

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Agenda

- Wat is veiligheid voor RTC Rally
- Doel wegkapitein
- Taken wegkapitein
- Checks
- Commando's / Signalen
- Handgebaren
- Fietspatronen
- Eten en drinken
- Afgelasten van een rit
- Tips en Tricks

1

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Wat is veiligheid voor RTC Rally

- RTC Rally is een toerfietsvereniging - **geen** competitie, **geen** snelheidsdoelen
- Een wegkapitein is aanwezig bij elke officiële RTC rit
- Maximaal 12 rijders per groep voor overzicht en veiligheid
- Doel: **lekker fietsen en samen veilig thuiskomen**
- Aandacht voor de groep – wees alert op wat er om je heen gebeurt
- Sociaal karakter: praten mag, maar veiligheid eerst
- Communicatie = essentieel voor soepel en veilig groepsrijden
- **We volgen verkeersregels** en tonen **respect voor andere weggebruikers**
- We dragen **Rally-tenu** en bewaken het **goede imago** van onze vereniging én racefietsers in het algemeen

2

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Doel van de wegkapitein

- **Hoofddoel:** iedereen laten **genieten van de rit** en **veilig thuis laten komen**
- **Ambassadeur van RTC Rally:** draagt bij aan een **positief imago** van de vereniging
- **Verantwoordelijkheid:** de wegkapitein **leidt en begeleidt**,
 maar **iedere fietser is zelf verantwoordelijk** voor zijn of haar eigen veiligheid!



3

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Taken voor de Wegkapitein voorafgaand aan de rit

- Bereid je voor op de route. Bekijk thuis al de route (bv Google Maps?)
- Houd een praatje vooraf
 - Introduceer nieuwe leden of introducees
 - Loop snel de checks door
 - Bespreek de route (als dat nodig is i.v.m. bijvoorbeeld smalle fietspaden)
- Bij groepen groter dan 12 man -> splitsen van de groep
- Bespreek of de wegkapitein meedraai of links tweede rij blijft
- Vraag eventueel een andere ervaren fietser om als buddy te fungeren
 - WK op de tweede rij links
 - De buddy kan achter in de groep fietsen en daar overzicht houden



4

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Taken voor de Wegkapitein tijdens/na de rit

- Gebruik navigatie (kaartweergave) voor overzicht van de route
- Geef aanwijzingen tijdig (bochten, verkeer, obstakels)
- Bocht gemist? → Niet abrupt keren, groep veilig tot stilstand brengen en daarna omdraaien
- Na bochten of obstakels: kort inhouden zodat de groep kan aansluiten
- Let op tijdig draaien
 - ± elke 1 km / 2 min bij tegenwind of hoogteverschil
 - ± elke 2 km / 4 min bij meewind
 - Alleen op overzichtelijke stukken
- Pas snelheid aan in de bebouwde kom en let op zijstraten
- Breng de groep stil bij onrust, bespreek wat niet goed gaat
- Houd eventueel een praatje achteraf
 - Wat ging er goed, wat kan beter
 - Zijn er tips voor de volgende keer



5

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Checks

- Draag ALTIJD een helm met een sluitriempje
- Draag op donkere dagen de reflecterende band
 - Of duidelijke (reflecterende) kleding
- Snelsluiser langs het frame
- Ritsen van zadeltasje dicht
- Ligstuur is niet toegestaan
- Gebruik goede handschoenen voor grip en bescherming
- Draag een fietsbril tegen vuil en insecten
- Controleer regelmatig de fietsbanden op spanning en slijtage
- Draag goede racefietschoenen



6

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Commando's / Signalen

- Signalen
 - **Bellen:** alleen door de voorste fietsers (geen concert!)
- Commando's
 - **Voor:** voertuig, wandelaar, obstakel – rechts voor doorgeven
 - **Tegen:** voertuig, wandelaar – links voor doorgeven
 - **Obstakel:** paaltje, grind, modder – doorgeven per rij
 - **Compleet:** van achter naar voren doorgeven
 - **Achter:** verkeer van achteren – doorgeven van achter naar voren
 - **Links / Rechts:** richting aangeven
 - **Vrij:** bij oversteken
 - **Eigen helft:** bij onoverzichtelijke bochten
 - **Stop – Stop – Stop:** groep onmiddellijk laten stoppen



7

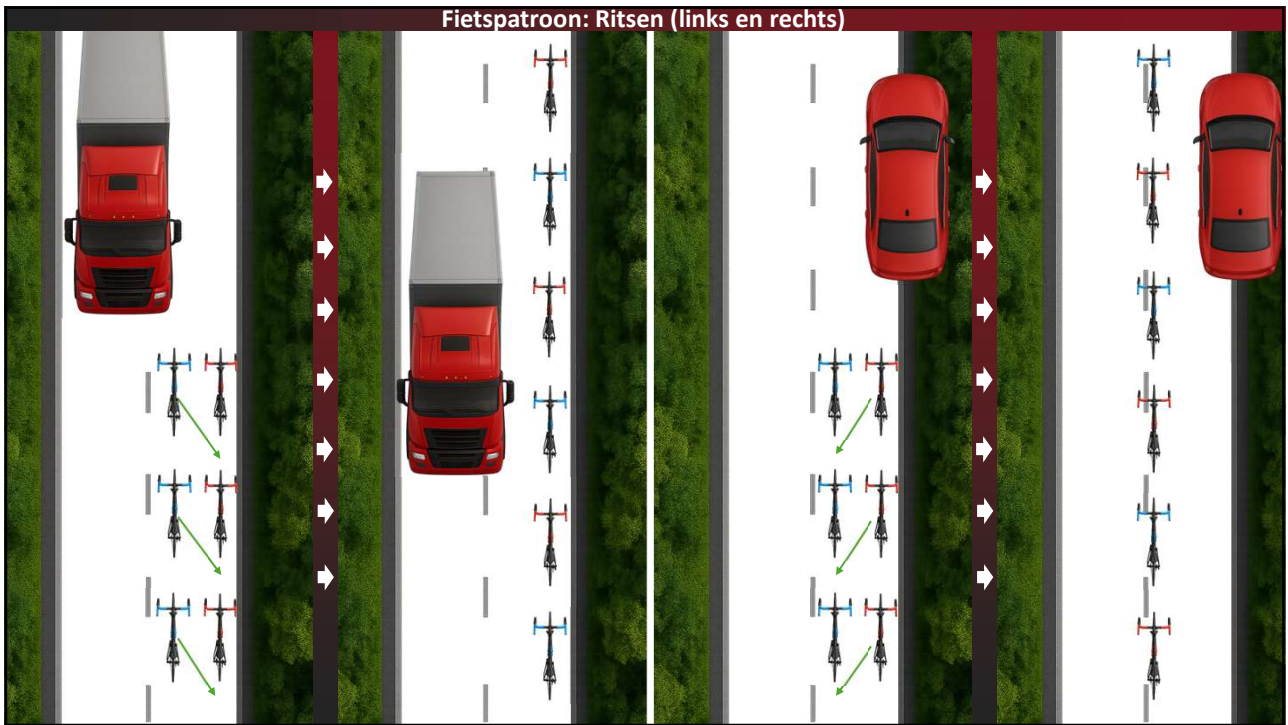
Workshop Wegkapitein RTC Rally

Handgebaren

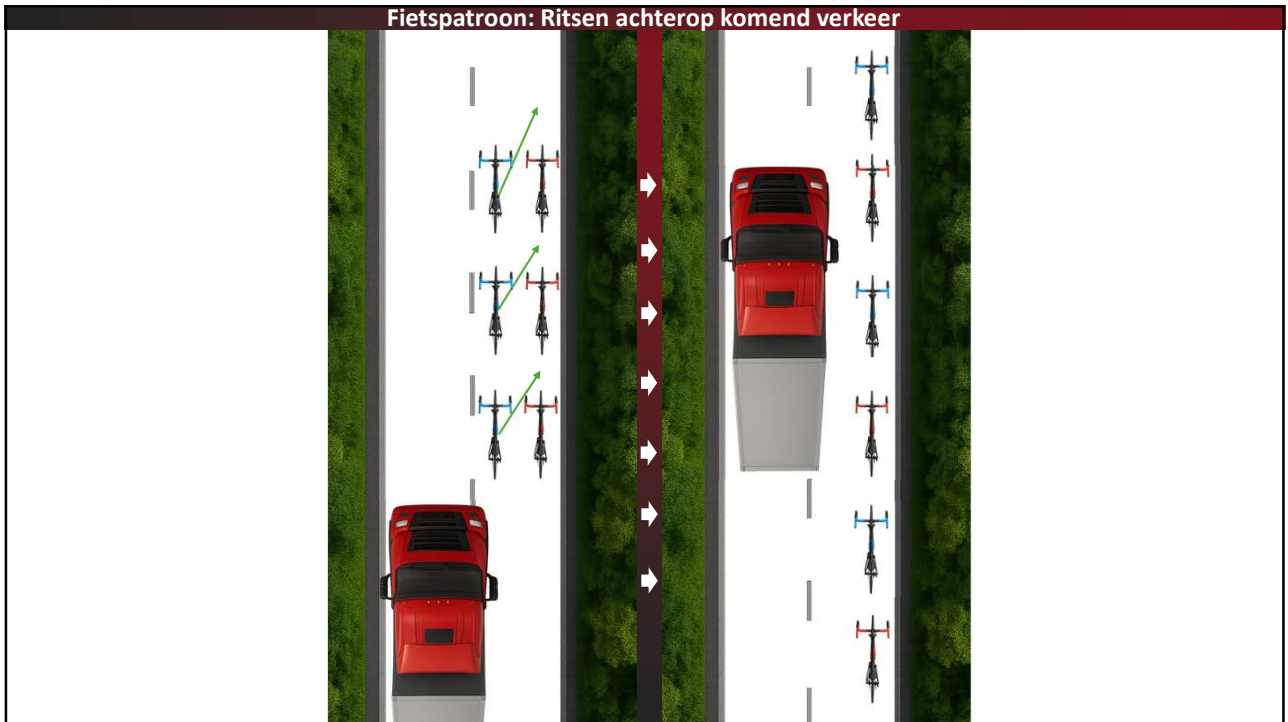
- **Altijd doorgeven** van voor naar achter
- **Links / Rechts:** richting aangeven
- **Wijzen:** gevaar op de weg (paaltjes, grind, modder, etc.)
- **Stop – Stop – Stop:** hand omhoog, vlakke hand
- **Hand naar achteren zwaaien:** Zijwaartse beweging naar de rechter- of linkerheup
 - Groep moet uitwijken naar rechts of links
- **Hand opsteken + ronddraaien:** groep moet doordraaien
- **Alle gebaren zijn ondersteunend:** nooit achterom kijken
 - Achterom kijken = uit lijn = onrust in de groep



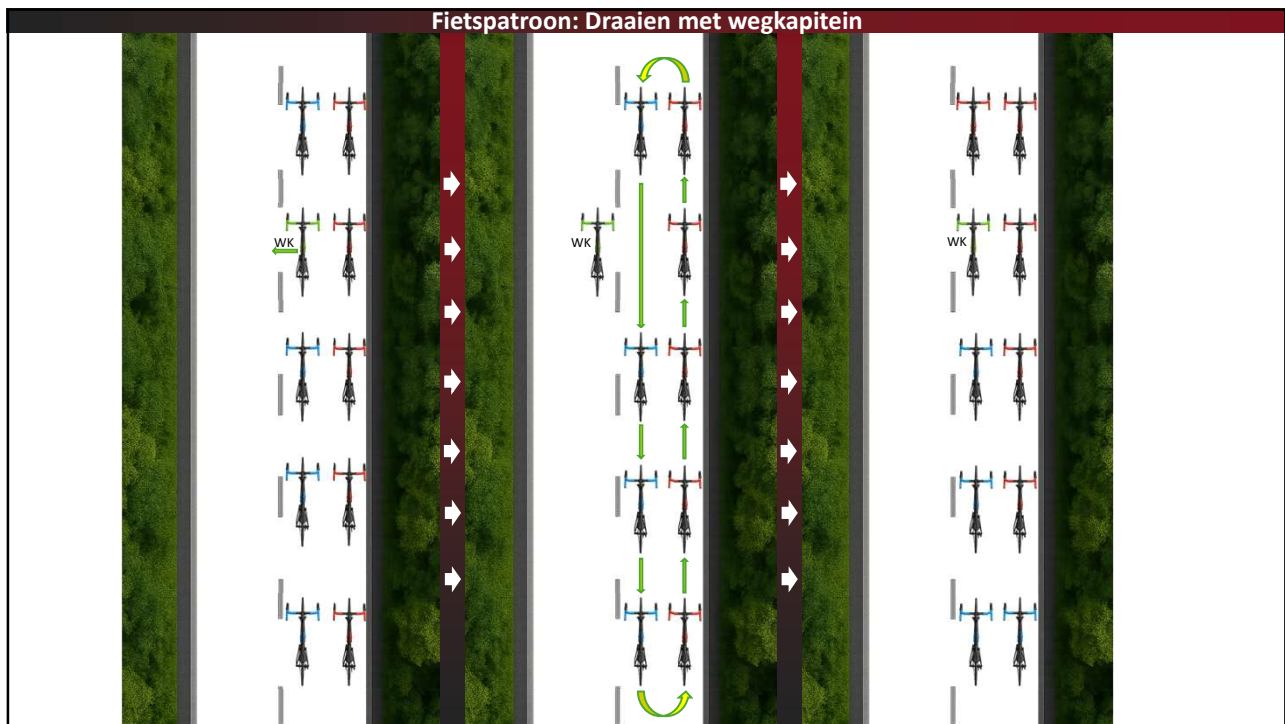
8



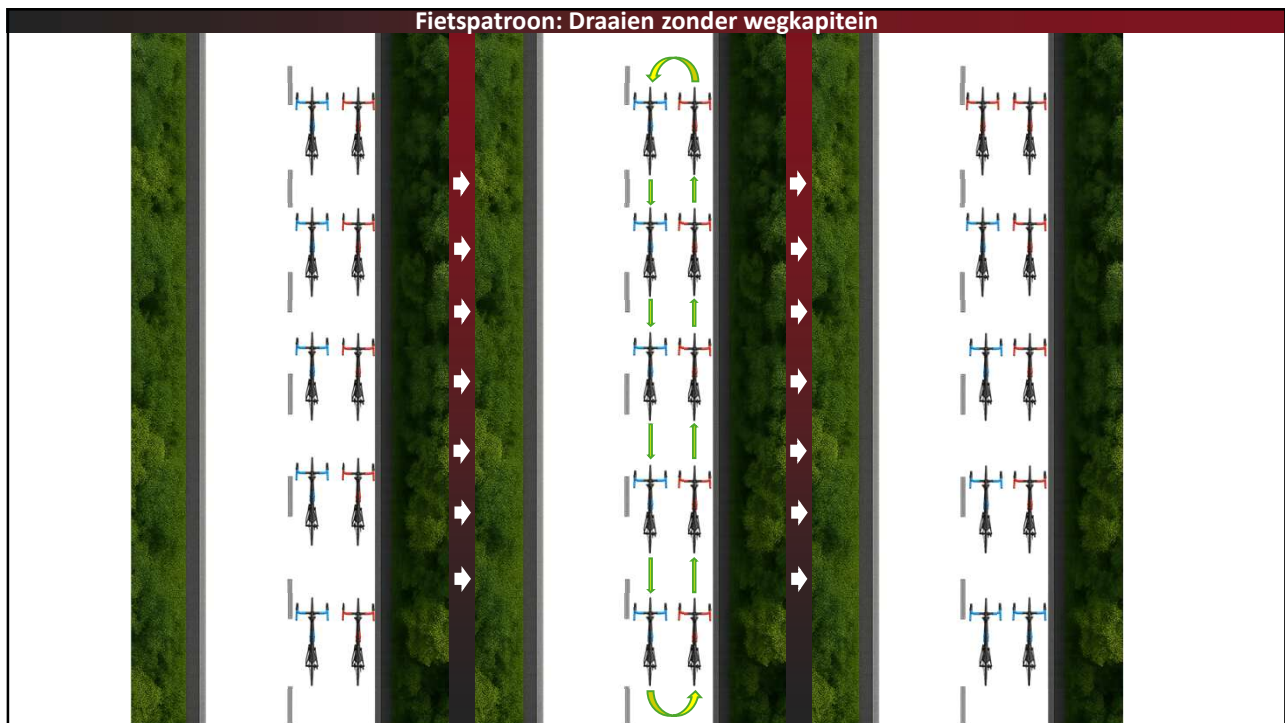
9



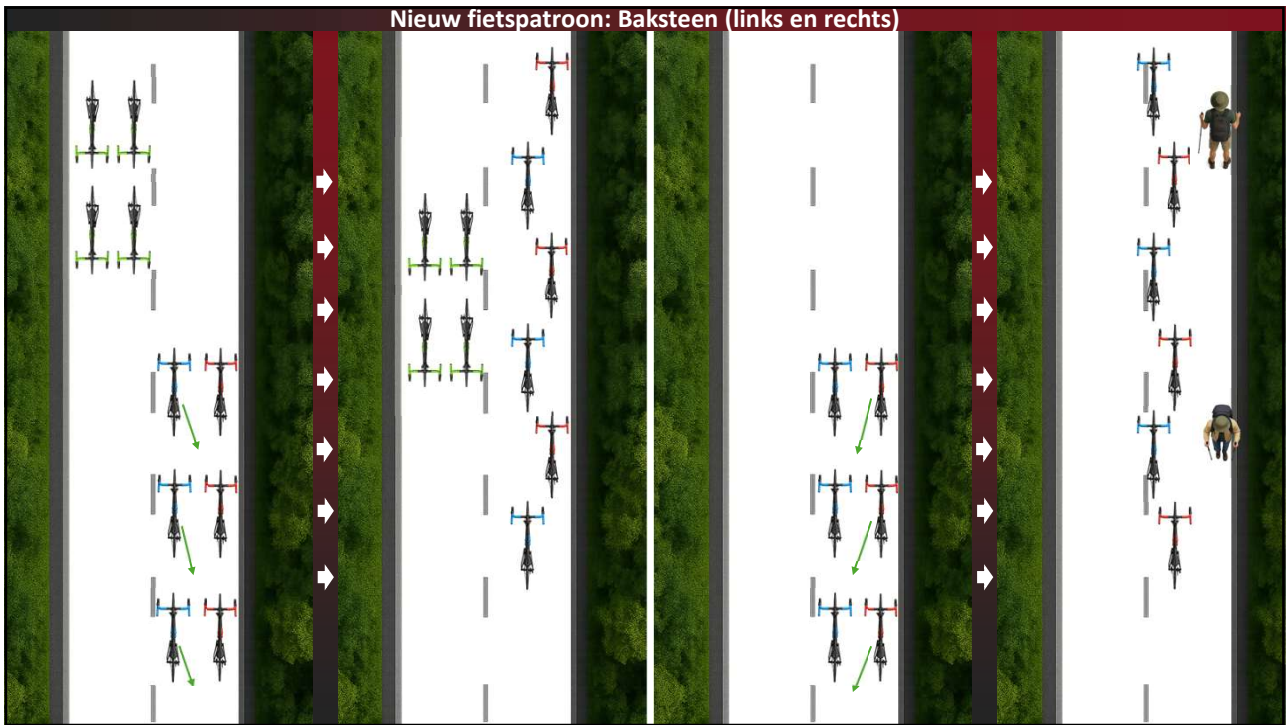
10



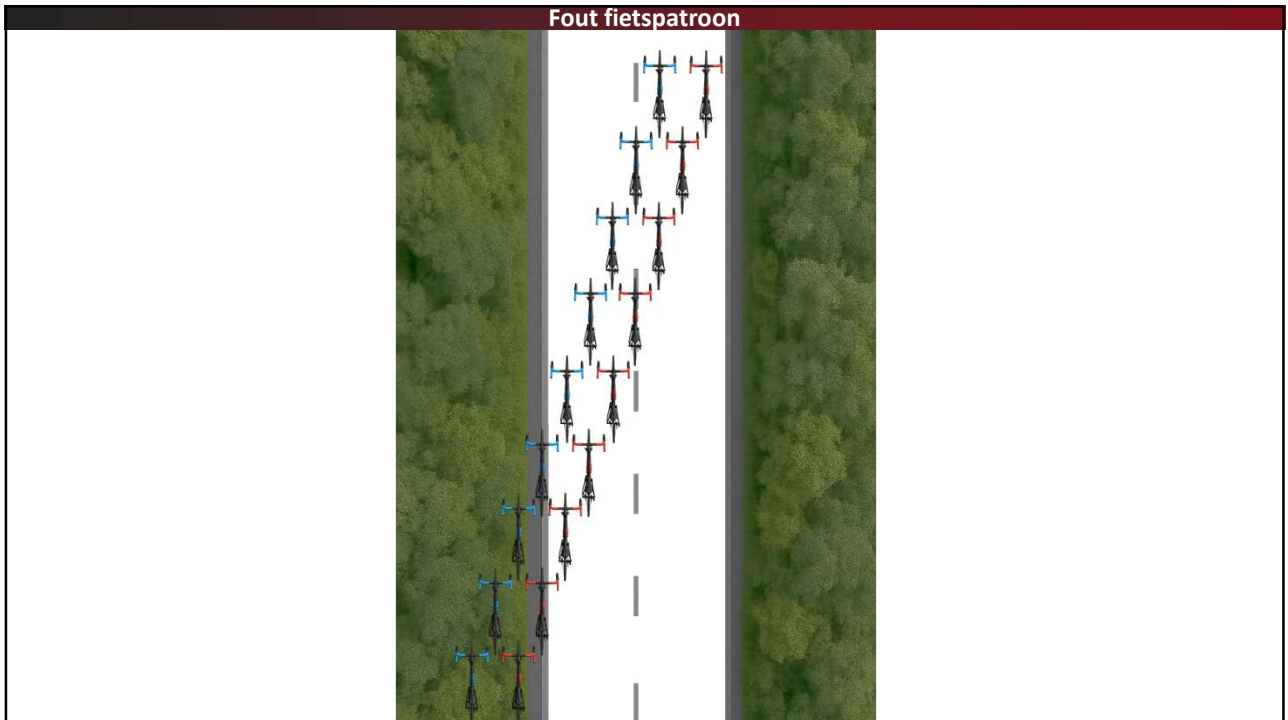
11



12



13



14

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Fietspatronen

- Ritsen
 - Links, er is een obstakel (voertuig, wandelaars, etc.) **linksvoor**
 - Rechts, er is een obstakel (voertuig, wandelaars, etc.) **rechtsvoor**
- Draaien
 - Met wegkapitien, de wegkapitein blijft altijd op de tweede rij links.
Bij draaien gaat de WK naar links, zodat de voorste fietser kan afzakken naar de derde rij
 - **Of de WK draait mee**Zonder wegkapitein, er kan op een 'normale' manier gedraaid worden.
De voorste fietser links zakt naar de tweede rij links
- Baksteen
 - Ritsen is niet altijd nodig. Als je dan half tussen elkaar gaat fietsen geeft dat meer rust en kun je weer sneller terug in formatie.



15

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Eten en drinken

- Zorg dat je altijd wat te eten en drinken bij je hebt (afhankelijk van de afstand)
- Drinken
 - 1 of 2 gevulde bidons (afhankelijk van de afstand)
 - Drink op warme dagen niet alleen water
 - Drinken doe je **ALTIJD** met je linkerhand
 - Je achterrem zit namelijk rechts
- Eten
 - Zorg dat je voldoende voeding binnen krijgt (afhankelijk van de afstand)
 - Maar drink/eet op een rustig overzichtelijk moment!! (bijvoorbeeld steeds wanneer je je op de laatste rij bevind zonder fietsers achter je)
 - En niet op een hobbelige weg



16

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Afgelasten van een rit

- Afgelasten van een rit wordt door de WK van groep 2 bepaald na overleg met de WK's van groep 1 en 3



17

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Tips en tricks

- Draai sneller bij harde wind of niveau verschillen
- Wees bewust dat **niveaoverschillen** vooral zichtbaar zijn **met de wind mee** (minder voordeel uit slipstream)
- **Spreek stoorzenders aan** (bv. te snel uit bochten); geen gehoor? → sneller doordraaien
- Help vermoeide rijders: plaats ze voorin de groep (2e of 3e rij), niet achteraan
- Voorkom onrust: geen sprintjes bij plaatsnaamborden of viaducten
- **Start rustig:** vanaf **start in Sneek** eerste kilometers op kop om **rust en ritme** te bepalen



18

Workshop Wegkapitein RTC Rally

Vragen



19

Veilig fietsen met RTC Rally

Eigen vragen

- Wat te doen met mensen die niet op kop willen fietsen?
 - Motiveren om kort op kop
 - Meedraaien tot de tweede plek
 - Dan achter de wegkapitein aansluiten
 - Daarna pas weer doordraaien
- Is er behoefte aan een knoppen training voor de fietscomputer
- Fietscomputer aanschaffen door RTC.

• Wellicht kunnen we ook nog iets opnemen over het innemen van een tactische positie, bijv.

- Breed maken op smallere weggetjes, zodat de tegenliggers of achteropkomende wegdeelnemers de snelheid verminderen.

- Bij gelijkwaardige kruisingen, zonder tegenliggers, iets naar links tegen de wegwas aan gaan rijden. Dit geeft meer overzicht.



20