

Welkom bij de HBO Fietstocht 2018.

We hopen dat het weer een gezellige dag wordt met veel ruimte voor nieuwe (fiets) contacten en niet te vergeten heerlijk fietsweer. Wij hebben ons best gedaan mooie en toch ook uitdagende routes voor jullie te maken.

Voordat we gaan fietsen, vinden we het belangrijk elke deelnemer te vragen de gedragscodes conform de Nederlandse Toerfietsunie te lezen en zich eigen te maken. Fietsen op de openbare weg is een kunst op zich. Het rijden in een groep vereist nog meer van de fietser.

Natuurlijk is het gezellig om met de fietser naast je te kletsen over het werk en het fietsen in al zijn vormen. Een sociaal gebeuren dat de HBO fietstocht een extra dimensie geeft. Belangrijk is dat je geconcentreerd en alert blijft fietsen in een groep. Goed opletten voorkomt plotseling remmen of van de lijn afwijken. Veel ongevallen in een toerpeloton gebeuren vaak door onverwachte omstandigheden. Veel plotselinge uitwijkmanoeuvres en remacties zijn vaak reden voor valpartijen. Ook zijn niet alle fietsers op de hoogte van algemene regels die het veilig fietsen in een groep bevorderen.

De routes die we hebben gemaakt leiden allemaal, onvermijdelijk, door Den Haag; een drukke stad met soms onoverzichtelijke verkeerssituaties. Dit vraagt om extra alertheid van iedereen. Volg strikt de aanwijzingen van de wegkapiteins en begeleiders op!

Er is met verschillende aspecten rekening gehouden: milieu, veiligheid, wegenverkeerswet, beleefdheid. Het is van belang VOOR ONS ALLER VEILIGHEID.

N.B.: Voor de deelnemers aan de 70 km (race), 90 en 120 km. is een FIETSHELM VERPLICHT.

Voor de overige afstanden wordt een helm geadviseerd.

#### 1.1. Gedragscode racefiets (Bron: NTFU)

- Houd je aan de verkeersregels
- Houd zichtbaar rekening met anderen in het verkeer
- Gebruik een fietsbel
- Geef tijdig aan welke richting je gaat volgen
- Blijf beleefd tegen andere weggebruikers
- Rij altijd op het aangegeven fietspad
- Passeer een fietser of wandelaar op gepaste snelheid
- Gooi afval in een afvalbak

#### 1.2. Gedragsregels in een groep

- Er wordt als groep gereden, dus: samen uit, samen thuis. Kies in de groep een maatje en hou elkaar in de gaten.
- Als iemand het tempo niet aan kan laat men de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of wordt het tempo aangepast (meld je aan voor een groep waarin je zeker weet dat je het tempo aankunt!)
- Bij pech wordt op elkaar gewacht.
- Er wordt niet met losse handen gereden.
- Niet rijdend achterom kijkend een gesprek voeren.
- Niet mobiel bellen.
- Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.
- Als men in de berm rijdt niet de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig uitrijden en remmen.

### 1.3. Tekens in de groep

- Als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen "STOP". De groep geeft het stopteken door naar achter.
- Als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roepen "VRIJ". De groep geeft het teken door naar achter.
- Bij rechtsaf: voorrijder met arm rechts en roept "RECHTS". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij linksaf: voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept "LINKS". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel rechts van de weg of inhalen van mede weggebruiker: de voorrijders roepen duidelijk "VOOR". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel links van de weg of tegenligger: voorrijders roepen duidelijk "TEGEN". De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakels in of op het wegdek wordt luid de naam van het obstakel groepen (bijvoorbeeld "PAAL") en met de arm naar beneden naar het obstakel gewezen. De groep geeft de roep door naar achter.
- Indien de groep wordt ingehaald (fietser, auto, o.i.d.) roep dan luid "ACHTER". De groep geeft de roep door naar voren.
- Zijn er technische problemen roep dan luid "LEK". Bij pech rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga indien mogelijk van de weg of fietspad af.

### 1.4. Veiligheidstips

- Voor de deelnemers aan de 70 km (race), 90 en 120 km. is een FIETSHELM VERPLICHT. Voor de overige afstanden wordt een valhelm geadviseerd.
- Controleer je fiets vooraf op gebreken.
- Draag handschoenen / sportbril voor veiligheid en comfort.
- Waarschuw tijdig als je gaat passeren.
- Houd zoveel mogelijk rechts, inhalen doe je zoveel mogelijk linksom.
- Zorg dat je persoonsgegevens bij je draagt en eventueel een mobiele telefoon
- Zorg zelf voor voldoende drinken en eventueel reepjes / gelletjes

Meer informatie over toerfietsen? <https://www.ntfu.nl>