De kussentjes zijn los verkrijgbaar bij je dealer. Meestal kun je de kussentjes uit je helm halen, zodat je ze kunt wassen. Wanneer de helm goed is afgesteld, kan hij optimaal zijn taak verrichten. Ben je gevallen, koop dan een nieuwe helm of laat bij twijfel de helm beoordelen door je dealer.

We gaan er van uit dat iedereen zich wel kan houden aan deze regels zodat het weer een mooie tocht kan worden