



10 tips om veilig te kunnen crossen

Deze regels zijn vooral van toepassing tijdens clubtrainingen, maar ook tijdens andere evenementen of wedstrijden.

- 1: Zorg dat je op een veilige plaats parkeert en op voldoende afstand van het circuit. Volg hiervoor de aanwijzingen van de club.
- 2: Draag veilige en deugdelijke kleding, dus een goede helm, een bodyprotector, veilige kleding, handschoenen en crosslaarzen. Ook het dragen van een nekbrace wordt sterk aanbevolen.
- 3: Een training is geen wedstrijd! Er is niets te winnen dus beschouw het dan ook als een mogelijkheid om te leren beter en sneller te gaan rijden. Leer van anderen en help ook anderen. Beleef plezier aan je sport.
- 4: Als je gaat trainen, volg dan de aanwijzingen op van de club. Verken eerst rustig het circuit en neem dat goed in je op. Ga trainen met andere rijders van hetzelfde niveau, vermijd grote snelheidsverschillen!
- 5: Als er met de gele vlag signalen worden gegeven, verminder dan onmiddellijk snelheid. Bekijk de situatie rustig en verleen eventueel assistentie. Als jij zelf bent gevallen, wil je dat anderen dat ook doen!
- 6: Is er een rijder gevallen en er is nog geen hulp aanwezig, stop dan onmiddellijk en kijk of er hulp nodig is. Het gaat tenslotte om een training en de veiligheid van anderen en jezelf staat altijd voorop.
- 7: Ben je zelf gevallen, breng dan direct jezelf in veiligheid. Zeker na een val achter een springschans of een andere onoverzichtelijke situatie ga je onmiddellijk van het circuit af. Waarschuw direct eventuele andere rijders dat je motor nog op het circuit ligt. Bekijk daarna de situatie hoe je de motor veilig van het circuit af haalt.
- 8: Als je na een training even uitgerust bent, biedt dan aan om even te vlaggen. Je wilt ook graag dat anderen dat doen als jij zelf rijdt en vele handen maken licht werk!
- 9: Laat de parkeerplaats en het circuit schoon achter. Je bent te gast bij een club en gedraag je daar dan ook naar.
- 10: Zorg dat je een geldig start - of trainingsbewijs hebt. Gaat er toch iets mis dan is er een verzekering waar je op terug kunt vallen.