



Kjøreguide for Chapter Østfold

Revidert dato:

12.05.2020

Innhold

| | |
|-----------------------------------|----|
| Innledning..... | 3 |
| Kolonnekjøring på fellestur | 4 |
| Forberedelse: | 4 |
| Oppstilling..... | 5 |
| Sagtannformasjon | 5 |
| Posisjon..... | 6 |
| Formasjon underveis..... | 6 |
| Pakking av kolonne..... | 7 |
| Forbikjøring | 7 |
| Avkjøring og stopp..... | 8 |
| Sikkerhet..... | 9 |
| Bekledning og sikkerhet | 9 |
| Hendelse/ulykke..... | 9 |
| Når ulykken er ute: | 9 |
| Tips og sikkerhet..... | 11 |

Innledning

Til HOG Chapter Østfold Medlemmer

Sikkerhet, Kjøring og Trivsel er viktige elementer som Chapterets aktivitet er tuftet på. Med denne veilederen ønsker vi å gjøre deg litt mer forberedt på hvordan ting fungerer.

Kjøregleden må forvaltes godt og det gjelder å ha glede i hver kilometer uansett hvor mange det blir av de på en sesong. Som et Chapter-medlem kan du finne stor glede i å være med på turer som Chapteret legger opp til.

Da er det viktig at du leser og forstår innholdet her, så vil du se og oppleve en kolonnes magi der ute på veien.

Medlemsmøtene på vår-parten går igjennom disse tingene, men det er ikke alltid det passer for alle å komme. Derfor er det godt å ha denne veilederen å støtte seg på.

Vi trenger alle en finpuss og oppdatering før sesongstart som i tradisjon tro er skjærtorsdag, om været tillater det.

Styret ønsker deg god lesning, vi gleder oss til å se deg på veien sammen med oss om du velger det.

Ride and Have Fun ;)

Cecilie Grønli
Direktor

Synnøve Kjølle
Head Road Captain

Tommy Kragseth Hansen
Safety Officer

Kolonnekjøring på fellestur

Forberedelse:

- Inspeksjon av sykkel
- Bagasje
- Møt opp uthvilt med full tank tom blære, ev. mat og drikke
- Oppmøte før fellestur anbefales det 20 -30 minutter før avreise

RC (Road Captain) planlegger tur og rute og kjører først. Har du synspunkter på dette ta det opp med RC.

RC informerer om:

- Ruten som skal kjøres
- Første planlagte stopp (hvil/bensin)
- Formasjon og plassering
- Lysbruk
- De mest vanlige håndsignaler
- Eventuelle uregelmessigheter langs ruten
- **ALLE HAR ANSVAR FOR EGEN KJØRING OG SIKKERHET**

Sweeper sjekker kolonnen og gir klarsignal til RC før avreise.

- Sweeper kjører sist
- ✓ Håndsignal: Her vist med sirkelbevegelse for start av motor

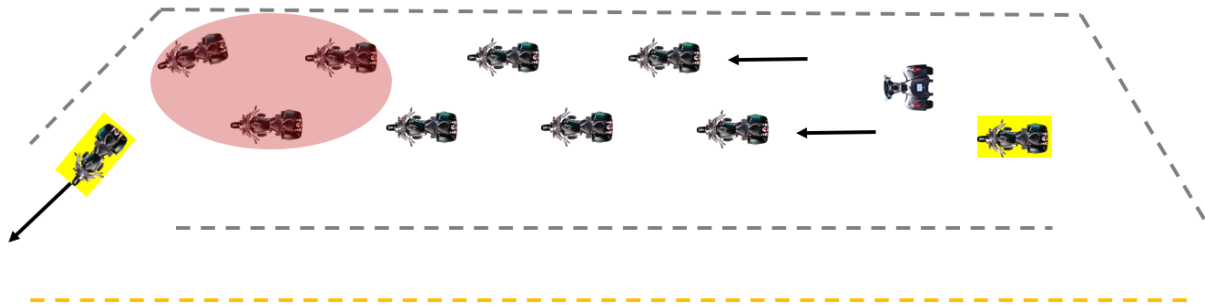


- ✓ Håndsignal: En finger opp = En rekke
- ✓ Håndsignal: To fingre opp = To rekker/ sagtannformasjon
- ✓ Send håndsignalet bakover i kolonnen



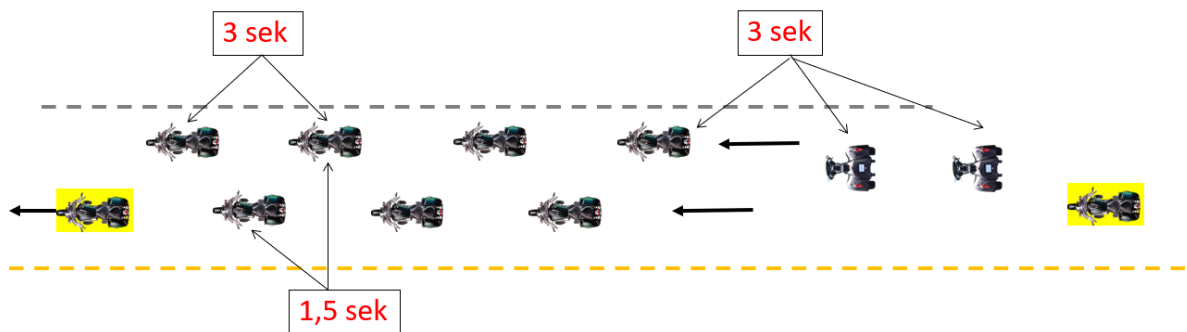
Oppstilling

Motorene startes på signal... Klar til kjøring!



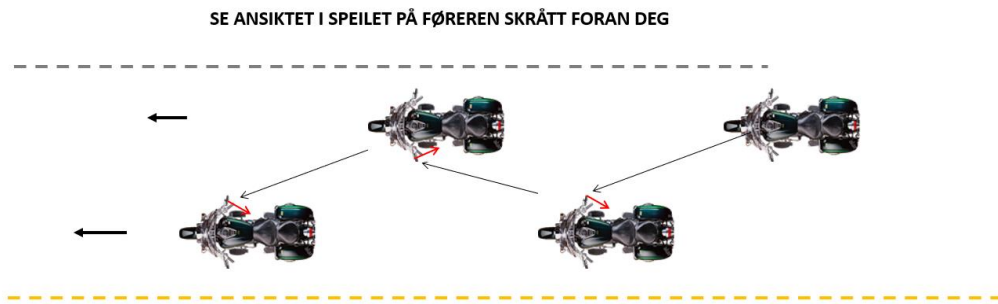
- Ferske/uerfarne bør ligge fremme i kolonnen
- Trikes og sidevogner bør ligge bakerst i kolonnen
- Hvis noen skal ut av kolonnen tidligere enn de andre, skal de ligge bak og til høyre
- Sweeper sjekker kolonnen (forsvarlig surret bagasje etc.) før avreise og gir tegn til RC når alle er klare
- RC og Sweeper bruker synlighetsvester

Sagtannformasjon

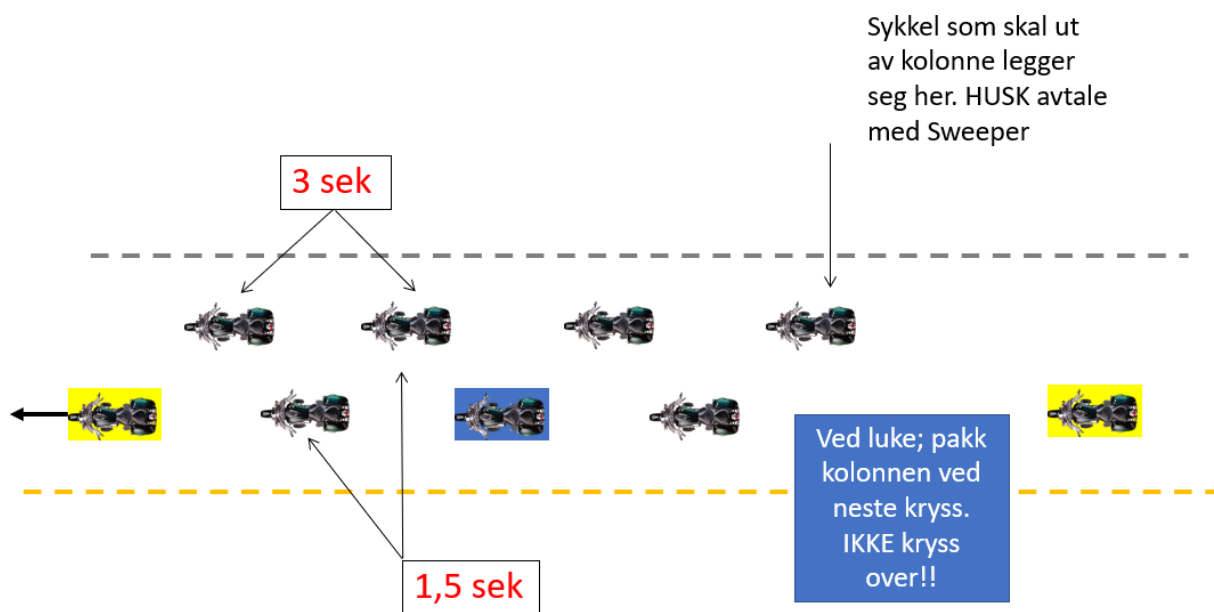


- Vi kjører to rekke der bredden på veien tillater det
- Kjør rolig og mykt med god flyt – Slapp av!
- Hold din posisjon! – sjekk speil ofte!
- Ingen vingling!
- Vær observant – Hold øye med trafikkbildet rundt deg
- Ved kjøring på en rekke – husk å øke avstand. Dette gir mer rom for å bruke veibanen på smalere og svingete veier

Posisjon



Formasjon underveis



Sykkel som skal ut av kolonnen legger seg bak og til høyre. Husk avtale med Sweeper.

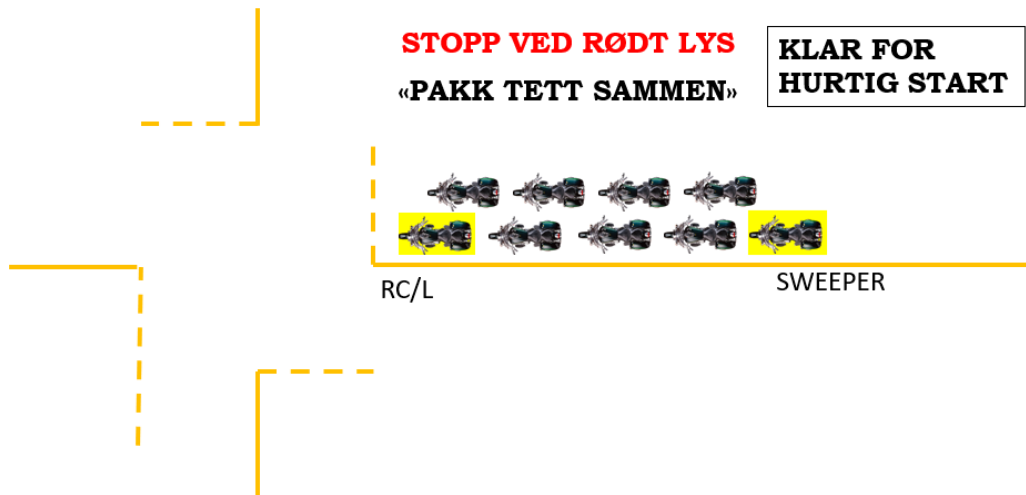
Hvis det blir en ledig luke i kolonnen – la luken være åpen og hold plassen din. **IKKE KRYSS OVER!**

Pakking av kolonne

Kolonnen «pakkes» ved kryss/lyskryss – klar for hurtig start.

Hvis kolonnen blir delt fortsetter første del med redusert hastighet ev. stopper på en rekke langs veien. Når resten kommer senker de farten slik at første del kommer ut på veien igjen og kolonnen er samlet. Første del kan ev. stoppe på et egnet sted. Ved rødt lys og delt kolonne - andre del pakker tett sammen og er klar for hurtig start ved rødt lys.

Der første del tar av i kryss kan sistemann vente ved/etter krysset på resten av kolonnen.



Forbikjøring

HVER ENKELT FØRER MÅ VURDERE OM FORBIKJØRINGEN KAN GJENNOMFØRES!



Hver enkelt fører må vurdere om forbikjøringen kan gjennomføres. Vurder avstand og hastighet. Bruk riktig gir, øk farten, og kjør forbi. Følg farten og kolonnen og gi plass til de som kommer bak. IKKE legg deg inn for tidlig – kjøretøyet du kjører forbi må få se deg og skal ikke behøve å bremse for deg. Kun en rekke under selve passeringen.

Ved kjøring på motorvei - Hold kolonnen i høyre felt og bruk venstre felt til ev. forbikjøring.

Sweeper spiller en viktig rolle her – følg med på trafikk bakfra. Alle bruker speila ofte! Alle må følge med på hva som skjer både forover og bakover og legg dere inn igjen etter forbikjøringen.

Avkjøring og stopp

- Ved avkjøring skal kolonnen raskt av veien – gi plass til de som kommer etter. Kjør gjerne en runde på plassen for å få alle raskt av veien og inn på plassen
- Parkering/oppstilling av mc ved stopp – på rekke (to rekker) så er det lett å komme ut igjen - hjelp hverandre
- Uansett grunn – når det må stoppes i vei, så gjøres dette på en rekke – ved spesielle hendelser
- Ved evt. stor kø av biler, dannes 1 rekke og blinker høyer for å slippe bilister frem (for å hindre uønskede hendelser)

DU ER SELV ANSVARLIG FOR DIN SIKKERHET OG AT DU FØLGER TRAFIKKREGLENE

Sikkerhet

Bekledning og sikkerhet

Å kle seg "riktig" er noe en må erfare. Etter mange våte, kalde, varme, lange turer, har de fleste lært å kle seg etter sitt behov. Her kommer noen råd da det er viktig for deg og dine turkompiser at dere har mest mulig utbytte av turen.

Kjør ikke rundt med tomme sidevesker, ha alltid ekstra varme klær, hansker, hals, solbriller, regntøy osv. med deg.

EC-godkjent hjelm er påbudt og skal brukes selv om du bare skal «flytte sykkelen». Hjelmen skal være forsvarlig festet under haken, slik at den ikke kan falle av ved en velt.

Sikkerhetsmessig er lærstøvel som minimum rekker over ankene et must. Dette for å beskytte sene og muskelfeste nederst på benet ved en eventuell velt. Det er dessuten langt mer komfortabelt å kjøre med en stiv lærstøvel med henblikk på giring og bremsing. Bruker du en støvel som går litt opp på leggen får du i tillegg beskyttet benet enda bedre f.eks. mot varme potter.

Skinn eller tekstil bukse og jakke, med innebygde albue og skulderbeskyttere skal brukes. Noen av jakkene har innebygd ryggskinne, men det anbefales å ha separat ryggskinne da denne ikke vris sammen med jakka ved en eventuell velt. Vær oppmerksom på at bekledningen skal være tettsittende slik at det ikke blir vridd rundt/av deg ved en eventuell velt.

Kjør aldri uten hansker. Det kan ende med en katastrofe for hendene dine!

Bruk alltid briller eller visir. Et insekt/steinsprut i 80 km/t som treffer øyet er ødeleggende for synet. Briller bør ha splintsikkert glass. Tenk over hvor du skal. Velg mellom gule og mørke briller. Bruk gule briller om du skal kjøre i mørke tunneller eller langtur på ukjente trakter. De virker kjempebra i all slags vær og viser kontraster i veibanen godt. Mørke briller er greie til søndagsturen og andre småturer. Om du er avhengig av briller til daglig anbefales solbriller med styrke.

Hendelse/ulykke

Vi er mye på veien og noe kan skje – enten med vår egen kolonne eller at vi kommer til en ulykke. Vi har jevnlig førstehjelpskurs i klubben.

Når ulykken er ute:

Det er svært viktig at ikke alle i gruppen samler seg om skadestedet. Dette vil ofte føre til kaos og uoversiktighet. Gruppen skal kjøre videre til egnet sted for å stoppe.

Safety har hovedansvar for organisering av skadestedet og velge ut personell til å hjelpe seg. Følgende punkter er viktig:

1. Sikre skadested og sørg for egen sikkerhet.

- Skaff deg raskt oversikt og vurder situasjonen.
- Plasser eget kjøretøy på sikkert sted og i god avstand fra de involverte kjøretøyene slik at brannvesen og ambulanse får plass til sine kjøretøy.
- Sett på varsellys på eget kjøretøy.
- Sett ut vakter for å stoppe/dirigere/advare annen trafikk ved skadestedet.
- Skru av lys og tenning på kjøretøyene og hindre at noen røyker i området.

2. Varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3 så raskt som mulig.

Om mulig bør du holde kontinuerlig kontakt med **1-1-3** operatøren. Dersom samtalen brytes, ring raskt opp igjen. Oppgi ett eller flere tlf. nr. som operatøren kan ringe deg opp på i ettertid.

3. Hvis den forulykkede ikke puster, start Hjerte- lungeredning. 30/2 (30 hjertekompresjoner 2 innblåsinger)

4. Hold frie luftveier på bevisstløse.

- Løft opp haken til normal stilling og hold hodet stødig. Det gjør Det mulig for luft og passere. Samtidig skånes pasienten for eventuelle nakkeskader.
- Bevisstløse som ikke er inne i et bilvrak bør legges forsiktig i stabilt sideleie. Kontroller at pasienten puster, og sjekk regelmessig at luftveiene holdes frie.
- Forsøk å fjerne væske og fremmedlegemer fra munnhulen så godt du kan.

5. Hindre varmetap og stans ytre blødninger.

- Legg trykkbandasje eller direkte trykk på store blødende sår.
- Legg tepper, klær eller lignende over, og hvis mulig også under den skadede, for å hindre varmetap.

6. Ved MC ulykker:

- Hjelmen skal alltid tas av. Sørg for at du har lært deg dette.

7. Skriv rapport i ettertid:

Førere som er involvert i uhell, skal selv melde inn til klubben hva som har skjedd. Slik får vi førstehåndsinfo, og ikke bare fra Safety/RC. Det er ikke sikkert de har sett hva som skjedde. Bruk rapporteringsskjema på klubbens hjemmeside.

Tips og sikkerhet

Før oppstart for dagen så gjennomfør den daglige inspeksjonen av sykkelen

- ✓ Lys, signallys og varsellamper
- ✓ Lovlig mønster og riktig lufttrykk
- ✓ Bremses
- ✓ Er ev. kjede smurt og passe stramt
- ✓ Olje osv.
- ✓ Forsvarlig surring av bagasje
- ✓ Full tank og tom blære
- ✓ Mat, drikke og godt utvilt før vi legger ut på tur

Klargjøring av MC for langtur

- ✓ Dekktrykk – Mønster – Dekksider
- ✓ Dekk på boks ev. lappesaker (Biltema)
- ✓ God teknisk stand – Service – Starter lett (batteri)?
- ✓ FOB – Nye batterier – ta med ekstra batteri
- ✓ Motorolje – kan bruke litt ved høye hastigheter og varmt klima
- ✓ Justering av fjæring bak

Bagasje

- ✓ Tunge ting – lengst fram og nederst i sideveskene
- ✓ Kjør du solo? Plasser en tung veske på passasjerplassen
- ✓ Kjør du Duo? Bruk Tour-Pak/ eller bagasjebrett
- ✓ Surring – Bruk strammebånd – flere festepunkter – unngå strikker
- ✓ Ikke pakk alle veskene til maks ved avreise

Utstyr

- ✓ Kart
- ✓ Synlighetsvest(er) – Promilletester
- ✓ Lommelykt/ hodelykt + ekstra batteri
- ✓ Sidestand – «plate» - Varm/ myk asfalt/ bløtt – mykt underlag
- ✓ Forsikringsbevis – «Grune karte» - Europeisk helsekort
- ✓ Vei hjelp – MC forsikring – Harley Assist
- ✓ Regntøy
- ✓ Kjøleutstyr etter forholdene
- ✓ Powerbank
- ✓ Telefon-nummer til Ambassader/ konsulat – NMCU Treffkalender
- ✓ Lås – wire – kjetting – sykkel – hjelm – utstyr
- ✓ Ladeutstyr – mobil – intercom (husk eget støpsel)

Ferger

- ✓ Møt opp i god tid – ha billett og pass lett tilgjengelig
- ✓ Dagen du skal på ferge –
forbered pakking slik at du ikke drar med unødvendig mye opp på lugaren
- ✓ Vær forberedt på glatte og bratte ramper og våte/ glatte dekk
- ✓ Stopping – bruk egne «Loops» - Sidestøtte – Trailerkløss inn på høy side og stram stroppene så fjerdingen presses sammen

- ✓ Transportmodus – alt. FOB på sykkel

Underveis

- ✓ Vannflasker – solkrem
- ✓ Bensin – Auto Bahn, 35 – 40 km mellom stasjonene, betal med kort inne
- ✓ Tom for bensin på Auto Bahn = Bot
- ✓ Bensin – Småveier, langt mellom stasjonene, betaling ofte med cash, stenger tidlig
- ✓ FOB - Interferens – Bensinpumper/ bomstasjoner

Hjemmeside:

<https://ostfold.hog.no/>

Kontonummer:

1503.57.11691

Vipps:

22490

Organisasjonsnr:

988 132 098



HOG Harley Owners Group Chapter
Norway



Instagram

hogchapterostfold



Snapchat

HOG Chapter Østfold

Utarbeidet

av

Head Road Captain

Synnøve Kjølle

Safety Officer

Tommy Kragseth Hansen