



Utflyktsledarnas minneslista

Före turen

Ledare och medhjälpare rekognoserar turen tillsammans och har därmed tillgång till samma information. Kontrollera tågtider m m.

Vid samlingen

Ledaren ansvarar för att mötesplatsen är en säker plats där flertalet ”Pinglor” med cykel kan samlas utan att hindra andra cyklister och gångtrafikanter.

Ledare och medhjälpare för dagen presenterar sig.

Delar ut broschyr till nya deltagare.

Påminner om telefonsvararen 073 733 0112, att meddelande lämnas fr o m måndag varje vecka.

Tipsar deltagarna om att i plånboken ha en lapp med telefonnummer till närmaste anhörig.

Ledaren beskriver målet för dagens tur, berättar om tänkta stopp med kaffepaus, måltidsstopp, bad etc.

Påminner om att alla ska ge tydliga tecken vid sväng och stopp.

Räknar alla deltagare.

Under turen

Vid stopp under färden berättar ledaren varför man gör stoppet (t ex vatten, besök i busken).

Innan cykling på en svårt trafikerad väg informerar ledaren om 3-och-3-regeln (att cykla i kolonn tre personer direkt efter varandra och därefter lämna en lucka så att bilar kan svänga in innan de fortsätter sin omkörning).

Ledaren håller bekväm fart så att alla hinner med samt bestämmer färdvägen.

Ledaren inväntar gruppen vid rött ljus, vid ändrad färdriktning och stannar då på en för hela gruppen säker plats. Inväntar alla efter branta backar. Ser till att även de som kommer sist får andningspaus.

Uppmärksammar gruppen på hinder som vägarbete, svåra passager och dylikt.

VIKTIGT att hålla tiden.

Vid längre paus

Tala om vid vilket klockslag alla ska återsamlas.

Räkna alla deltagare innan avfärd.

Turavgiften tas upp vid matrasten.

Ledare medtager

Karta, visselpipa och gärna kommunikationsradio och/eller högtalare.

Första förband.

Pump, reflexväst, hjälm och helst en backspegel monterad på cykeln.

Mobiltelefonen påslagen -Viktigt! Även kökarlen ska visselpipa på sig och mobilen påslagen.

PS Tack för din insats!