

Öryggi í keppnum -
að hverju þurfa
keppendur að huga?



María Sæmundsdóttir

Reglur HRÍ

- Reglur Hjólreiðasambands Íslands um Íslandsmeistaramót og bikarmót
 - Byggjast á UCI-reglunum
- Verða samþykktar í dag – 3. maí 2018 – hri.is
- Allir geta nýtt sér reglurnar
- HRÍ ekki ábyrgt fyrir slysum

Kaflaskipting reglna HRÍ

- 1. kafli – Skipulag
- 2. kafli – Keppnir
- 3. kafli – Keppnisskipulag
- 4. kafli – Framkvæmd keppni
- 5. kafli – Hjólið
- 6. kafli – Gerðir hjólreiðakeppna

Ábyrgð keppenda – hjólið

- Bremsur
- Stýrisendar
- Standari o.fl.
- Garmin og önnur slík tæki – best geymd á hjóli
- Letingjar
- Blikkljós að aftan
- Yfirferð búnaðar



Áður en ræst er

- Kynna sér brautina
- Staðsetning í starti
- Ekkert í eyrunum



Meðan á keppni stendur

- Virða umferðarreglur – umferðarmerki – miðlína – hægra megin
- Taka fram úr vinstra megin
- Hjóla beint – stöðugur hjólari – næring
- Forðast rykkingar og snöggar hreyfingar
- Bendingar – gefa merki, holur, glerbrot, beygja, stoppa
- Draft – hlusta á leiðtoga – nokkrar gerðir af keðjum
- Endamark – nýta plássið, ekki negla á línuna eða sleppa höndum



Framkoma og hegðun keppenda

- Hjálmaskylda og hjólreiðafatnaður
- Ýtrasta varúð
- Íþróttamannsleg hegðun
- Aldrei henda rusli

Ef slys ber að höndum

- Síminn í vasanum – fyrir neyðartilvik, slökkt á hljóði
- Símanúmer keppnisstjóra
- Láta vita ef hættir keppni
- 1-1-2 ef slys og alltaf í neyðartilvikum

Hvernig getum við bætt okkur?

- Hjólafærni - leiðbeiningar frá vönum hjólurum – námskeið – hjólafélög
- Æfa úti – með öðrum
- Æfðu þig í að keppa áður en þú ferð í fjölmennar keppnir
- Bætt umferðarmenning – ökukennsla – endurmenntun
- Skyndihjálp
- Samtakamáttur og tillitssemi allra sem eru í umferðinni
- Gangandi, hlaupandi, hjólandi, akandi – samvinna allra að gera gott betra

Góðar hjólastundir.



**KEEP
CALM
AND
BIKE
ON**