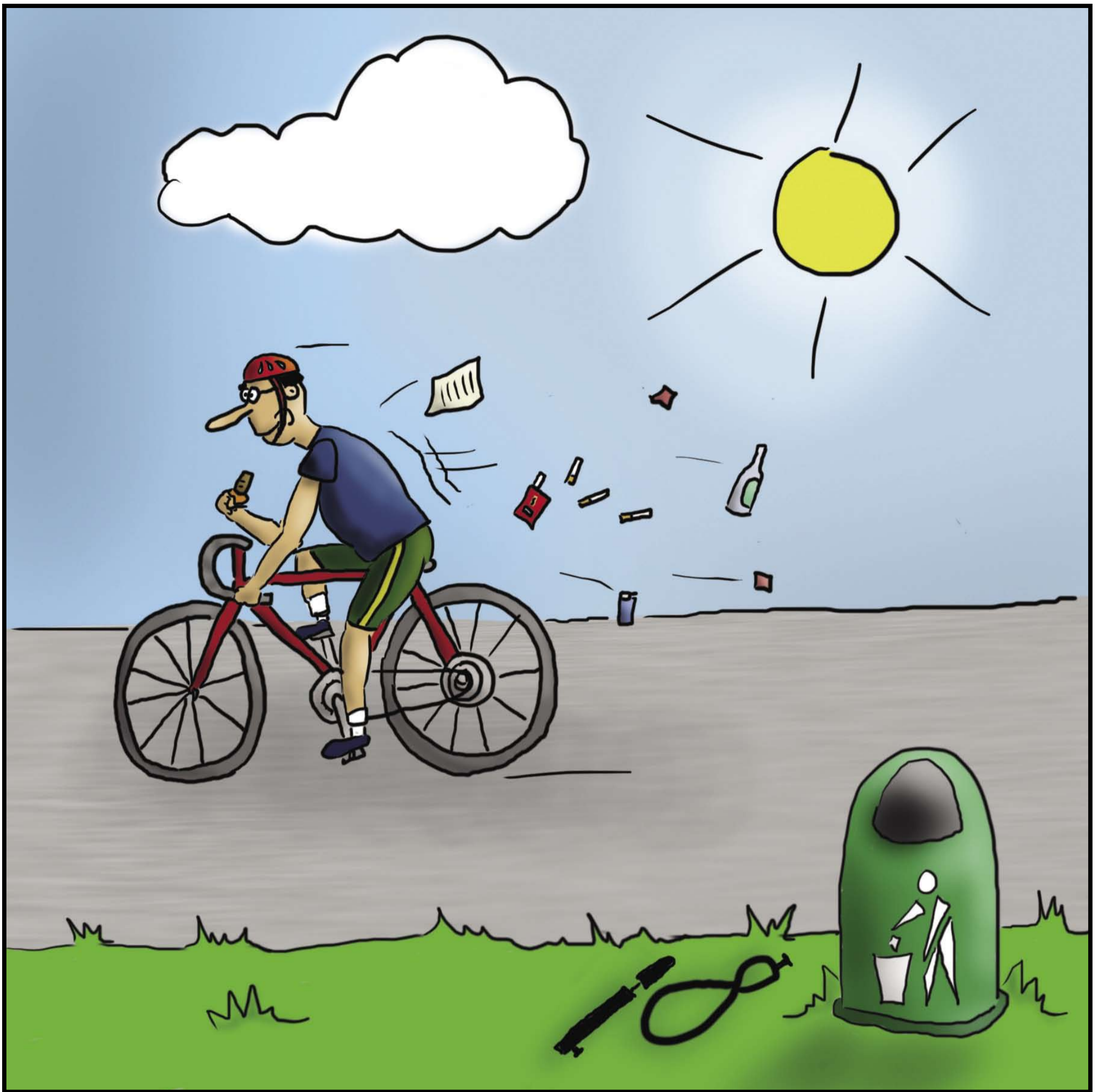


# DE 10 BUD

## for cykelmotionister

Husk, når du cykler alene, i din klub eller deltager i motionsløb, tegner du i kraft af dit cykeldress ikke alene dig selv, men også alle andre cykelmotionister. Dine unoder rammer derfor ikke alene dig selv men alle, der cykler motion. Husk derfor disse 10 bud:

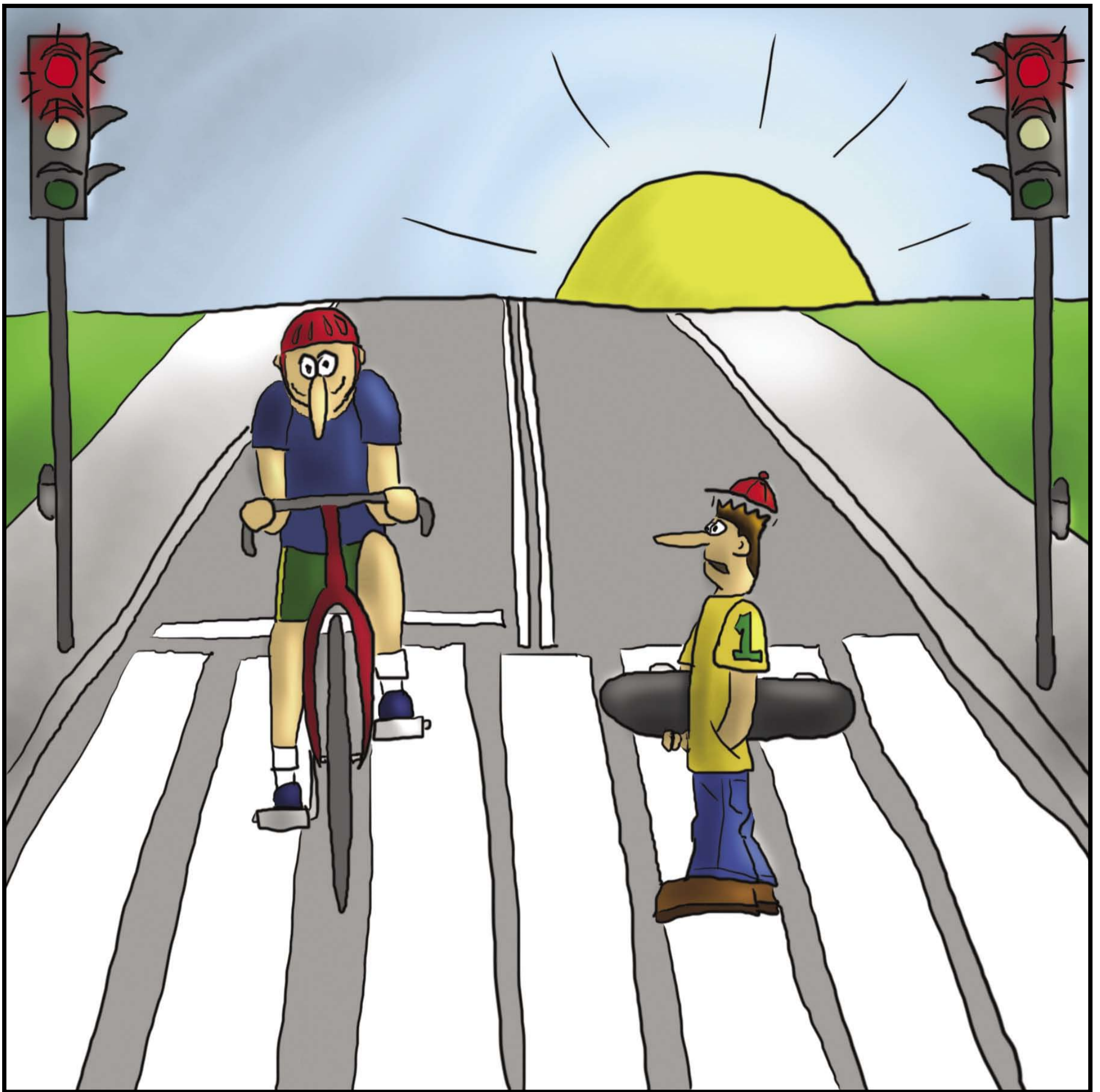


1

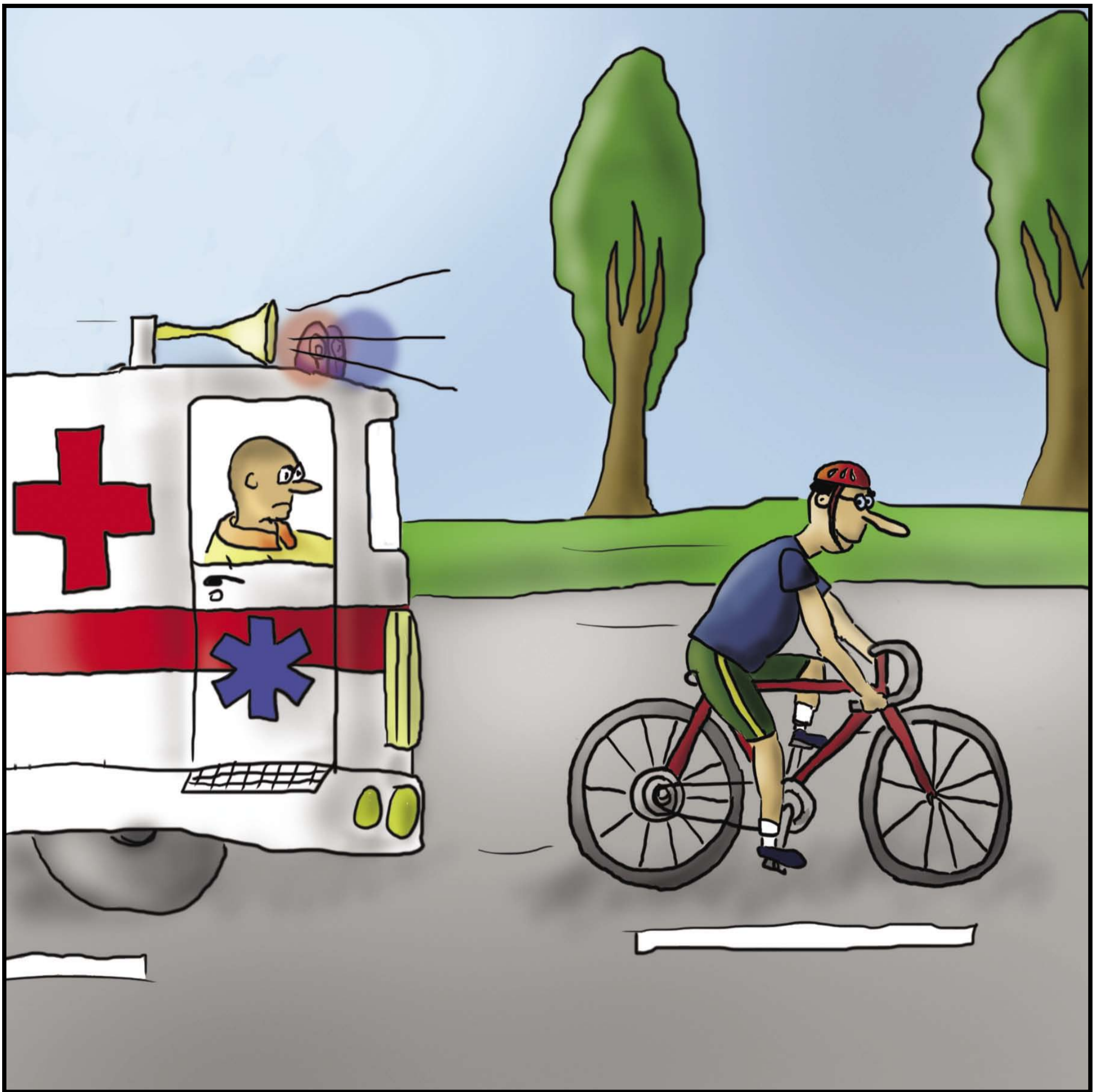
Tag altid dit affald – også den ødelagte slange – med tilbage, hvis der ikke er en skraldespand i nærheden. Det skulle nemlig hedde sig: “Det ligner en svinesti, her har været cykelmotionister.”



De professionelle gør det – men du er ikke professionel, så du gør det IKKE: tisser hvor det kan genere omgivelserne.

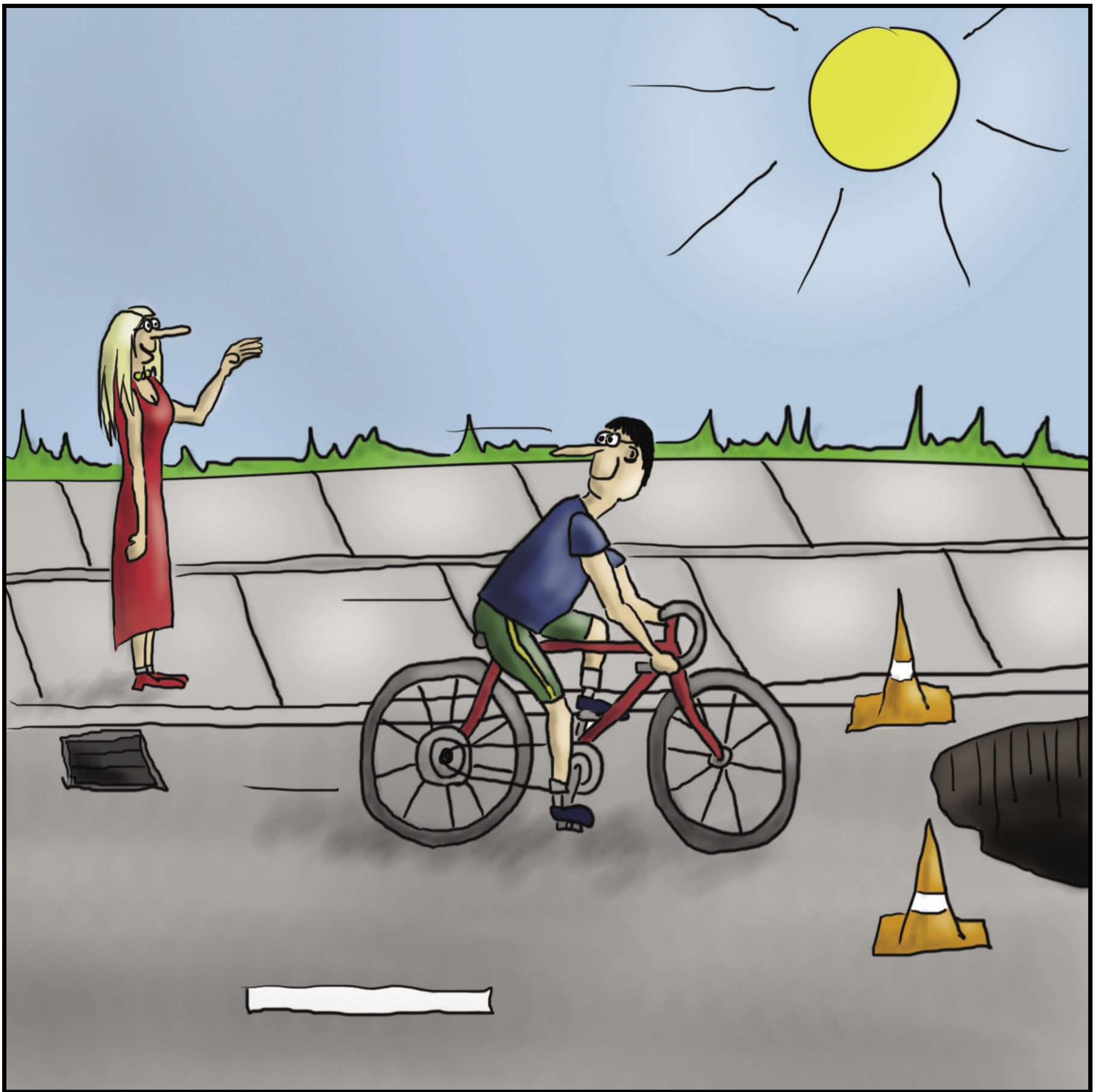


Selv om det ind imellem går stærkt,  
så glem ikke at færdselsreglerne også gælder for dig.

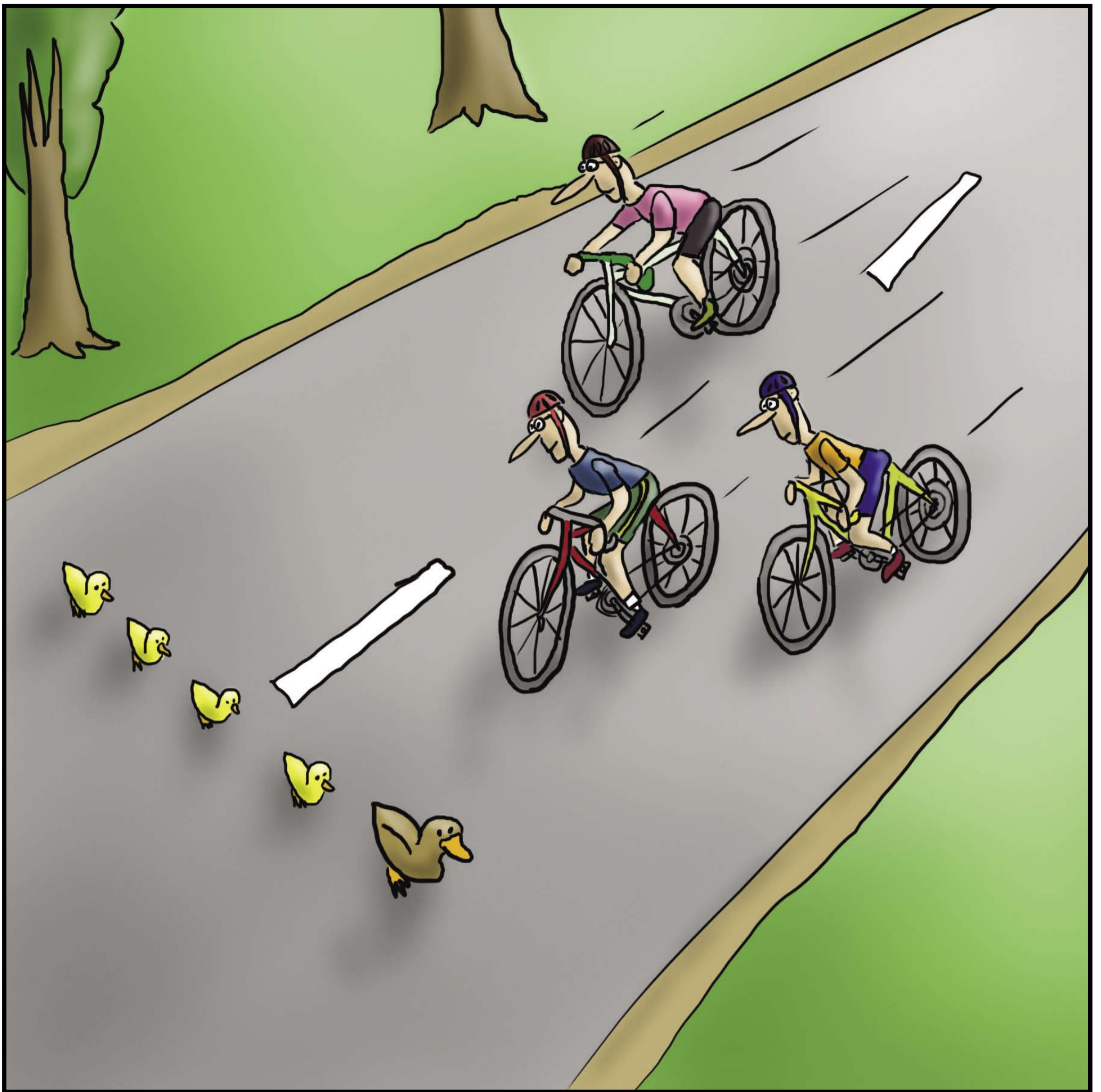


4

Tøv aldrig med at give plads til udrykningskøretøjer  
– heller ikke hvis det betyder du skal stå af cyklen.

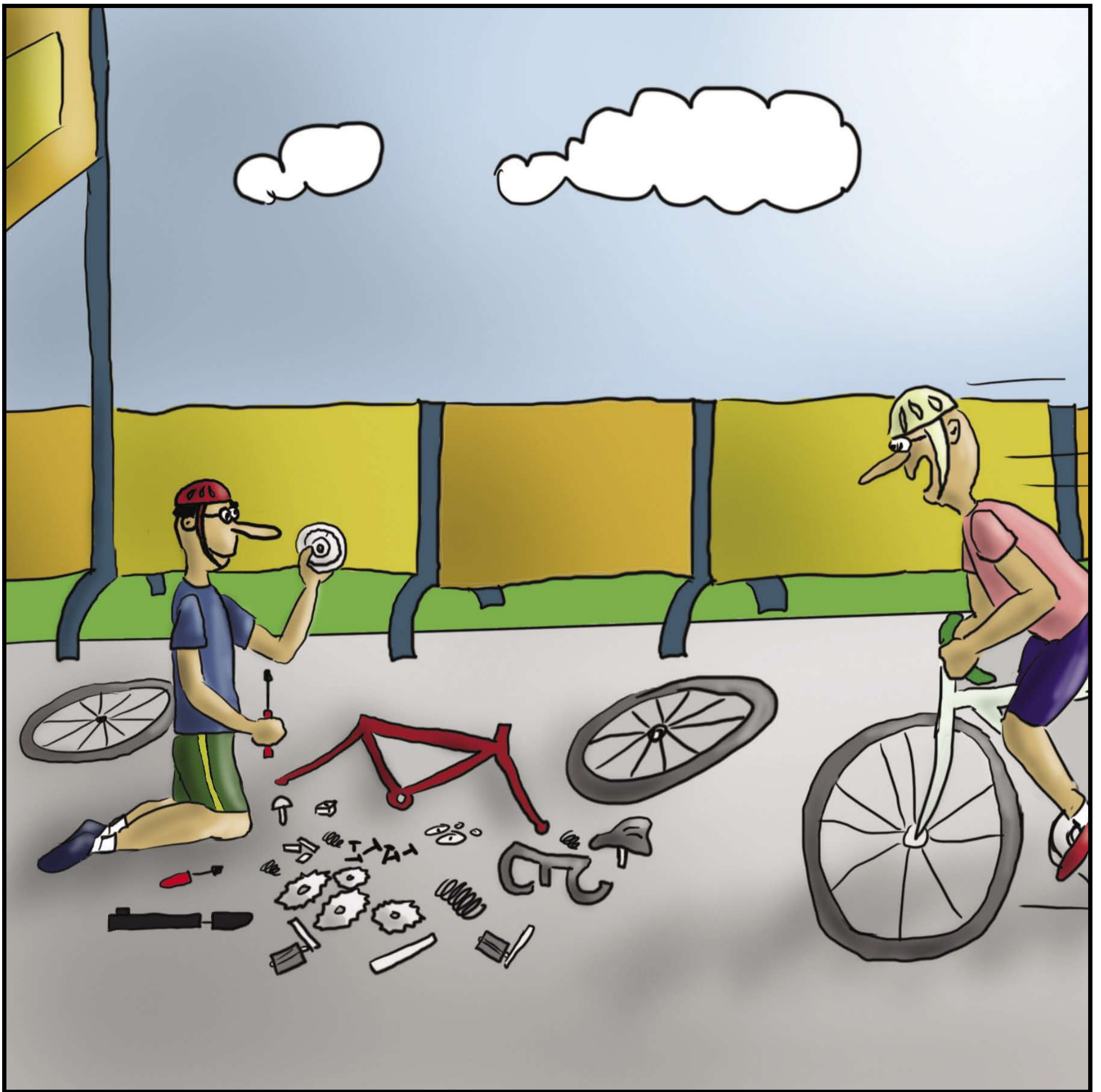


Husk din hjelm – ikke alene for din egen skyld, men også af hensyn til ham/hende, der er uheldig og vælter dig.



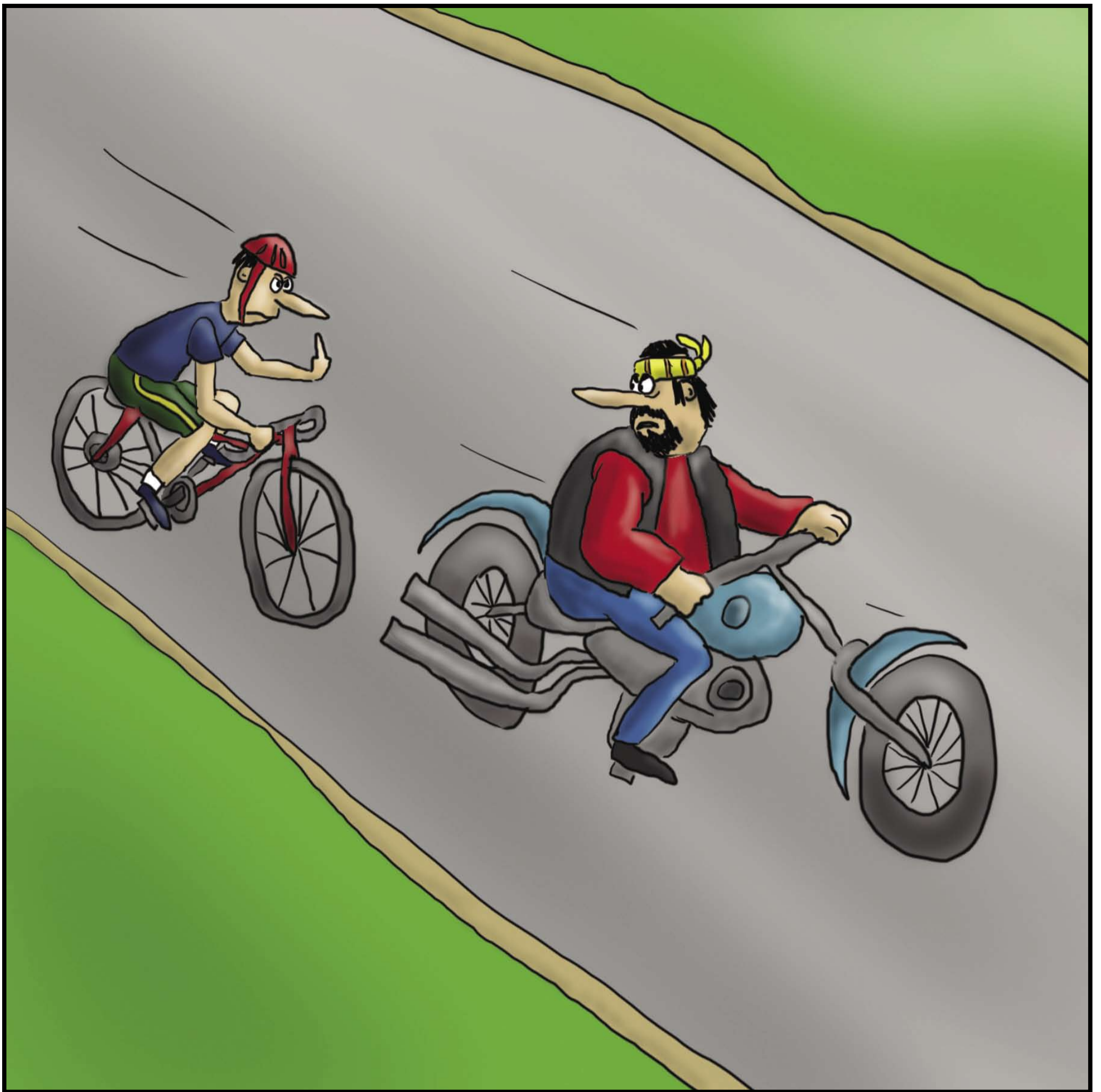
6

Vis altid hensyn til andre trafikanter,  
også hvis I er mange i en flok og kører i vifte.

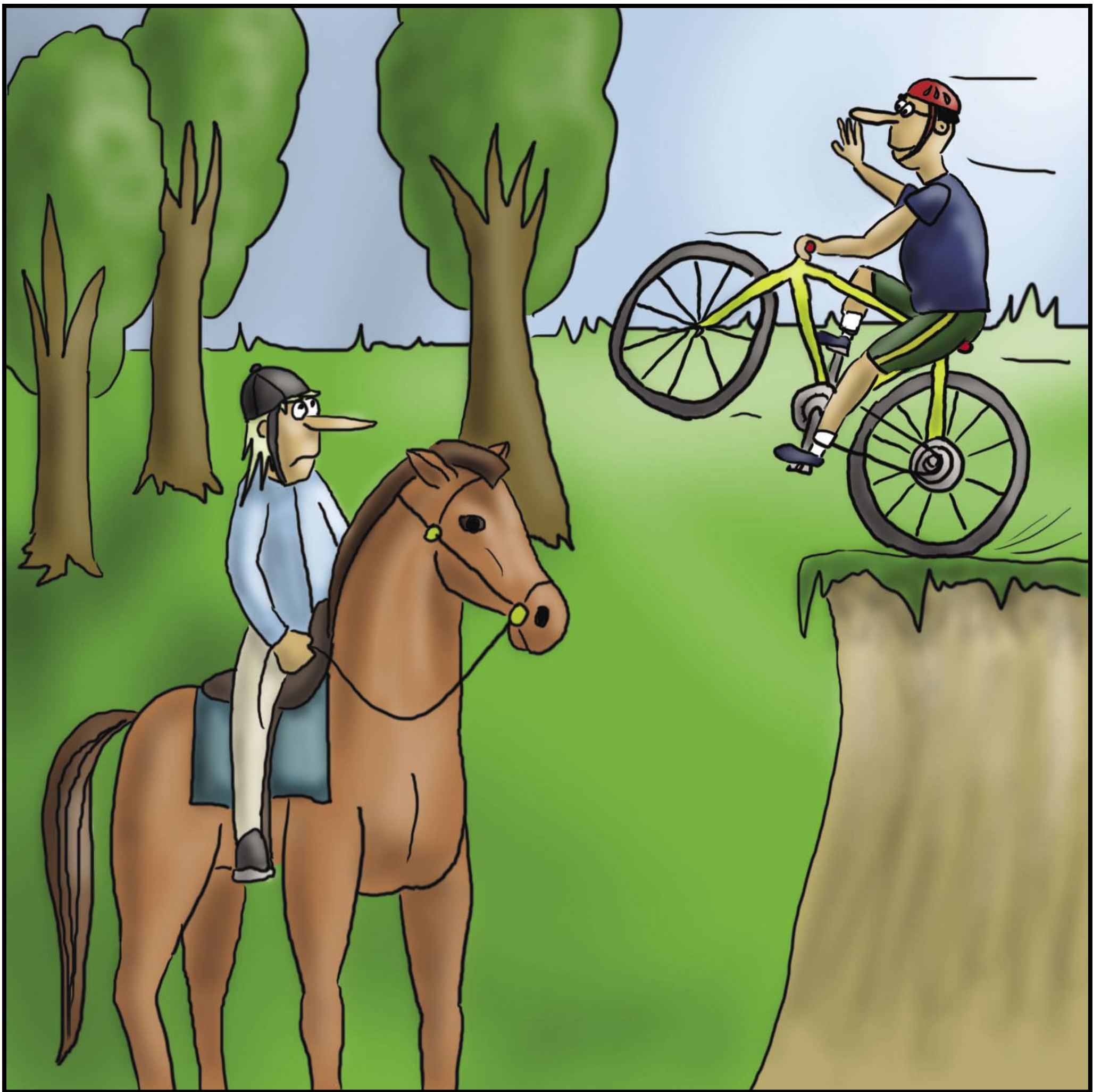


7

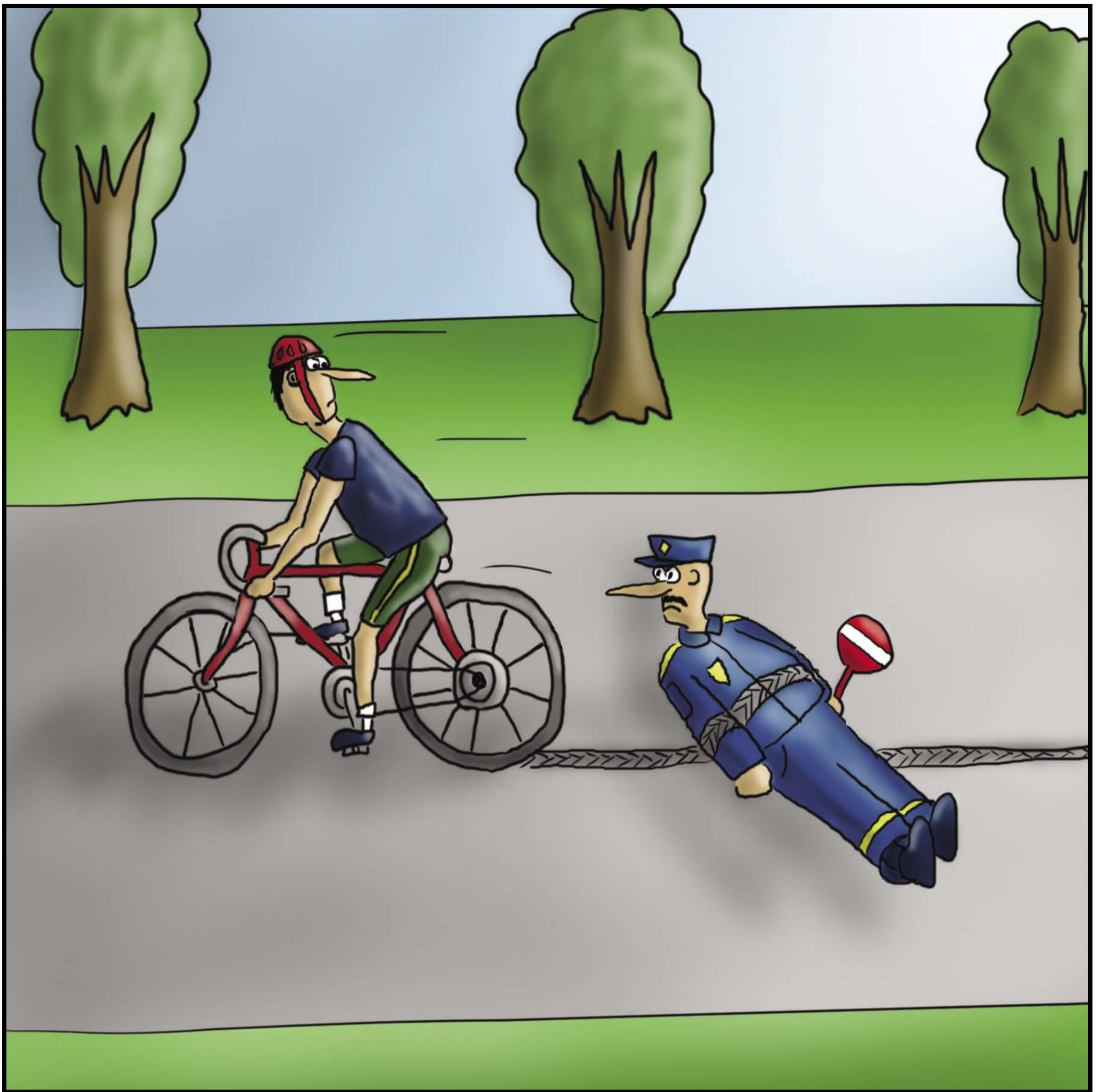
Hvis du skal skifte slange eller reparere på din cykel under et motionsløb, så gør det, hvor du ikke generer andre deltagere eller trafikanter (søg gerne over i venstre side).



Giv aldrig fingeren eller råb ukvemsord efter andre  
– heller ikke hvis de opfører sig som tåber.



Hvis du kører på mountainbike i skov- og naturområder, så tag hensyn til naturen. Følg stierne og sæt farten ned, hvis du møder gående og ridende. Følg altid skovens regler.



Følg altid arrangørernes og politiets  
anvisninger under et motionsløb.