



10 Goldene Rules des RSC **W**ETTINGEN

Im RSC verhalten wir uns gegenüber Kolleginnen und Kollegen sportlich und fair.

Folgende Regeln sind jedem RSC-ler bekannt und werden eingehalten, sofern nichts anderes abgemacht wird.

A) Allgemein zu Trainings und Ausfahrten

1. Wir fahren zusammen am Startpunkt ab und kommen wenn möglich auch zusammen am Zielpunkt wieder an. Die Strecke wird vor der Abfahrt festgelegt.
2. Wenn jemand auf die Toilette muss, halten alle an und warten (kein "langsames" Zufahren). Es wird gemeinsam weitergefahren.
3. Wenn jemand eine Panne hat, halten alle an und warten (helfen, wenn nötig). Es wird gemeinsam weitergefahren.
4. Am Berg oder bei längeren Anstiegen (z.B. Regensberg, Bachsertal etc.) fährt jeder sein Tempo. Anschliessend wird oben gewartet, bis alle eingetroffen sind.

B) In der Gruppe fahren

5. Das Tempo wird grundsätzlich dem Schwächsten angepasst damit die Gruppe zusammenbleibt.
6. Der Vorderste zeigt rechtzeitig mögliche Gefahren an (Schlaglöcher, Hindernisse), damit die anderen frühzeitig ausweichen oder reagieren können.
7. Beim Aus-dem-Sattel-Gehen wird zuerst leicht beschleunigt, damit der Hintermann/die Hinterfrau nicht ins Hinterrad fährt und stürzt.
8. Jeder fühlt sich verantwortlich für den Vorder- und Hintermann (keine abrupten Schwenker, keine komischen Manöver, kein abruptes Bremsen etc.).
9. Richtungsänderungen werden rechtzeitig per Handzeichen angezeigt.
10. Während des Trainings werden Handys ausgeschaltet.