

Veiligheidsrichtlijnen SNH-Heumen

Materiaal

- **Bevestiging frame aan schoen**
Zorg dat het frame altijd goed vast zit aan de schoen. Controleer regelmatig (1x/maand) de bouten waarmee het frame aan de schoen bevestigd is. Wil je helemaal zeker zijn dan is een druppeltje Lock Tight een goede oplossing.
- **Wielen**
Zorg dat de wielen altijd goed vast in het frame zitten. Dit moet regelmatig gecontroleerd worden. Het beste iedere keer voordat men gaat rijden. Bij Brun kun je een sleutel kopen die je helpt de bouten niet te vast of los aan te draaien. Wissel de wielen regelmatig om. Op die manier heb je meer grip op de weg en de wielen gaan langer mee. Als je dit goed doet zijn de wielen als je ze van onder bekijkt, keurig netjes gelijkmatig afgesleten.
- **Lagers**
Vervang je lagers tijdig. Er mag niet te veel speling op zitten. Is dit wel het geval dan is het moeilijker beheerst te skaten. Smeer de lagers tijdig met een goed smeermiddel. Hiermee voorkom je overbodige slijtage en ergernis van je mederijders. Maak de lagers na iedere tocht schoon met een doekje. Als je dit doet controleer dan direct de algemene staat van je skeeler.
- **Helm**
Zorg dat je een deugdelijke helm op de juiste manier draagt. Hij zit goed als je de voorste rand net kan zien. Zorg ook dat hij strak genoeg op je hoofd zit.
- **Kniebeschermers**
Draag deze altijd en zorg dat ze strak genoeg en op de juiste plaats zitten
- **Elleboog beschermers**
Draag deze altijd en zorg dat ze strak genoeg en op de juiste plaats zitten
- **Polsbeschermers**
Draag deze altijd en zorg dat ze strak genoeg en op de juiste plaats zitten
- **Bril**
Ook een bril draagt bij tot de veiligheid. Rijdt nooit zonder. Als je tijdens het rijden iets in je oog krijgt kan het gebeuren dat voor je het weet je in aanraking komt met het asfalt

Gedrag op de weg als men alleen rijdt

- **Voorrang**
Neem nooit voorrang ook niet als je er recht op hebt. Voor de wet ben je een voetganger. Rij altijd defensief!
- **Kijken**
Kijk altijd ver voor je uit. Als je dit consequent doet dan is remmen bijna overbodig. Laat je mede weggebruikers altijd ruim van te voren zien wat je van plan bent. Dit kan door een duidelijke plaats op het wegdek te kiezen maar ook bv. door handgebaren en/of richting aan geven.
- **Wegdek**
Pas je snelheid aan op het soort wegdek. Pas vooral op als het wegdek van structuur verandert. (asfalt naar klinkers) Wees er ook op verdacht dat er allerlei voorwerpen op het wegdek kunnen liggen zoals takken of losse stenen. Steeds opletten dus!
- **Gedrag**
Wees een "heer" in het verkeer. Let goed op de medeweggebruikers. Wees vriendelijk ook tegen de zogenaamde ASO's. Je bent super kwetsbaar

Gedrag op de weg als men als groep rijdt

- **Vorbereiding**

Spreek met elkaar af waar je naar toe gaat en volgens welke route
Kies een groep die voor jou met de juiste snelheid rijdt

- **Voorrijder**

Spreek af dat alleen die mensen voorop rijden die dat willen

Kom je tegen je wil per ongeluk toch op kop ga dan direct naar buiten en sluit achter aan.

Let als voorrijder extra goed op. Je bent hoofdverantwoordelijk voor de veiligheid van de hele groep.

Waarschuw bij veranderend wegdek (asfalt naar klinkers)

Waarschuw voor gaten en rotzooi op de weg.

Geef de waarschuwingen luid en duidelijk door. Gebruik eventueel ook je armen

Het motto is: samen uit - samen thuis

- **Volgers**

Voorals je dicht op elkaar rijdt is het belangrijk dat je de waarschuwing van de voorrijder doorgeeft naar je mederijders

Als het tempo te hoog ligt laat je dit luid en duidelijk merken. De langzaamste in de groep bepaalt het tempo. Ga in geen geval boven je kunnen rijden! De groep blijft bij elkaar! Alleen op de afgesproken plaatsen kan de groep tijdelijk uit elkaar vallen voor een gewenste tempoversnelling. Hierna wacht men op elkaar en rijdt als groep weer verder.

Als het tempo te laag ligt pas je je snelheid aan aan de groep. De volgende keer kun je dan proberen met een snellere groep mee te gaan. Ga in geen geval op kop rijden en aan de groep sleuren.

- **Laatste rijder**

Als laatste rijder heb je overzicht over de hele groep. Als je iets zit wat in het belang van de veiligheid van de groep of van iemand binnen de groep is laat dit dan weten. Dit is erg belangrijk om ongelukken te voorkomen.

Gedrag

Gezellig praten in de groep tijdens het rijden is prima en moet je ook vooral doen maar.... kijk nooit achterom en blijf ook tijdens deze diepgaande gesprekken uiterst geconcentreerd. Heb je hier moeite mee stop dan met praten.

Mocht er toch een valpartij plaatsvinden dan zorgt de groep dat de gevallen persoon, indien nodig, teruggebracht wordt naar de startplaats en eventueel naar huis gebracht wordt. In geen geval gaat de gevallen persoon alleen terug! Er moet altijd een begeleider bij zijn.

Nabespreking

Mochten er ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch zaken zijn die tijdens de rit volgens jou niet geheel in orde waren zeg dit dan na afloop. Van de fouten of vermeende fouten moeten wij leren.

EHBO

Indien men onder de vlag van SNH rijdt wordt het sterk aanbevolen om een EHBO set mee te nemen. In principe heeft iedere groep een dergelijk setje bij zich.

Mocht er ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch een valpartij plaatsvinden dan is de afspraak dat als iemand niet verder kan rijden deze onder begeleiding van een maatje teruggebracht wordt naar de startplaats. Wij laten NIEMAND alleen terugrijden of lopen!