

# Retningslinjer trafiksikkerhet

For

Lillehammer CK



LILLEHAMMER CYKLEKLUBB

# Når vi går til trening, konkurranser, arrangement

## Bruker vi:

- ✓ Gang og sykkelstier der det er mulig
- ✓ Fortau der det er mulig
- ✓ I mørket bruker vi refleks/refleksvest

## Når vi krysser gaten:

- ✓ Benytter vi fotgjengerfelt når det finnes
- ✓ Går kun når det er «grønn mann»
- ✓ Ser vi oss godt om og ser at det ikke kommer biler



# Når vi sykler til trening, konkurranser, arrangement

## Bruker vi:

- ✓ Hjelm
- ✓ Gang og sykkelstier så langt det lar seg gjøre
- ✓ Sykkel med lys foran og bak i mørket
- ✓ Refleksvest i mørket

## Når vi krysser gaten:

- ✓ Går vi av sykkelen ved kryssing av fotgjengerfelt
- ✓ Ser vi oss godt om og ser at det ikke komme biler



# Når vi kjører til trening, konkurranser, arrangement

Skal vi ha og bruke:

- ✓ Sunne holdninger i trafikken
- ✓ Følge fartsgrensene
- ✓ Handsfree ved bruk av telefon under kjøring
- ✓ Sikkerhetsbelter på riktig måte
- ✓ God tid
- ✓ Kjøretøy og dekk i forskriftsmessig stand

Tips

- ✓ Vær aktpågivende
- ✓ Planlegg kjøring og unngå å rygge (spesielt oppmerksom om du må rygge)
- ✓ Påse at alle trygt kan forlate bilen
- ✓ Rusmidler og kjøring hører ikke sammen



LILLEHAMMER CYKLEKLUBB

# Når vi leier buss/minibuss

Stiller vi krav til sjåfør og transportør:

- ✓ Kjøretøy og dekk i forskriftsmessig stand
- ✓ Buss utstyrt med trepunkts sikkerhetsbelter
- ✓ Minst mulig løst materiell i bussen/sikret bagasje
- ✓ Handsfree for sjåfør
- ✓ God tid skal brukes på oppdraget og følger kjøre og hviletidsbestemmelsene
- ✓ Voksne reiseledere på alle turer

Rusmidler og kjøring hører ikke sammen!

Reiseleder fra klubb på alle reiser



LILLEHAMMER CYKLEKLUBB

# Lillehammer Cykleklubb lover:

At alle – trenere, ledere, foresatte, medlemmer - skal kjenne til idrettslagets retningslinjer for transportsikkerhet

At alle invitasjoner markeres med en påminnelse om å komme trygt fram til våre arrangement



LILLEHAMMER CYKLEKLUBB