

רכיבה בטוחה על אופניים



עוד לפני שעולים על האופניים

הבטיחות מתחילה עוד לפני שאנחנו עולים על האופניים.
ישנם מספר דברים שעלינו לבדוק לפני תחילת כל רכיבה:

- צמיגים ולחץ אוויר תקינים
- גלגלים סגורים
- ברקסים עובדים ומחוזקים
- מערכת הילוכים תקינה
- בדיקת חופשים וברגים משוחררים



סימונים

- לרוכב\זוג שמוביל יש אחריות גדולה. מעבר לשבירה של הרוח והכתבת קצב מתאים, על הזוג המוביל להיות ערניים, לסמן בזמן על מכשולים ולזוז על הכביש בהתאם.

- כמובן שהאחריות על הסימונים אינה רק על הזוג שמוביל ועל כל הרוכבים בפלטון להיות ערניים לסימונים ולהעביר אותם הלאה

- בין אם מדובר בסימונים פיזיים או בצעקה להתריעה על מפגע חמור בכביש.

- עם כל מה שנאמר, על הרוכבים להיות תמיד מרוכזים ולהסתכל קדימה, למקרה של מכשול שעליו לא מסמנים.

- אין לסמוך ב-100% על הסימונים!





עצירה בטוחה

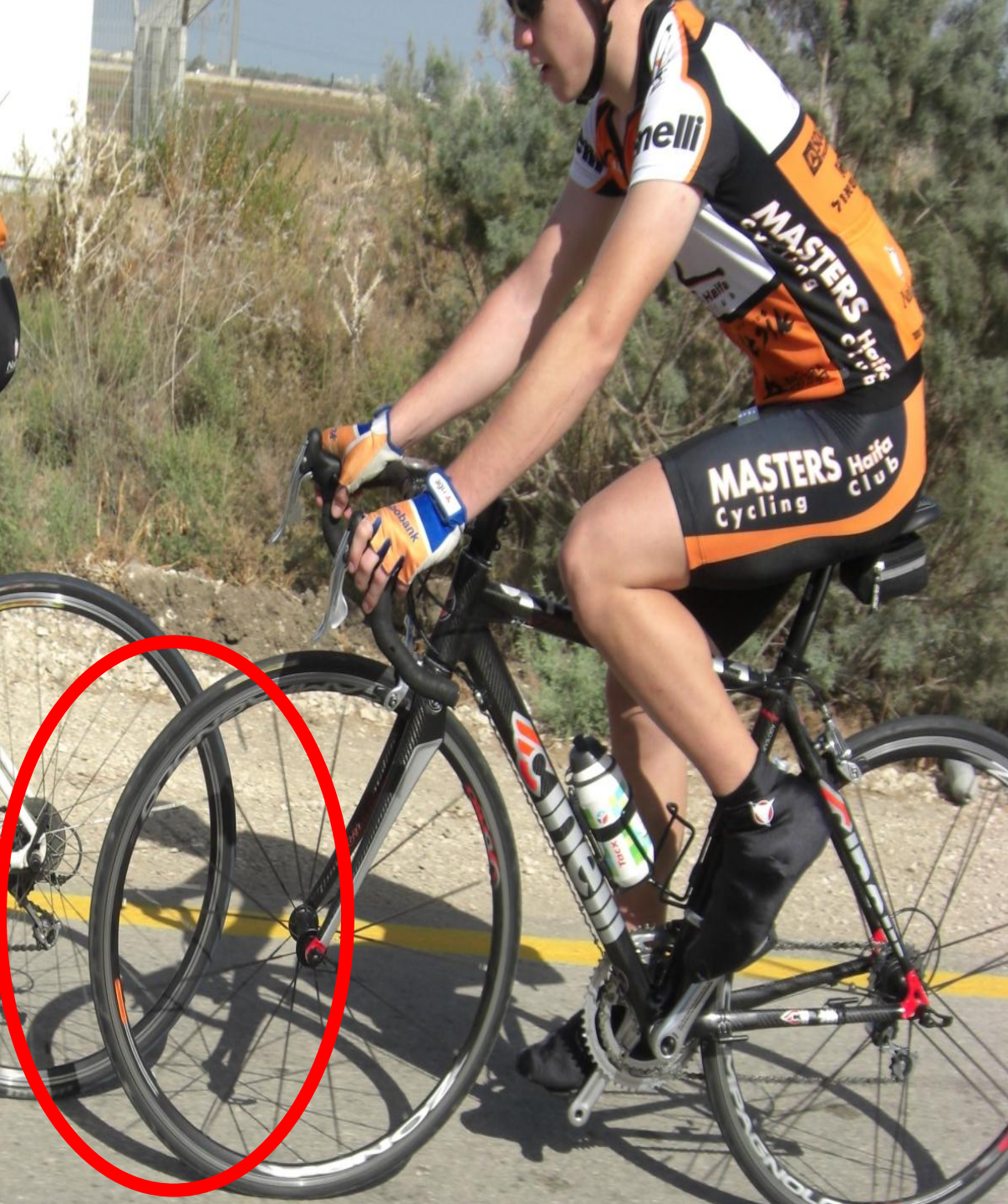
כאשר עוצרים במהלך הרכיבה,
בין אם זה בשל תקלה טכנית,
לחכות לרוכבים אחרים, עצירה
למילוי מים או מכל סיבה אחרת,
יש לעצור בשוליים ואין לעמוד
משמאל לקו הצהוב.

רכיבה בצד ימין של הכביש

כאשר אנו רוכבים על
הכביש עלינו להיצמד
ככל האפשר לחלק
הימני של הכביש.

בצורה זו אנו
מצמצמים את
הנוכחות שלנו על
הכביש, מכבדים את
שאר משתמשי הדרך
ושומרים על הבטיחות
שלנו.





רכיבה גלגל אחרי גלגל

על כל רוכב בפלטון להיות תמיד מרוכז, להסתכל קדימה ולרכב במבנה המתאים (טור יחיד או שניים) בקו ישר, בלי לפתוח פער גדול מהרוכב שלפניו וללא עצירות פתאומיות.

אין לרכב בצד של הרוכב שלפניכם (גלגלים חופפים) משתי סיבות:

- (1) זה הורס את מבנה הפלטון וגורם לכך שנתפרש על קטע כביש רחב יותר.
- (2) במידה והרוכב שלפניכם סוטה הצידה הוא עלול לקחת אותכם איתו ולגרום לנפילה.

הערות נוספות

1. במקרה של פנצ'ר\תקלה באופניים

שמחייבת עצירה על הרכב לוודא שאין אף אחד מימינו, להיצמד לחלק הימני של השוליים ולהאט בהדרגה תוך התראה לשאר הרוכבים בפלטון.

כמו כן, יש לעדכן רוכבים אחרים בפלטון שיעבירו את ההודעה למובילים על מנת שיורידו את הקצב עד שהרכב שעצר חזר לפלטון.

3. אין לעבור בצומת עם אור אדום.

במקרה של פלטון גדול על המובילים לשים לב האם כל הרוכבים הספיקו לעבור את הרמזור, ומהצד השני אם מישהו לא הספיק לעבור עליו לעדכן את הרוכבים שלפניו שיעדכנו את המובילים שיש להאט.

2. בעת הובלה של הפלטון אין

להפסיק פידול\לשנות את הקצב בצורה משמעותית, לרכב בלי ידיים או לרכב על האירובר (שאסור בכל מקרה של רכיבה בפלטון)

כמו כן יש לקחת בחשבון את תוואי המסלול, לדוגמא במקרה של ירידה שבה הרוכבים מאחורה נהנים יותר מהדראפטינג יש להתאמץ יותר מאשר במישור.

4. תקשורת

הקצב גבוה מדי? לא מסמנים מספיק? מישהו רוכב בצורה מסוכנת? יש לכם תקלה טכנית? לא עברתם ברמזור? (ועוד דוגמאות רבות). תתקשרו את זה בצורה מכובדת ומנומסת עם חברי הקבוצה שלכם או עם המאמן הנמצא איתכם בפלטון באותו רגע.

כמה דברים שלא נעשה



לא נוגעים ברכב או ברוכב אחר
תוך כדי הרכיבה



לא רוכבים ללא קסדה



לא מתעסקים בטלפון תוך כדי רכיבה



נשתדל לאכול בעצירות, אך אם יש
צורך באכילה תוך כדי רכיבה נעשה
זאת בצורה בטוחה



נרכב עם שתי ידיים על הכידון ונקפיד
לרכב בצורה בטיחותית



לא נרכב על אופניים שאינם
המידה שלנו או שאינם
מותאמות לנו