



**Toerclub
Voorne-Putten**

TCVP Veiligheidshandboek



Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Maatregelen voorafgaande aan een wielersportevenement	4
3. Regels tijdens een wielersportevenement.....	5
Taak wegkapitein.....	5
Taak riteigenaar	5
Taak deelnemer	5
We houden rekening met elkaar dus:	6
Tekens in de groep:	6
Algemene veiligheidstips:	6
4. Incidenten	7
Wanneer is een ambulance nodig?	7
Als 112 wordt gebeld geef dan aan:	7
EHBO-kit bestaande uit:	7
5. De techniek van het passeren/ invoegen.....	8
6. Tips bij warm weer	9
7. Tips bij koud weer	10
8. Helm checklist	11



1. Inleiding

Toerclub Voorne-Putten organiseert vele wielersportevenementen op de weg.

Aan het organiseren van een wielersportevenement worden steeds meer eisen gesteld. Ook het maatschappelijk belang komt steeds meer naar voren. Het wordt steeds belangrijker om aandacht te schenken aan gezondheid en veiligheid. Als organisatie hebben we dan ook de zorg(plicht) om voor een optimale veiligheid te zorgen.

Het is van belang dat toerfietsers op de hoogte zijn van eventuele risico's tijdens de tochten. Veiligheid is het bewust nemen van aanvaardbare risico's. Totale veiligheid bestaat niet. Risico's zijn verbonden met alle aspecten in het leven, dus ook met het bedrijven van de wielersport.

Een risico is aanvaardbaar als het gevaar zoveel mogelijk wordt beperkt, zowel voor jezelf als voor anderen. Door veilig gedrag op de fiets wordt het risico verkleind.

Toerclub Voorne-Putten realiseert zich dat dit plan geen honderd procent garantie biedt. Het kan echter wel bijdragen om de veiligheid tijdens onze evenementen te vergroten. Belangrijk is dat de deelnemers (vooraf) goed geïnformeerd worden, zodat zij op de hoogte zijn van eventuele risico's en hoe te handelen bij calamiteiten.

In dit handboek vind je aanbevelingen, regels en tips, die te maken hebben met veilig fietsen. We doen een dringend beroep op alle deelnemers de verkeersregels en de door TCVP in dit handboek opgestelde regels te respecteren.

2. Maatregelen voorafgaande aan een wielersportevenement

Toerclub Voorne-Putten heeft ervoor gekozen om tijdens wielersportevenementen, met name bij een groepstocht (GT), pelotonstocht (PT) en clubtocht (CT) te werken met wegkapiteins (tevens veiligheidscoördinator) en riteigenaren. De ritten op dinsdag, donderdag en in het weekend, waarin we geen vastgestelde tocht hebben, worden als clubrit aangemerkt.

In het kader van de veiligheid heeft Toerclub Voorne-Putten in het huishoudelijk reglement vastgelegd dat tijdens het fietsen in groepsverband:

- ligfietsen en e-bikes tijdens niet zijn toegestaan.
- het gebruik van een triatlonstuur verboden is.
- het dragen van een fietshelm verplicht is.

Taak bestuur (toercommissie)

- verspreidt bij vastgestelde tochten een checklist/ deelnemerslijst aan de wegkapitein en riteigenaar
- vermeldt op de checklist/ deelnemerslijst en in voorkomend geval op de routebeschrijving de alarmnummers 112(levensbedreigend) en 0900-8844 (geen spoed)

Taak riteigenaar

- kijkt kritisch naar de route en denk goed na over gevaarlijke punten.
- houdt minstens één pauze van minimaal 20 minuten. De af te leggen afstand voor en na een pauze is maximaal 80 kilometer.
- controleert het parcours vóór aanvang van het evenement (voorrijden)

3. Regels tijdens een wielersportevenement

Taak wegkapitein

- vraagt vooraf of er nog deelnemers zijn met een medicatie
- neemt een EHBO-kit mee
- stuurt de groep aan
- houdt de afspraken en regels in de gaten, zoals het dragen van een helm, geen gebruik van een triatlonstuur etc.
- ziet erop toe dat de deelnemers zich aan de verkeersregels houden
- bepaalt in overleg met de riteigenaar het tempo
- treedt bij pech en ongevallen op als coördinator
- vermeldt incidenten op de checklist/deelnemerslijst en lever na afloop van de tocht het formulier in bij het bestuur (toercommissie)
- neemt, indien het als gevolg van slechte weersomstandigheden onverantwoord is om te gaan fietsen, contact op met het bestuur (toercommissie) en de riteigenaar. Gezamenlijk wordt besloten of de tocht doorgang kan vinden of moet worden afgelast. Bij afgelasting wordt de secretaris uiterlijk 20:00 uur op de avond voorafgaande aan de geplande tocht geïnformeerd. De secretaris zorgt voor een aankondiging op de website.
- Zoekt bij onweer zo snel mogelijk een veilig heenkomen en wacht tot de bui over is.

Taak riteigenaar

- neemt een EHBO-kit mee
- geeft het goede voorbeeld m.b.t. de verkeersregels
- bepaalt in overleg met de wegkapitein het tempo
- neemt, indien het als gevolg van slechte weersomstandigheden onverantwoord is om te gaan fietsen, contact op met het bestuur (toercommissie) en de wegkapitein. Gezamenlijk wordt besloten of de tocht doorgang kan vinden of moet worden afgelast. Bij afgelasting wordt de secretaris voor 20:00 uur op de avond voorafgaande aan de geplande tocht geïnformeerd. De secretaris zorgt voor een aankondiging op de website. Gelang de weersomstandigheden begeeft de riteigenaar zich naar de start om evt. deelnemers op te vangen.
- Laat tijdens de pauze de presentielijst invullen; vermeld na afloop van de tocht evt. bijzonderheden en lever het formulier in bij het bestuur (toercommissie).

Taak deelnemer

- meldt een medicatie bij de wegkapitein
- fietst in een groep, die qua snelheid bij hem/haar past
- rijdt maximaal twee aan twee
- fietst nooit tussen de voorgangers in, maar houdt een afstand van ca. 50 cm aan met het achterwiel van de voorganger.
- rijdt niet in een waaier
- houdt zich aan de verkeersregels
- volgt de route van de riteigenaar en/of wegkapitein
- houdt zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- gebruikt een fietsbel
- geeft tijdig aan welke richting hij gaat volgen
- geeft signalen in de groep door
- blijft beleefd tegen andere weggebruikers
- passeert een fietser of wandelaar op gepaste snelheid
- volgt aanwijzingen van de riteigenaar/wegkapitein
- rijdt bij pech naar een veilige plek
- eet en drinkt bijtijds
- gooi afval in een afvalbak
- zorgt dat hij een identiteitsbewijs op zak heeft

We houden rekening met elkaar dus:

- er wordt als groep gereden, dus: samen uit, samen thuis
- er wordt rekening gehouden met nieuwe deelnemers in de groep
- als iemand het tempo niet aan kan, laten we hem in de 2^e of 3^e rij fietsen
- na het oversteken van een weg, na een bocht en/of obstakel wordt er niet doorgetrokken, maar rustig gefietsen tot de groep weer compleet is
- bij pech wordt op elkaar gewacht
- er wordt niet met losse handen gereden
- er wordt geen gebruik gemaakt van een triatlonstuur
- er wordt niet rijdend achterom kijkend een gesprek gevoerd

Tekens in de groep:

- als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen: "STOP".
- als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog en roepen vrij.
- bij rechtsaf geeft de voorrijder dit aan met de arm naar rechts en roept: "RECHTS".
- bij linksaf geeft de voorrijder dit aan met de arm naar links en roept: "LINKS".
- bij rechtdoor roept de voorrijder: "RECHTDOOR".
- bij een obstakel rechts van de weg of inhalen van medeweggebruiker roept de voorrijder: "VOOR".
- bij obstakel links van de weg of tegenligger roept de voorrijder: "TEGEN".
- bij een obstakel in of op het wegdek wordt luid de naam van het obstakel geroepen en met de arm naar het obstakel gewezen.
- wordt er "ACHTER ELKAAR" geroepen (bijv. wegversmalling, tegemoetkomend verkeer, druk autoverkeer), dan wordt deze aanwijzing opgevolgd.
 - Een ezelsbruggetje daarbij:
Bij achterop komend verkeer en inhalen van obstakels gaat de fietser aan de hartlijn van de weg voor zijn partner rijden. Bij tegemoet komend verkeer gaat degene, die aan de hartlijn van de weg rijdt achter zijn partner rijden. * zie ook de voorbeelden op pagina 8.
- als de groep wordt ingehaald (fietser, auto etc.) roep dan duidelijk "ACHTER".
- zijn er technische problemen roep dan "LEK".

Bovengenoemde signalen worden door de deelnemers van voor naar achter of van achter naar voor doorgegeven.

Algemene veiligheidstips:

- controleer je fiets vooraf op gebreken
- draag handschoenen, sportbril en helm voor veiligheid en comfort
- waarschuw tijdig als je gaat passeren
- houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk linksom
- waarschuw de deelnemer achter je voor onverwachte situaties
- wees alert op mens en dier op het parcours
- neem pechpullen en een EHBO-kit mee
- zorg dat je je persoonsgegevens (ledenpas) bij je hebt en vermeld daarop de persoon, die in geval van nood geïnformeerd moet worden
- neem zo mogelijk een mobieltje mee
- vermeld de persoon, die in geval van ongevanood gewaarschuwd moet worden onder de naam ICE (In Case of Emergency/ in geval van nood) in je mobieltje



4. Incidenten

Blijf rustig en let op de veiligheid van je zelf en de groep.
Kijk wat er precies gebeurd is en wat het slachtoffer mankeert.

Wanneer is een ambulance nodig?

- bij bewusteloosheid
- bij pijn in de nek
- bij bewegingsbeperking
- bij veel pijn waar dan ook
- bij hartfalen

Bel 112

Als 112 wordt gebeld geef dan aan:

- je naam
- waar de ambulance naar toe moet
- wat het slachtoffer mankeert
- probeer de ernst in te schatten

EHBO-kit bestaande uit:

- hibicit (ontsmettingsmiddel)
- wondsnelverband
- pleisters

5. De techniek van het passeren/ invoegen

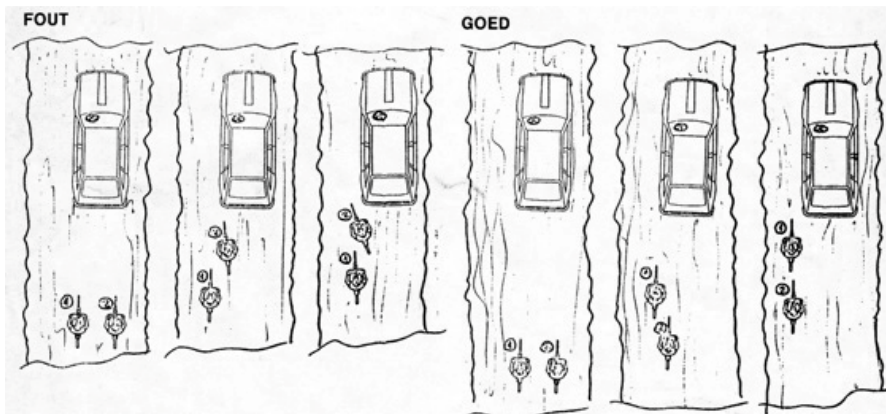
Er is bijna geen tocht of je moet één of meerdere keren achter elkaar gaan fietsen omdat sommige wegen/ fietspaden te smal zijn om naast elkaar te blijven fietsen.

Dit passeren doet zich voor:

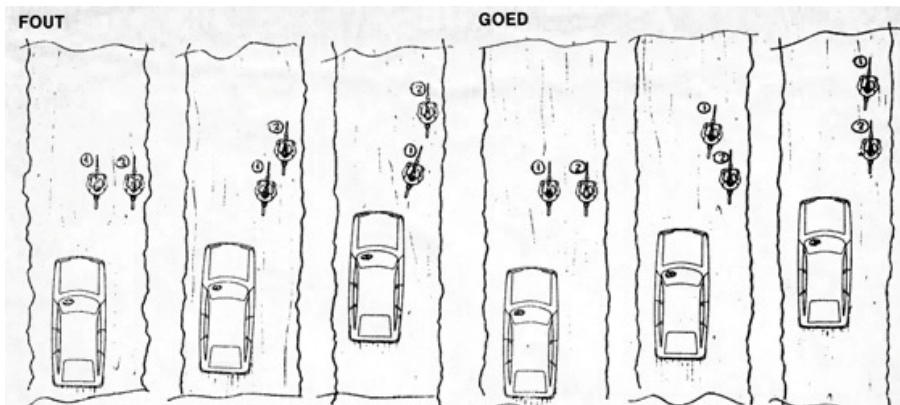
- A. Wanneer je zelf iets of iemand inhaalt
- B. Als je door een ander wordt ingehaald
- C. Bij het tegemoet komen

In de volgorde tref je hieronder de situaties aan.

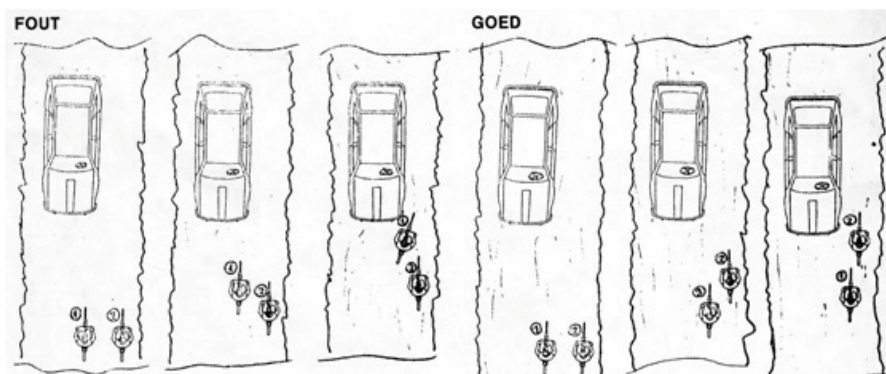
A. Wanneer je zelf iets of iemand inhaalt.



B. Als je door een ander wordt ingehaald.



C. Bij het tegemoet komen.



6. Tips bij warm weer

1. Zweet moet verdampen

Zorg voor goede kleding. Zweet kan verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal.

2. Beschermen tegen de zon

Bescherm het hoofd met een zweetband en/of een petje onder je helm. Er zijn uitstekende helmen te koop die voldoende ventilatie gleuven hebben. Tegen de felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de lange termijn is dit ook beter voor je ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor.

3. Kramp

Als men onvoldoende drinkt en veel zweet, kunnen er door zoutverlies spierkrampen ontstaan. Door even te stoppen en wat te drinken verdwijnt het meestal wel weer.

4. Voldoende vocht

Zorg ervoor voldoende en vooral tijdig en regelmatig te drinken. Als je dorst krijgt ben je al te laat.

5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijden toertochten is het verstandig om niet alleen vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken en sportbars/gels met extra energie kunnen de prestaties verbeteren.

6. Géén zouttabletten

Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruik van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem.

7. Pauze houden

Vergeet vooral niet te eten en te drinken. Koel het gezicht als het kan met koud water.

7. Tips bij koud weer

Sportbeoefening bij een lage temperatuur zal leiden tot vernauwing van de bloedvaten. Wanneer de lichaamstemperatuur daalt beneden de 35° C, spreekt men van onderkoeling. Bij onderkoeling gaat het niet alleen om de buitentemperatuur. Afkoeling is een gevolg van drie invloeden: temperatuur, wind en vochtigheid. Je kunt veel leed ondervangen door goede kleding te dragen.

1. Jas/jack en broek

Zorg dat je jas/ jack aan de voorkant winddicht is. De achterkant hoeft niet gesloten te zijn. Als je je inspant genereer je warmte en die moet je ook weer kwijt. Let op dat winddichte kleding wel ademend is. Zorg voor een goede collant (lange broek). Heel belangrijk in de winter is dat je huid droog blijft. Gebruik dus geen katoenen materialen. Beter meerdere lagen dan een dik kledingstuk.

2. Handen

Zorg voor extra aandacht voor je handen en voeten. Let op dat handschoenensoepel zijn en gedeeltelijk waterdicht. Er zijn ook waterdichte handschoenen als het extreem koud is.

3. Voeten

Om de voeten warm te houden zijn er speciale (dunne) sokken op de markt (thermostat). Pas op voor te dikke sokken, want met dikke sokken gaan je schoenen knellen, waardoor de bloedsomloop wordt gehinderd en je toch koude voeten krijgt. Om de schoenen heen kunnen overschoenen gebruikt worden, bijvoorbeeld van neopreen.

4. Hoofd

Zorg voor een goede (bivak)muts onder je helm. Geen katoen, want dat houdt vocht vast en dat koelt weer af. Plak evt. de luchtgaten van je helm dicht,

5. Ogen

Door het dragen van een (sport)bril heb je minder kans op bevriezing van de ogen.

6. Gezicht

Smeer bij lage temperaturen je gezicht in met vaseline.

7. Knieën

Plak eventueel warmtepleisters op je knieën.

8. Eten en drinken

Ook tijdens tochten in de winter moet je blijven eten en drinken. Er zijn thermobidons te koop, waarin het vocht wat langer drinkbaar blijft.

8. Helm checklist

DRAAG JIJ *ALTIJD* EEN HELM? GEBRUIK JE KOP, HELM OP.

Draag jij altijd een helm als je op de fiets stapt? Ook als je in je eentje traint of met een groep een recreatieve tocht rijdt? Hoe ervaren je ook bent, zelfs op dat soort momenten kan het misgaan. Want een beetje grind, een loslopende hond of een onverwachte manoeuvre zijn vaak al voldoende voor een vervelende schuiver. Loop geen onnodig risico en draag *altijd* je helm!

HELM CHECKLIST

Doorloop deze checklist en bekijk de koop- en gebruikstips op www.gebruikjekop.nl voor de juiste fietshelm.

- ✓ Kies een helm die voldoet aan de Europese EN1078 norm
- ✓ Een goed passende helm zit als een tweede huid op je hoofd
- ✓ Wanneer je je hoofd schudt blijft de helm op zijn plaats zitten
- ✓ De helm staat +/- 2cm boven je wenkbrauwen
- ✓ Kijk of de helm ook aan de zijkant goede bescherming biedt
- ✓ Pas meerdere helmen, zodat je weet dat je de juiste helm koopt
- ✓ Neem de tijd om goed te passen
- ✓ Zet je bril of fietsbril op tijdens het passen
- ✓ Bedenk dat de prijs niets zegt over de veiligheid
- ✓ Na een val beschermt je helm niet meer voldoende, koop dan een nieuwe helm
- ✓ Meer nuttige informatie en handige tips vind je op www.gebruikjekop.nl