



תדריך לרוכבים

הכנה

- תבדקו שהאופניים תקינות וגלגלים מנופחים

מה להביא

- תביאו אתכם בשבת לפחות 2 בקבוקי שתייה, רצוי עם איזוטוני, חטיפים, ג'לים ומה שאתם עוד אוהבים.
- רצוי להגיע בלבוש בשכבות ורצוי שרוולים. מאד מומלץ משקפי שמש וקרם הגנה.
- **חובה להגיע עם חולצות רכיבה של הקבוצה**
- להביא ערכת פנצ'רים ולדעת להחליף עצמאית. במידת הצורך יש גלגלים רזרביים ברכב הליווי.
- לפני תחילת הרכיבה כל רוכב מוודא שמספרי הטלפון הנייד של המאמן והנהג ברכב ליווי מעודכנים וזמינים

כללי רכיבה:

- הרכיבה מתחלקת ל-3 קבוצות. חשוב שכל אחד ואחת יצא עם הקבוצה המתאימה לרמתו!!
- בעיקר לרוכבים ללא ניסיון חשוב ביותר לא להתחיל חזק מדי ולשמור כוחות למשך הרכיבה.
- בכל הקבוצות במישור רוכבים רק ביחד, בעלייה רוכבים קדימה ובסוף חוזרים אחורה ואוספים את האחרון, אם מאבדים קשר עין עם האחרון חוזרים ואוספים בסוף העלייה.

תזונה במהלך הרכיבה:

- כל 20 דקות לשתות, כל שעה לפחות 200 קלוריות של ג'ל, איזוטוני, סנדוויץ' או תמרים.
- מומלץ לקחת כדורי מלח למי שיש נטייה להתכווצות שרירים.
- מי שמרגיש לא טוב ניתן לעלות על הרכב ואפשרי גם לקצר, פחות הלוך חזור והכי חשוב לידע.



כללי זהירות:

- שמירת מרחק בין הרוכבים בין חצי מטר עד מטר מקסימום.
- המובילים בקבוצה **מחויבים להיות מרוכזים בכביש מקדימה ולסמן** מכשולים, בורות, חריצים וכ"ו.
- **אסור לשבת על האירובר** בזמן רכיבה בפלטון על מנת לאפשר סימון מכשולים
- כל רוכב ורוכבת בפלטון **מחויבים בערנות מקסימלית**, ידיים על הברקסים וללא שינויים פתאומיים. אם יש צורך אזי חשוב לסמן כל סטייה וגם אם הקטנה ביותר לרוכבים מאחור.
- כל רוכב ורוכבת בפלטון מחויבים בסימון, עדיף להוסיף צעקות – זהירות, שימו לב וכ"ו
- אין עצירות פתע, כולל המוביל, לא מפסיקים לפדל בעיקר בעליות

סימונים קריטיים:

1. בורות, חריצים, מכשולים
2. כאשר יש צורך לזוז מהמסלול
3. לפני סיבוב או כיכר
4. כשהשוליים נגמרים
5. התכונות לעצירה באדום

שמירת מרחק:

1. במישור 1 מטר
2. בירידות 2-3 מטר.

- הרכיבה הינה רק בצד ימין, במידה ואין שוליים הרכיבה תתבצע בטור אחד. בשום אופן לא יותר משני רוכבים במקביל.
- לא לשכוח!! כללי כביש שחלים על הנהגים חלים גם עלינו. לא עוברים ברמזור אדום!!
- חובה לצאת עם טלפונים, אין לרכב עם אוזניות!!

פנצ'ר, תקלה או רוכב איטי:

- במקרה של פנצ'ר או כל תקלה אחרת על הרוכב לעצור בצד בזהירות בלי להפריע למהלך הרכיבה השוטפת.
- **חובה להתקשר לרכב ליווי (ו/או למאמן) ולהודיע**
- במידה והרכב קרוב, עולים על הרכב ונוסעים לפחות 5-7 ק"מ לפני הקבוצה על מנת להחליף גלגל או לתקן את הפנצ'ר ו/או התקלה.
- אם הרכב רחוק אפשר להתחיל לתקן את הפנצ'ר או התקלה עצמאית במידה וניתן.
- **חשוב!! חשוב!! כשהרכב מגיע לא נשארים מאחור, עולים על הרכב בזריזות ונוסעים קדימה לפחות 5 ק"מ לפני הקבוצה, רלוונטי גם לרוכבים שלא מחזיקים עם הקבוצה הגדולה!**



הצהרת בריאות והסרת אחריות:

כל מתאמן מצהיר בזאת כי:

1. הנו בריא וכשיר לאימון, התאמן כיאות לקראתו, וכי בדק שתנאי מזג האוויר מתאימים.
2. מצבו הגופני נבדק ואושר ע"י רופא מוסמך והוא מוכן בריא ומאומן כנדרש להשלמת הפעילות הגופנית הנדרשת בהצלחה. על כל שינוי במצב הבריאותי נדרש הרוכב/ת להודיע מיידית לשי ו/או לצוות.
3. ידוע לו כי הרכיבה מתבצעת בכביש וכי הוא אחראי לשמור על זהירות וכי לשי פיפמן ו/או לכל גוף אחר הקשור לאירוע לא ישאו בכח אחריות לנזק כלשהוא שיגרם לו לרבות נזקי גוף שיגרמו טרם האימון, במהלך או לאחר האימון, ואף לא בגין אובדן ציוד כלשהו.

**רכבו במתינות ובזהירות
בהצלחה
והרבה הנאה**