

Regelsæt – Hedensted Cykelklub

A

Alle trænere og kaptajner vil fremgå af liste på hjemmesiden.

Aktivitetskalender

Udarbejdes for 3-6 måneder ad gangen. Denne opdateres løbende og findes på hjemmesiden på forsiden

B

Betaling

Al betaling (for kontingent, tøj, arrangementer mv.) sker så vidt som muligt online på hjemmesiden med Dankort eller Visa-Dankort. Ved betaling uden dankort (Netbank): Kontakt kasserer Jens Skallebæk på kasserer@hedenstedcykelklub.dk hvis du ikke har adgang til internet-betaling med Dankort eller Visa-Dankort.

C

Cykeltøj

Det anbefales at køre i cykeltøj. Spørg trænerne til råds, hvis der er tvivl om påklædningen. Klubbetøj kan bestilles 2-3 gange årligt ved opslag på facebook og hjemmeside.

Licensryttere skal stille op i den seneste udgave af klubbetøj til alle licensløb. Motionister henstilles til at køre i klubbens tøj så meget som muligt, dog kræves det at der stilles op i klubbetøj hvis man er tilmeldt motionsløb under Hedensted Cykelklub.

D

DGI

Hedensted Cykelklub af medlem af DGI Sydøstjylland.

Doping

Hedensted Cykelklub har en dopingpolitik, som skal overholdes. Se mere på hjemmeside under "Dopingpolitik". For råd og vejledning kan HCKs repræsentant kontaktes på antiDoping@hedenstedcykelklub.dk eller man kan kontakte Dopinglinien, der har telefonnummer 7025 7112, og er åben mandag og torsdag mellem klokken 16.00 og 18.00.

E

Eksklusion

En enig bestyrelse kan ekskludere et medlem, når særlige forhold giver anledning dertil. Sådanne særlige forhold kan være overtrædelse af HCK kodeks eller dårlig opførsel, der strider mod foreningens anseelse og omdømme eller mod dens sportsånd eller kammeratskabet i foreningen. Desuden kan det være nedsættende eller krænkende udtalelser til pressen om foreningen og/eller dens ledelse samt andre særlige forhold.

Energi til træning

Det er okay at sidde på hjul bagerst i feltet. Hvis du ikke har kræfter/energi til at tage føringer, er du naturligvis altid velkommen til træning alligevel. Du skal blot sørge for at meddele det ved turens start. Placerer dig i den bagerste del af feltet i stedet for at prøve at tage føringer. Gør plads for dem der er på vej nedad i rækken, så de kan komme ind foran dig.

F

G

H

Hedensted Cykelklubs Kodeks

1. Vi overholder til enhver tid færdselsloven.
2. Vi køre altid med cykelhjelme.
3. Vi viser hensyn i trafikken & skoven; afpas altid din hastighed og placering, efter forholdene.
4. Vi efterlever Naturstyrelsens MTB-kodeks.
5. Vi følger trænerens/kaptajnens/tovholderens anvisninger – de er der for din sikkerheds skyld.
6. Vi arbejder mod doping.
7. Vi viser respekt for vores medcykellister og medtrafikanter.
8. Vi repræsenterer Hedensted Cykelklub og værner om vores omdømme.

Hjelm

Hjelm er påbudt under al træning, arrangementer og til løb.

Hjemmeside

Hedensted Cykelklubs hjemmeside er www.hedenstedcykelklub.dk. Her findes nyheder fra klubben, praktiske oplysninger og links til andre nyttige hjemmesider mv. – Den opdateres jævnligt.

I

Identifikation

Medbring altid en form for identifikation, eller skriv navn, adresse og telefon nummer i hjelmen, eller andre steder. Skriv også gerne oplysninger på en person som kan kontaktes i nødstilfælde (se under mobiltelefon).

J

K

Kaptajner (Tovholdere)

Kaptajner er personer der har stillet sig til rådighed for at vi alle kan få en ”bedst mulig” oplevelse af træningsturene. Kaptajnerne, giver sig til kende inden trænings start, således at opdeling har fundet sted inden trænings begyndelse.

Kaptajnerne har beføjelse til at tilrettevise/afvise personer, som efter kaptajnens skøn ikke passer på det hold som denne er ansvarlig for. Kaptajnen har beføjelse til at øge/sænke tempo efter bedste skøn/overbevisning, om hvordan gruppen kommer til at fungere bedst muligt.

Såfremt der ikke er en kaptajn til træningsstart i flere gruppe, henstilles til at de personer, der normalt træner med gruppen, træder til!

Kaptajnen er din repræsentant, og gør et frivilligt stykke arbejde for at du får den bedst mulige oplevelse af træningsturene, og skal derfor behandles med respekt.

Klubaften

Der er klubaften den sidste onsdag i hver måned kl.19.00 (undtagen i december) i klublokalet. På klubaften kan man møde andre ryttere samt få hjælp til udstyr og tilmeldinger.

Det tilstræbes at der løbende arrangeres aktiviteter i form af f.eks. foredrag og førstehjælp mv. Der vil altid være et eller flere bestyrelsesmedlemmer til stede.

Klublokale

Vi reserverer mødelokale Hedensted Centret eller benytter pladsen ved vores container

Kommandoforplantning

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet og gi' signal når det kan ske. Den eller de ryttere som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksom på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Se mere på hjemmesiden om signaler og kommandoer under "Signal & kommando".

Kontakt

Er du interesseret i at høre mere om Hedensted Cykelklub kan du kontakte klubben på mail hedenstedcykelklub@hedenstedcykelklub.dk

Kontingent

Kontingentet indeholder

- 1 års medlemskab af Hedensted CK
- fællestæning 2-5 gange ugentligt
- mulighed for deltagelse i fælles løb / arrangementer
- mulighed for køb af HCK klubbetøj
- klubaften den sidste onsdag i hver måned.

Sidste frist for rettidig indbetaling er 1. marts. Ved indmeldelse efter 1. marts skal kontingentet indbetales senest 1 måned efter indmeldelse.

Der findes 2 kontingent størrelser: Personligt medlemskab og Husstands medlemskab. Se mere på hjemmesiden under "Medlemskab HCK".

Bestyrelsesmedlemmer (og medlemmer i deres husstand) betaler ikke kontingent.

Kost

Det er meget vigtigt, at man får en fornuftig kost, når man dyrker cykling. Træn aldrig på tom mave. Husk væske og evt. lidt at spise under træning.

Kørselsgodtgørelse

Udgifter til kørsel i forbindelse med klubbens interesse dækkes med 2 kr. pr. kørt kilometer. E-mail bedes fremsendt til kassereren, Jens Skallebæk kassererer@hedenstedcykelklub.dk indeholdende antal kørte kilometer, start og slutsted, formålet med kørslen samt bank + konto nr. til overførsel af beløbet (godtgørelse kan senest kræves 1 mdr. efter at kørslen er foretaget). Herefter kan kassereren udbetale kørselsgodtgørelse.

L

Landsholdsdeltagelse

Hedensted Cykelklub yder tilskud til udgifter til landsholds deltagelse f.eks. deltagelse i løb eller træning i udlandet.

Licens

Licens kan søges fra det kalenderår man fylder 9 år og der kan derefter køres i op til 2 år i hver af klasserne. Licensløb køres i klasserne U11, U13, U15 og U17. "U" står for "under". Eks. er man 10 køres der i U11. I det kalenderår man fylder henholdsvis 11, 13 eller 15 år rykker man en klasse op. Herefter køres der i forskellige klasser, Junior, D, C og B eller H40, H50 og H60. "H" står nu for "højere" end eks. 40 år. Licensen gælder én sæson og foruden licensen skal man have en chip til cyklen og rygnummer (chip købes til eje, rygnummer gælder for én sæson). Se mere om licens på DCU's hjemmeside på www.cyklingsdanmark.dk/medlemmer/om-licens

Lygter

Om vinteren skal der være lovpligtige lygter på cyklen/MTB når der trænes / cykels efter mørkets frembrud.

Løbsudgifter

Der refunderes kun løbsudgifter (i form af tilmeldingsgebyr, ikke eftertilmelding) til dem der hjælper ved egne løb/arrangementer arrangeret af Hedensted Cykelklub (eksempelvis Hedensted Tour'en eller det årlige licensløb). Ønsker man selv at deltage i disse løb skal der stilles med en hjælper. Refusionen udbetales inden den 30. september ved fremsendelse af kvitteringer på mail til kasserer@hedenstedcykelklub.dk. Motionister kan få refunderet løbsudgifter til motionsløb op til kr. 600,- årligt. Licensryttere kan få refunderet løbsudgifter til licensløb op til kr. 600,- årligt.

Låncykler

Klubben råder over et antal låncykler, så har du ikke selv en racercykel eller MTB, er der mulighed for at låne en cykel. Du kan låne cyklen indtil du fundet ud af, om cykelsporten er noget for dig. Du står selv for vedligeholdelsen af cyklen (rengøring og smøring), og cyklen skal afleveres i samme stand som den blev modtaget. Dvs. at evt. slidte eller ødelagte dele skal udskiftes inden cyklen afleveres tilbage. Låncyklen må IKKE bruges til at køre i skole eller lignende, og du skal sørge for at låse cyklen forsvarligt, når du ikke bruger den. Du skal betale et depositum på kr. 300,- som returneres ved aflevering af cyklen i rengjort og ok stand. Kontakt formand Ole Jensen på formand@hedenstedcykelklub.dk.

M

Medicin

Hvis du lider af en sygdom (epilepsi/sukkersyge/allergi/hjerte) eller tager regelmæssig medicin så husk, at oplyse det til mindst én af dem, som du cykler med og medbring evt. dokumentation.

Medlemskab

Som medlem optages enhver dreng/pige, mand/kvinde (min. 9 år), som har lyst til at cykle sammen med andre. Ved personer under 18 år kræves forældre samtykke. Et medlemskab i HCK løber fra 1. januar til 31. december. Se mere på hjemmesiden under "Medlemskab HCK"

Mobiltelefoner

Må ikke anvendes under kørsel.

Forkortelsen ICE står for "In Case of Emergency" (Dansk: I nødstilfælde). Gem et telefonnummer i mobiltelefonen under ICE på pårørende som kan kontaktes i nødstilfælde.

Motionslicens

Ønsker man at deltage i Motionsrace eller motionsløb under DCU skal man have en motionslicens. Motionslicensen består af et klippekort som købes på og gælder én sæson. Se mere om motionslicens på DCU's hjemmeside.

Musikafspiller

Må ikke anvendes når du cykler med HCK. Når du cykler med klubben er det forhåbentlig også for at være en del af fællesskabet. Ørerne bruges til at lytte til naturen, snakke med dine cykelvenner (lytte efter andre trafikanter og kommandoforplantning). Det er heller ikke nogen god ide at lytte til musik når du cykler alene.

N

O

P

Q

R

Regn

Våde veje er mere glatte end tørre veje. Vær opmærksom på at hvide afmærkningsstriber, og dæksler er ekstra glatte når vejen er våd. Vær opmærksom på at bremselængden ofte vil være længere når der er vand mellem bremsekloster og fælgen. Sæt derfor farten ned i god tid. Kør udenom vandpytter. En vandpyt kan skjule et dybt hul eller andre farer.

Husk at når du bliver våd, vil du hurtigt tabe kropsvarme, specielt fra hovedet, hænder og fødder. Hvis du er tør vil du holde varmen meget længere.

S

Sikkerhed

Man skal være trafik sikker og følge færdselsreglerne for at kunne deltage i fællestæningen og arrangementer på landevejen. Overtrædes disse kan det medføre bortvisning for en periode eller permanent eksklusion. Signalgivning

I Hedensted Cykelklub har vi fokus på sikkerheden. Vi skal naturligvis passe på os selv og hinanden, men vi skal også udvise respekt og hensyn til vores medtrafikanter. For at sikre den bedst mulige afvikling af vores træningsture, er det derfor vigtigt at vi bruger klare og tydelige signaler, når vi kører sammen.

Se Advarselssignaler & Kommandoer på hjemmesiden.

T

Tilskud

Hedensted Cykelklub yder et tilskud på kr. 200,- 1 gang årligt per medlem, til deltagelse i træningslejer

Træner

For B&U har vi uddannede trænere (DCU moduler). Træner teamet udarbejder løbende træningsplaner og der er altid min. 2 trænere tilstede. Ønsker man at være træner i HCK betaler Hedensted Cykelklub for træningen igennem DCU.

Træning

Vi tilbyder træning hele året rundt. Se hjemmesiden under "Træningstider" for aktuelle træningstider.

Mødested: Hedensted Centret, Gesagervej, Hedensted

Ledsagende forældre til B&U skal følge trænerens anvisninger.

U

Udstyr

Cyklen skal være i sikkerhedsmæssig forsvarlig stand, og om vinteren er skærme påbudt.

Udover en cykel skal du selvfølgelig også have en cykelhjelm - der køres ALTID med hjelm til både træning og til løb.

OBS! Der er særlig gearbegrænsning i alle børne- og ungdomsklasser. Forhør jer om dette hos trænerne inden køb af cykel.

V

Vedligeholdelse af cyklen

Regelmæssig rengøring og vedligeholdelse af din cykel kan hjælpe til at undgå farlige situationer, og at du kommer sikkert igennem farlige situationer. Slidt eller beskadiget udstyr kan gå i stykker uden varsel, så hjul, dæk og bremseskal tjekkes regelmæssigt. Start aldrig på en tur hvis udstyret er slidt eller beskadiget. Hvis du tænker "Det går nok" – så husk at der er et tidspunkt hvor "det ikke går mere" hvilket kan resultere i styrt for dig og måske andre.

Tjek dine dæk regelmæssigt for små sten, hvis du ikke fjerner dem vil de måske medføre en punktering. Pump dine dæk regelmæssigt, gerne før hver tur. Hvis du kører med samme dæktryk på hver tur, kørercyklen "på samme måde". Skulle der alligevel opstå sikkerhedsmæssige defekter på din cykel under turen, bør du finde anden form for hjemtransport og ikke cykle hjem. Ved mindre uregelmæssigheder bør du tage hensyn til dine kammerater og placerer dig sidst i feltet resten af turen. Hvis du oplever problemer med din cykel på en tur, så gør noget ved det med det samme. Det er næsten 100% sikkert at det ikke vil "gå over af sig selv".

Tag hensyn til dine kammerater, medbring altid min.2 ekstra slanger og pumpe og dækjern.

X

Y

Z

Æ

Ø

Å