

Hej alla träningsugna!



Äntligen drar MTB och Löparsäsongen 2021 igång och vi får komma ut och träna och ha skoj ihop.

För att träningarna ska kunna genomföras på ett säkert, roligt och bra sätt har klubben satt samman denna information.

Gällande Covid-19 och träning i SK Granan:

Efter ett väldigt speciellt år vet vi alla att förutsättningar och regler snabbt kan förändras.

SK Granan ber Er som utövare och som målsmän att vara observanta på de restriktioner som gäller för Covid-19

och att aldrig komma på träningar med symptom på eller konstaterad smitta.

Personer som är i karantän pga egen tidigare smitta eller drabbad anhörig får inte heller komma till träningarna.

SK Granans avsikt är att genomföra träningarna med största möjliga hänsyn till smittorisken.

Men vi är beroende av att var och en tar sitt ansvar för att minska risken för smittspridning.

Var därför noga med att påtala detta för barn och ungdomar så vi alla håller oss friska och får en riktigt fin säsong, trots allt!

Tips, råd och krav för MTB träning:

Säkerhet:

Säkerheten är A och O vid MTB cykling.

Det är målsman som ansvarar för att barn/ungdomar har en personlig skyddsutrustning som är säker och funktionell.

Det är även målsman som är ansvarig för att barn/ungdom har en säker och fungerande cykel.

Tränare är inte synonymt med cykelreparatör. Den tid som får läggas på lagning, pumpning mm är tid som

övriga cyklister får stå och vänta bort träningstid. Cykel och cyklist ska vara klara när träningen startar!

Försäkring:

Cykling i terräng, på grusvägar, drop och single track är förenat med risker.

Gällande utövare så är de försäkrade i klubben, **förutsatt att man är betalande medlem i SK Granan.**

För att få vara med och cykla ska man även betala träningsavgift för MTB.

Vid frågor kring medlemskap kontaktas kassör Martin Eriksson via kassor@skgranan.se

Den som cyklar och inte har betalt medlemsavgiften är alltså oförsäkrad om något händer.

Klubben kommer i år att införa en märkning som alla betalande medlemmar ska sätta på ramen på cykeln.

Följande är krav på klädsel/utrustning för att få delta i MTB-träningen. (Målsmans ansvar)

- **Godkänd, hel och oskadad hjälm.**
Hjälmen ska passa huvudet och vara injusterad så att den inte kan åka bak eller fram.
Hakrem ska sitta så pass hårt att man enbart får in fingrarna mellan haka och band.
- **Handskar/Handskydd.**
För att kunna ta emot sig vid fall/vurpor, tex i ett stenparti.
- **Åtsittande byxor.**
För att undvika att man fastnar i kedja, trampor etc ska byxorna vara helt åtsittande under knäna.

- **Halksäkra skor eller cykelskor.**

Pedaler blir hala och det är lätt att skada sig om man "halkar av pedalen". För de yngre är skor med grov sula tillräckligt.

För de som är vana och tekniskt klarar av det är cykelskor kombinerat med klickpedaler godkänt. Inga gummistövlar!

Rekommenderad klädsel/utrustning för MTB träning:

- **Ryggskydd.**

Används av allt fler och är att rekommendera för den som gillar att utmana drop och terräng. Lämpliga skydd köps i cykel/sportbutiker.

- **Cykelbyxor.**

Ger ökad komfort och bättre möjlighet att manövrera cykeln (byta sittposition etc)

Följande är krav på cykeln för att få delta i MTB träningen. (Målsmans ansvar)

- **Bromsar.**

Bromsarna ska vara fullt fungerande, dvs kunna låsa hjulet vid inbromsning.

Broms enbart bak (fotbroms) är godkänt men om cykeln är utrustad med broms fram skall den fungera.

(Cyklisten ska också behärska cykelns bromsar.)

- **Däck.**

Däcken ska vara pumpade till rekommenderat tryck (står på däck) och hålla luft vid träningens start.

Kontrollera att däcken är pumpade inför **varje** träning!

(Punkteringar under träning kan givetvis ske)

- **Växlar.**

Växling ska kunna ske utan problem, fram och bak. Kedjan ska inte hoppa av vid högsta eller lägsta växelläget.

(Inget krav på antal växlar eller växeltyp finns, men erfarenheten visar att även de minsta cyklisterna ganska tidigt behöver ha cykel med växlar för att kunna cykla i backar.

De växlar som fungerar bäst vid MTB cykling är av den utanpåliggande typen där kedjan flyttar sig mellan olika drev vid växling)

Rekommendation gällande cykel för att delta i MTB träning:

Tänk på att cykelns funktioner, som broms, växlar, ev dämpning mm ska kunna hanteras av cyklisten och fungera utan anmärkning.

Cykeln ska vara anpassad till kroppslängden. En cykel "att växa i" fungerar dåligt i terräng och kan ta modet ur den mest motiverade cyklisten.

Cykelns vikt är vital. Många äldre MTB cyklar är väldigt tunga vilket gör det extra svårt och jobbigt att hantera cykeln.

Skärmar, pakethållare, lampor, stöd, lås, väskor mm är mer i vägen än de gör nytta och går lätt sönder i skogen.

Försök att hålla cykeln så smidig och lätt som möjligt. En hållare för vattenflaska (och som flaskan passar i) är förstås bra att ha.

Rådfråga någon kunnig om du ska köpa cykel och är osäker.

Man måste inte ha en ny eller dyr cykel, men den ska passa för cyklisten och fungera väl.