

KJØREGUIDE

FOR



Innhold

Innledning	3
Bekledning og sikkerhet	3
Turer i regi av HOG Oslo chapter	4
Før kjøring	5
Sagtannformasjon	5
Kjøring i store grupper.....	6
Feltskifte på flerfelts veier	7
Stopp underveis.....	7
Håndsignaler	8
Når ulykken er ute.....	9

Innledning

En motorsykelgruppe er en dynamisk enhet som skifter fra sekund til sekund, etter vær, fart, trafikk og vei-forhold.

Man må heller ikke glemme den enkelte MC-førers kvaliteter og ferdigheters innvirkning på gruppa.

Når **du** kjører i gruppe er **du** en **del** av gruppa, og **dine** valg vedrørende kjørestil går ikke bare ut over deg selv, men hele gruppa. Det kreves derfor mye av MC-førere som kjører sammen, ikke minst hensynet til gruppa og at helheten må fungere.

Vær oppmerksom, hold blikket festet langt fram i gruppa og følg med på hva Road Captain gjør.

Når vi er ute på felleskjøring, er hver fører ansvarlig for seg selv, og det som skjer rundt ham. Fører skal ha godt overblikk og god planlegging av hva som skjer fremover i trafikken. Ved vikeplikt og stoppskilt, skal vi overholde disse, og ikke på «død og liv» følge på sykkelen foran. Bruk sunn fornuft, og skaff deg overblikk tidlig før kryss.

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 o.s.v. 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 anklene et must. Dette for å beskytte sene og muskelfeste nederst på benet ved en

eventuell velt. Det er dessuten langt mer komfortabelt og 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 pletter.

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.

Turer i regi av HOG Oslo chapter

På turer i regi av HOG Oslo chapter skal det alltid være en **Road captain** som leder turen og en **Safety** som kjører bakerst. Disse har ansvar for å bringe gruppen trygt fram. Det er viktig at begge disse gjennomgår turen og eventuelle fare/ usikkerhetspunkter på turen før turen starter. Dermed er to førere klare for turen på forhånd. Og Safety kan, om de vil, kjøre opp løypa på forhånd, om den er ukjent. Road captain og Safety skal alltid ha med førstehjelpsskrin på turen.

RC kan dedikere en ekstra Safety (**Rear guard**) som kjører foran Safety, og tar seg av dirigering av trafikk om noe skulle skje under

turen. Denne vil også kunne ta kontakt med 113, om det skulle være behov. Safety har ansvar for organisering av et evt. skadested.

Før kjøring:

Ta en sikkerhetskontroll av sykkelen.

Dekk-bremser-olje-lys- blinklys –**BREMSELYS**

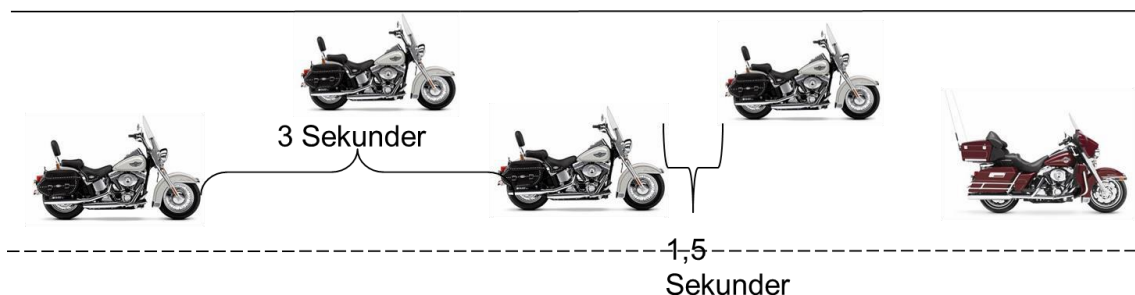
Spør gjerne en annen i gruppa om råd/sjekk.

Det er en selvfølgelighet at alle stiller **Med FULL tank og TOM blære.**

Sagtannformasjon

Å kjøre sammen to og to førere ved siden av hverandre i gruppe er meget farefullt. Det er derfor viktig at vi splitter gruppen som vist på bildet, til ”sagtann formasjon”. Hold en avstand i tid på ca **3 sek.** til sykkelen rett foran deg og **1,5 sek.** til sykkelen til venstre eller høyre foran deg avhengig av fart/sikt/veigrep **her må man bruke ”hue”.**

Alle må prøve å holde **jevn fart og avstand. Ikke fest blikket i ryggen til forankjørende, men se langt forover i kolonnen.** Dette for å få et bedre oversiktsbilde av kjøringen. Hold plassen din i kolonnen. Om et ”tomrom” oppstår i kolonnen rykker føreren bak *tomrommet* fram. Dette gjøres på en **rett, oversiktig**, strekning eller ved **første stopp.**



Kolonnekjøring egner seg best på veier med midtstripe. Er ikke veien bred nok til midtstripe er den ikke bred nok til kolonnekjøring. På smale veier kjøres det derfor på linje etter hverandre (husk avstand).

Nye/utrente førere som er ukjent med vår kolonnekjøring anbefales å ligge nærmest mulig Road captain, gjerne i høyre *spor*. Her er variasjonene i hastighet minst, og du har god oversikt over Roadcaptains vegvalg.

Road Captain bestemmer fart, veivalg, stopp og kjøring. Har du synspunkter på dette ta det opp med RC ved stopp.

Sist i gruppa ligger **Safety og evt. Rear guard**. Deres oppgave er å hjelpe til dersom noen i gruppen av ulike grunner ikke kan fortsette (motor/bensin, og lignende problemer). Hvis en i gruppa må stoppe er det Safety som skal stoppe med ham/henne. Resten av gruppa fortsetter til de finner et egnet sted å stoppe.

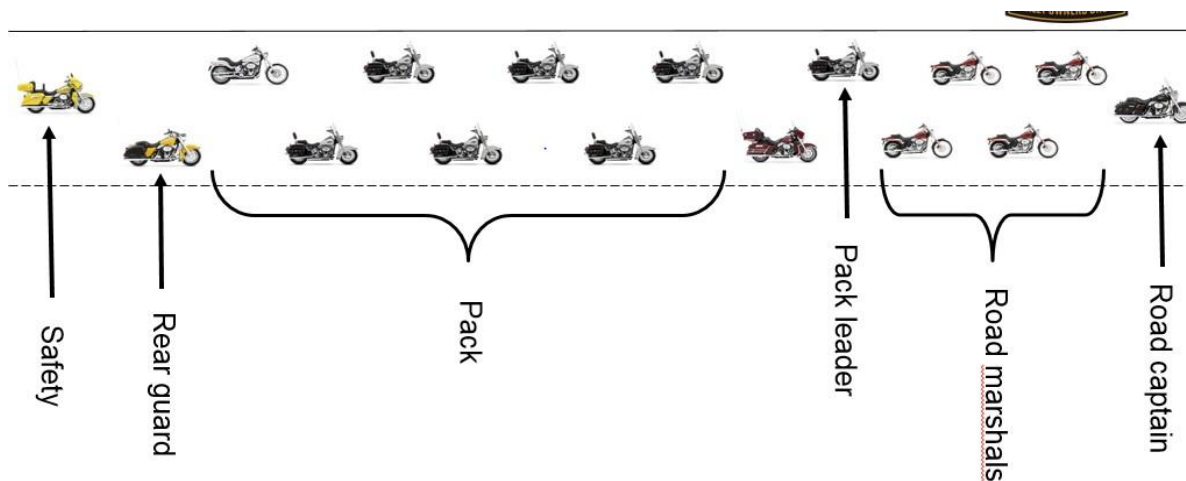
Kjøring i store grupper

Når vi kjører i store grupper opererer vi ofte med **Road Marshals** (Blokkere) og en **Pack leader** i tillegg til Road Captain og Safety. Plasseringen i gruppen blir da som følger:

Road Captain kjører først. Deretter eventuelle **Road Marshals** som har til oppgave å hjelpe kolonnen frem (blokkere). Etter Road marshals følger Pack leader som leder gruppen, og til slutt Rear guard og Safety.

Etter at en Road marshal har utført en blokkering i et kryss eller rundkjøring legger han/hun seg bakerst i gruppa. For å være klare for nye oppdrag vil de avansere (kjøre forbi gruppen) til sine plasser foran. Dette skal gjøres forsiktig der anledning/sikkerhet tilsier det.
Følg med i speilet og gjør plass!

Det utføres normalt ikke blokking i LYSKRYSS!



Feltskifte på flerfelts veier

Når gruppen kjører på vei med to eller flere kjørefelt i samme retning og vil skifte kjørefelt: *Start feltskiftet med de **bakre** syklene og etter hvert med de fremover og avslutter med de i **front**.* Dette kan virke litt merkelig når du leser det, men i praksis fungerer det bra og det øker sikkerheten betraktelig.

RC signaliserer at han/hun ønsker å skifte felt. Safety legger seg ut i det ønskede feltet og «tar» dermed feltet. Etter hvert som trafikken har passert, vil resten av gruppen foreta feltskifte og det avsluttes med **Road Captain**.

Dette krever en del bevisstgjøring og trening, men resultatet er forbløffende positivt og sikkerheten øker.

Stopp underveis

Som tidligere nevnt er det viktig å møte med fulltanket sykkel. Eventuelle stopp underveis av forskjellige årsaker bestemmes av Road Captain. Ved innkjøring til stopp følger gruppen Road Captain som anviser sted for parkering. Husk å sette syklene ved siden av hverandre parallelt (om mulig) så det ser ryddig ut. På denne måte tar

vi ikke opp så mye plass på P-området og vi gir et bra inntrykk ovenfor andre trafikanter.

Når kolonnen forlater området, er det ofte praktisk at Safety blokkerer trafikken slik at gruppen kan komme samlet ut. Dette kan gjøres ved at Safety kjører noen hundre meter tilbake der man kom fra snur og kjører sakte midt i veien med nødblinker på til hele gruppen har kommet ut.

Uansett stopp så behold plasseringen i gruppa. Dersom Road Captain kjører til side og stanser: Hold formasjonen og stans **bak**.

Blir vi stoppet av politi eller andre offentlige tjenestemenn, vil Road Captain snakke med disse. Dersom en Road captain ber om det, tar vedkommende kontakt med de andre medlemmene av gruppen for eventuelle uttalelser fra dem.

Håndsignaler

Håndsignaler bør være kjent for og brukes av alle førere. Når et signal gis av føreren foran deg er det din plikt å føre dette videre bakover til gruppen, slik at alle er informert. Dette er håndsignaler som har vært brukt i flere MC klubber i USA med bra resultater ved kjøring over lange distanser. **Det er viktig at alle medlemmene lærer seg disse signalene.**



FARE I VEIEN VENSTRE SIDE

”Pek med venstre hånd”



FARE I VEIEN HØYRE SIDE

”Pek med høyre ben”



INN PÅ EN REKKE

”En finger i været”



INN I KOLONNE

”To finger i været”



START MOTOR

Høyre arm sirkelende finger



STOPP MOTOR

”Kuttende bevegelse foran halsen”

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 Hjerter- lungeredning. 30/2 (30 hjertekompressjoner 2 innbåsnings)**

- 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 trykksbandasje 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 førstehåndsinformasjon, og ikke bare fra Safety/RC. Det er ikke sikkert de har sett hva som skjedde. Bruk rapporteringsskjema på klubbens hjemmeside.



GOD TUR

Revidert: mars 2019