



## VEILIG EN VERANTWOORD FIETSEN

### *(Tips, Gedragsregels en Taken)*

#### Enkele punten voordat je gaat fietsen

- Vertel thuis waar je naartoe gaat;
- Zorg voor voldoende eten en drinken onderweg, vooral bij dagtochten. Ga 's morgens nooit met een lege maag van huis.
- Steek altijd een legitimatiebewijs en wat geld op zak. Neem eventueel een pen mee en een stuk papier (probeer bij een ongevalletje alles maar eens te onthouden!).
- Zorg voor een goede fietspomp, een reservebinnenband en enig plakmateriaal. Een verbandje en/ of pleister is ook nooit weg.
- Oefen thuis enige keren in het verwisselen van een band.
- Koop een **goedgekeurde fietsvalhelm** en **draag deze** tijdens het fietsen. Bij onze vereniging geldt een **HELMPLICHT**.
- Een regenjack is op sommige dagen ook erg nuttig om bij je te hebben.
- Het materiaal moet natuurlijk goed in orde zijn, niet alleen voor je eigen veiligheid maar ook voor die van anderen. Controleer de fiets op loszittende delen, zorg dat de draaiende delen goed gesmeerd zijn zoals ketting, derailleur, naven, trapas enz. enz. Een lekke band kan iedereen overkomen, maar kom je stil te staan door slechte banden en de slechte staat van je fiets dan is dat niet alleen vervelend voor jezelf maar staat een hele groep feitelijk onnodig op je te wachten.

#### Voorbereiding, training en fietstochten

- Train regelmatig (alleen of in groepsverband). Iemand die af en toe een tochtje fietst kan onmogelijk hetzelfde tempo en dezelfde afstanden rijden als iemand die al meer dan 1.000 kilometer “in de benen” heeft.
- Begin niet te snel aan lange ritten. Bouw de afstanden in je training langzaam op
- In de toerkalender van de club wordt rekening gehouden met de mate waarin er trainingsmogelijkheden zijn als gevolg van de jaargetijden en de weersomstandigheden die hierbij horen, maar ook in het Toer Evenementen Programma van de NTFU staan zowel korte als lange ritten vermeld.
- Voor alles geldt: maak voor jezelf een bewuste keuze bij aanvang van je fietsseizoen. Wat wil je in het seizoen gaan bereiken, hoeveel tijd heb je ter beschikking, kortom, wat kan je in redelijkheid van jezelf vragen.
- Zorg dat je uitgerust aan de start verschijnt, zeker voor een lange tocht. Dit verhoogt de reactie snelheid en voorkomt valpartijen.
- Een toergroep staat onder leiding van een **Wegkapitein**. *Volg de instructies en aanwijzingen van deze persoon altijd op!*



## Toervereniging “De Tweewielers” - Cuijk

---

- Begin met een rustige warming-up. Regelmatig aflossen van de voorrijders. De collega rechtsvoor "op kop" bewaakt het tempo zoals door de groep overeenkomstig het niveau van de groep bij aanvang is afgesproken.
- Houd voldoende afstand en probeer wat verder te kijken dan je voorwiel lang is.
- Fiets zodanig dat je de aanwijzingen van de man "op kop" kunt zien, want hij heeft het beste zicht op de weg.
- Houd de groep gesloten en sluit tijdig aan.
- Het is absoluut niet erg, als je niet helemaal "lekker zit", om snel door te rouleren en maar even op kop te rijden.
- Is het tempo te hoog, laat het dan horen, waarschuw je collega's, de kopman en/of wegkapitein. Ga dan zover mogelijk vooraan in de groep rijden, bij voorkeur op de derde plaats vanaf de kop.
- Waarschuw bij materiaalpech of een lekke band direct je medefietsers.
- Onder het motto 'Samen uit, samen thuis' help je elkaar altijd bij het repareren of wisselen van banden!
- Net zoals bij aanvang is het van belang te zorgen voor "een cooling down" oftewel uitfietsen. Het is absoluut niet goed, als je na de training van de fiets afstapt met trillende benen.

### Overwegingen

Is er een grote groep fietsers (meer dan bijv. 14 ) dan is het, afhankelijk van de voorgestelde route die gereden gaat worden, met name bij de trainingen verstandig om de groep te splitsen. Zulks weer ter beoordeling van de wegkapitein of begeleider. Bedenk: hoe groter de groep, hoe gevaarlijker het is. Het is in het belang van ons allemaal maar ook ten opzichte van de overige weggebruikers, dat we zo veilig mogelijk onze sport beoefenen. Het is absoluut niet leuk om met je fiets op je gezicht te gaan, danwel verantwoordelijk te worden gesteld voor een valpartij.

Bij dreigende regen, slecht weer of wanneer de dagen korter worden, blijf dan dicht bij huis (b.v. de “Slingertocht”). Je bent dan sneller in staat op de weersontwikkelingen in te spelen en daarmee vergroot je de veiligheid.

Met name bij onweer is het zaak zo snel mogelijk onderdak te vinden.

Fietsen hoeft niet per definitie van meet af aan hard te gaan. Een keer rustig in fietsen met daarna een tempoversnelling op een weggedeelte dat daarvoor geschikt is of een aantal malen een heuvelachtig parcours nemen, geeft ook een goede trainingsprikkel, zeker als je na afloop met z'n allen lekker uitfietsst.

Tot slot: Je hoeft deze goed bedoelde overwegingen niet uit je hoofd te kennen maar het is niet verkeerd elkaar er op aan te spreken.

***Bedenk dat als je zelf niet het gewenste gedrag vertoont, dit ten koste gaat van de veiligheid van anderen!***



# Toervereniging “De Tweewielers” - Cuijk

---

## Groepsindeling

We onderkennen drie toergroepen. De groepsindeling is gemaakt om gelijkgestemden samen te laten fietsen en een maximale veiligheid te waarborgen. Een groep bestaat uit 4 tot 14 rijders. Bij een lager aantal moet men overwegen aan te sluiten bij een andere groep, waarbij men zich aan deze groep dient aan te passen. Bij een hoger aantal moet overwogen worden de groep in tweeën te splitsen. Beslissingen worden genomen door de wegkapiteins en begeleiders, in overleg met de groep!

- Toergroep 1. Deze groep bestaat uit fietsers die een hoog maar constant tempo fietsen, afgewisseld met tempoversnellingen. Afstanden tussen 65 en 160 km. (In onderling overleg langere tochten)
- Toergroep 2. Deze groep bestaat uit fietsers die een gematigde snelheid handhaven. Afstanden tussen 65 en 100 km (In onderling overleg langere tochten). Het is de bedoeling dat nieuwe leden instromen in deze groep.
- Toergroep 3. Deze groep bestaat uit fietsers die niet te ver van huis willen. De snelheid ligt tussen de 25 en 30 km/h, afhankelijk van de omstandigheden. Gezelligheid staat voorop. Iedereen moet meekunnen. De groep kan eventueel een pauze houden.

## Gedragsregels toerfietsers

### Gedragscode toerfietsers

- Houd je aan de verkeersregels
- Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- Gebruik een fietsbel
- Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
- Blijf beleefd tegen andere weggebruikers
- Rijd altijd op het aangegeven fietspad
- Passeer een fietser of wandelaar met gepaste snelheid
- Volg aanwijzingen op van politie en/of verkeersregelaar
- Gooi afval in een afvalbak en niet op straat

### Regels voor het rijden in groepsverband

- Het dragen van een goedgekeurde fietsvalhelm is verplicht!
- De “wegkapitein” bepaalt de richting en het tempo!
- Rij niet met losse handen
- Verander nooit abrupt van richting
- Rij niet met je voorwiel direct naast een achterwiel, houd veilig afstand
- Houd goed rechts bij smalle wegen en onoverzichtelijke bochten



## Toervereniging “De Tweewielers” - Cuijk

---

- Rem niet plotseling, maar rijd langzaam uit
- Bij twijfel over de richting: fiets rustig rechtdoor en overleg
- Beland je in de berm? Rijd niet de weg weer op, maar rijd rustig uit en rem
- Neem een mobiele telefoon mee
- Bel niet mobiel onder het fietsen, maar stop
- Pas het tempo in de bebouwde kom aan
- Als iemand het tempo niet aankan, wacht dan op elkaar en pas het tempo aan
- Als iemand meerdere weken het tempo niet aankan, probeer dan tot een gezamenlijke oplossing te komen
- Iemand die duidelijk moeite heeft met het tempo, mag op de tweede rij fietsen
- Voer niet al rijdend en achterom kijkend een gesprek
- De voorste fietsers ‘waarschuwen’ andere weggebruikers tijdig en vriendelijk
- Blijf alert en geconcentreerd.
- Iedereen wordt geacht deel te nemen op een goed onderhouden fiets
- Iedereen wordt geacht persoonlijke gegevens bij zich te dragen. (identificatie + nodige medische gegevens)
- Drink en eet op tijd maar wel op een rustig moment
- Bij pech (bv. lek) rijd iedereen naar een veilige plek. Ga indien mogelijk van de weg of fietspad af
- Vermijd bij clubritten zoveel mogelijk fietspaden in drukke toeristische gebieden

### Tekens in de groep

- Als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen “STOP” en de groep geeft de roep door naar achter. Groep niet meer trappen en rustig uitrijden
- Als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roepen ‘VRIJ’, iedereen kan weer gaan fietsen en de groep geeft de roep door naar achter
- Bij rechtsaf: voorrijder geeft dit aan met arm naar rechts en roept ‘RECHTS’. De groep geeft de roep door naar achter
- Bij linksaf: voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept ‘LINKS’. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij rechtdoor: voorrijder roept ‘ RECHTDOOR’. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel rechts van de weg of inhalen medeweggebruiker: de voorrijders roepen duidelijk ‘VOOR’ en de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel links van de weg of tegenligger: voorrijders roepen duidelijk ‘TEGEN’ en de groep geeft dit door naar achter.
- Obstakels in of op het wegdek, roep dan luid de naam “TAK, PAAL, GAT” enz. en wijs met arm naar beneden het obstakel aan.
- Ingehaald worden, roep dan luid “ACHTER” (fietsers, auto enz.) De groep geeft de roep door naar voren.



## Toervereniging “De Tweewielers” - Cuijk

---

- Zijn er technische problemen roep dan luid “LEK”. De groep geeft de roep door naar voor en achter
- Wordt er “RITSEN” geroepen dan dient men achter elkaar te rijden.
- Geef al deze boodschappen door van voor naar achter of achter naar voor.

### Taken Wegkapitein

- Route van tevoren goed doorlezen.
- Het onder de aandacht brengen van de tocht (route) waarvoor hij/zij als wegkapitein optreedt.
- Er op toezien dat de groep zich houdt aan de gedragsregels en de gemaakte afspraken m.b.t. de afgesproken route, snelheid en helmplicht.
- De groep of leden in de groep aanspreken indien er sprake is van onverantwoord rijgedrag, of wanneer er wordt afgeweken van de verkeersregels en derden niet correct worden benaderd.
- Indien deelnemers fysiek in de problemen komen, deze vóór in de groep laten fietsen en zo nodig de snelheid aanpassen.
- Bij pech of ongevallen ter plaatse als coördinator optreden.
- Melding maken bij het bestuur van deelnemers, die bij voortdurende zich niet aan de regels houden en weigeren de aanwijzingen van de wegkapitein op te volgen.
- Melding maken bij het bestuur van ongevallen. (De secretaris moet ongevallen binnen een afgesproken termijn aan de NTFU melden.)

*Indien, bij een reguliere toertocht, geen vaste wegkapitein aanwezig is moet een “wegkapitein” uit de aanwezigen gekozen worden. Als de te fietsen route niet bekend is zal een (bekende) alternatieve route worden gefietst!*

### Taken Kopmannen/-vrouwen

- Vooruit kijken op de te rijden weg en **tijdig waarschuwen** voor obstakels (zie hierboven “Tekens in de groep”).
- De afgesproken (**maximum**) **snelheid handhaven**.
- Direct na een bocht rustig weer op snelheid komen. Geef iedereen de kans om er weer bij te trappen.
- Slechts oversteken als de **hele** groep kan oversteken
- Kopmannen/-vrouwen mogen niet voorbij gereden worden

### Rechten en Plichten

Elk lid heeft binnen Toervereniging “De Tweewielers” recht op veilig fietsen.

Dit bestuursbesluit draagt hiertoe bij.

Naast de plicht tot het dragen van een goedgekeurde fietsvalhelm en het dragen van clubkleding is elk lid verplicht de aanwijzingen van een Wegkapitein op te volgen.



## Toervereniging “De Tweewielers” - Cuijk

---

Tevens dient een lid zich aan de algemeen geldende verkeersregels te houden en anderen niet in gevaar te brengen

### **Straffen**

Op grond van de Statuten en het Huishoudelijk Reglement van de vereniging, kan het zich niet houden aan de aanwijzingen, gegeven door de Wegkapitein, leiden tot strafoplegging door het bestuur. In die gevallen dat willens en wetens wordt afgeweken van de aanwijzingen van de Wegkapitein moet dit gemeld worden bij het bestuur.

De straffen kunnen variëren van een schriftelijke berisping, via tijdelijk verbod tot deelname aan tochten, tot royement (ontzegging van het lidmaatschap).

**Bestuursbesluit d.d. 29 februari 2012**  
(volgens art. 4.20.a en art. 7.1 - Huishoudelijk Reglement)

**Namens het bestuur,**

.....  
**H. Smits (voorzitter)**  
**29 februari 2012**