

התנהלות ועקרונות רכב ליווי קבוצת Tri Golden

(מנוסח בלשון זכר, אבל בכל מקרה הנשים הן שמחליטות)
רכב ליווי הינו בבחינת חובה הן בטיחותית והן לוגיסטית בעת אימון רכיבה קבוצתי, מטרת מסמך זה הינה לקבוע עקרונות לפעילות ואחריות תורן רכב הליווי הקבוצתי.

התנהלות הסבב:

1. תורנות רכב ליווי תיערך בין חברי הקבוצה אשר משתתפים ברכיבות, ככלל תשאף הקבוצה להימצאות נהג קבוע בשכר ורכב קבוע, אך במועד שיבוצו של חבר הקבוצה כתורן ליווי – באחריות חבר הקבוצה בלבד לוודא את זמינותם ובהעדר זמינותם יהא עליו להשלים את החסר וללוות את הקבוצה בעת הרכיבה. כמו כן באחריותו לקיים את פריסת הכיבוד הקלילה בסיום הרכיבה בהתאם לפירוט שיובא בהמשך.
2. לאחר פרסום רשימת שיבוץ הליווי על כל מתאמן לוודא כי התאריך תואם את תוכניותיו, במידה וקיימת בעיה – אחריותו האישית להחליף עם מי מחברי הקבוצה הרשומים ולעדכן את אחראי השיבוץ.
3. רשימת הליווי תופץ אחת לרבעון.
4. במקרה של ביטול רכיבה בשל מזג אוויר וכו' - הרשימה תמשיך כסדרה והמלווה ישובץ ברשימה הבאה שתופץ או ברכיבה אחרת שתתואם עמו.
5. כ-3 ימים טרם הליווי המיועד- באחריות תורן הליווי לבדוק זמינות הנהג או הרכב הקבוע ולהיערך לכך בהתאם.

הצטיידות והכנה מראש:

1. רכב הליווי יצויד באמצעים הרשומים מטה, באחריות תורן הליווי לאסוף את ציוד הרכיבה שאינו ברשותו בשבוע שלפני הליווי המיועד, להלן רשימת הציוד הנדרשת:

פריט	הערות
5 שישיות מים לכל רכב ליווי	סהכ 15 שישיות מים
משאבת ניפוח (משאבת רגל)	1 משאבה בכל רכב (סה"כ 3)
פנס סימון (צ'קלקה)	יש לאסוף שבוע לפני הליווי בתום הרכיבה
מתקן אופניים	יש לוודא התאמה של המתקן לרכב. יש לאסוף שבוע לפני הליווי בתום הרכיבה במידה ואין.
2 פנימיות	2 פנימיות בכל רכב ליווי.
גלגל ספייר	יש לאסוף שבוע לפני הליווי בתום הרכיבה.
ערכת עזרה ראשונה	ערכה לכל רכב ליווי יש לאסוף שבוע לפני הליווי בתום הרכיבה.

2. חשוב להדגיש כי כל האמור הנ"ל הינו בנוסף לאחריות אישית של כל מתאמן למזון, שתייה, ערכת תיקון פנצ'ר וכו'. הציוד האמור הינו לצורכי חירום בלבד.
3. ביום הליווי על תורן הליווי לוודא הימצאות ציוד הנדרש והמים על הרכב.
4. על תורן הליווי להכיר וללמוד את המסלול אשר יפורסם מבעוד מועד.

התנהלות במהלך האימון:

1. **על נהג הליווי להגיע לאימון חצי שעה לפני התדריך** הקבוצתי כדי לעבור תדריך אצל המאמן הראשי.
2. תפקידו של נהג רכב הליווי הוא בעיקרו בטיחותי ולוגיסטי ובנוסף על פי דגשים שיימסרו לו על ידי המאמן הראשי שמנהל את הרכיבה.
3. ככלל משימתו העיקרית של רכב הליווי הוא בטיחותי ולוגיסטי לקבוצה, וככזה עליו להישאר עם הקבוצה בהתאם להנחיית המאמן האחראי.
4. במהלך ליווי דבוקה יתמקם הרכב מאחור במרחק של כ-15 מ' וזאת על מנת לשמור על בטיחות הקבוצה, זאת תוך אי הפרעה לתנועה הרכבים בכביש .
5. במקרה נתק בשל תקלה טכנית או אי יכולת להיצמד לקבוצה, יוקפץ המתאמן לאחר מנוחה/טיפול בתקלה בעזרת הרכב ליתרת הקבוצה. במידה ויבחר המתאמן אחרת- הינו ברשות עצמו ולמעשה יצא מהאימון הסדור של הקבוצה.
6. במקרה של תאונה יתקשר תחילה למוקד 101 להזמנת אמבולנס ו/או למוקד 100 להזעקת ניידת משטרה ומיד לאחר מכן למאמן ו/או למנהל הרכיבה. כמו כן יגיש סיוע ראשוני .
7. באחריות תורן הליווי השארת רכב הליווי נקי במידה וזה אינו שלו.

פריסה:

בסיום הרכיבה יערוך **פריסה צנועה** לריענון הרוכבים בהתאם לרשימה מטה ועל פי כמות המשתתפים:

- אבטיח\פירות פרוסים

- עוגה

- מים\קולה

באחריות תורן הליווי השארת שטח נקי לאחר סיום הפריסה

בברכת רכיבה מהנה ובטוחה לכולנו,

ענבר זהבי 054-5930464

גיא דנציגר 052-3578541