

# HMI – Sikkerhedsinstruks! Cykling

”Godt sømandskab” – Ansvar og sund fornuft!

## Sikkerhedsinstruksen

For at færdes sikkert skal al cykling foregå inden for rammerne af færdselsloven.  
Alle HMI- cyklister skal tage ansvar og bruge deres sunde fornuft.

## Indhold

### 1) Identifikation af rederen og dennes juridisk ansvarlige person.

Hou Maritime Idrætsefterskole  
Forstander Peter Gordon  
Villavej 13-17  
8300 Odder

### 2) Aktivitet.

På Hou Maritime Idrætsefterskole er der mange muligheder for at cykle sig en tur, det være en tur ned i byen eller havnen. En tur til Odder eller hjem til far og mor etc.

#### Cykling

#### Cykleområde

Hou by primært men også de omkringliggende byer med mere.

#### Aktivitet

Undervisning - Fritid

#### Sikkerhed ”Undervisning”.

1. Cykling foregår altid med **cykelhjelm**, og efter understående regler.

#### 2. Trafik

Vi er aldrig alene på vejen. Vi deler den med biler, busser, lastbiler, motorcyklister, fodgængere og andre cyklister. Som cyklist hører vi til den sårbare gruppe. Vis hensyn over for andre trafikanter – også gående. Hvis en bil skal passere, så **flet ind på én linje hurtigst muligt**. Vi fletter på samme måde som biler fletter ind på en motorvej. Nogen kender dette som ”lynlås-princippet”.

Utålmodige bilister kan finde på at køre meget tæt på. Provokér aldrig andre på vejen med at "gi' dem fingeren", råbe af dem eller andre tegn. Det øger bare anspændtheden og kan få alvorlige og tragiske konsekvenser. Du har ca. 10 sekunder sammen med utålmodige bilister – hvis du ikke provokerer dem – og de 10 sekunder skal overstås godt.

Biler og lastbiler med trailer/anhænger – antag aldrig at det er sikkert at genfinde din plads på vejen når en bilist har passeret dig. Trailer/anhængere kan være bredere end det køretøj som trækker den.

Kørsel i byer kræver opmærksomhed, jævn fart og passende afstand. Vær opmærksom på fodgængere, bildøre som åbnes, buspassagerer som står af og på bussen, barnevogne, hunde og meget andet. Forvent det værste når du cykler i byen – så vil du ofte gætte rigtigt (og blive glædeligt overrasket når du tager fejl).

Færdselsregler skal naturligvis overholdes og det siger sig selv, at vi ikke cykler over for rødt lys.

### **3. Kommandoforplantning**

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden når der cykles i flok. Den eller de cyklister som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksomhed på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. **Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet.** Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil forfra" osv. Advar altid i god tid. Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

### **Sikkerhed "Fritid".**

**1.** Cykling foregår efter understående regler og altid med **cykelhjelm**, med mindre forældrene med deres underskrift tillader deres børn at cykle uden i fritiden.

**2.** Cykler man i sin fritid uden for Hou skal dette meddeles vagtlæreren og der føres logbog.

**3.** Man cykler altid mindst tre sammen.

### **4. Trafik**

Vi er aldrig alene på vejen. Vi deler den med biler, busser, lastbiler, motorcyklister, fodgængere og andre cyklister. Som cyklist hører vi til den sårbare gruppe. Vis hensyn over for andre trafikanter – også gående. Hvis en bil skal passere, så flet ind på én linje hurtigst muligt. Vi fletter på samme måde som biler fletter ind på en motorvej. Nogen kender dette som "lynlås-princippet". Utålmodige bilister kan finde på at køre meget tæt på. Provokér aldrig andre på vejen med at "gi' dem fingeren", råbe af dem eller andre tegn. Det øger bare anspændtheden og kan få alvorlige og tragiske konsekvenser. Du har ca. 10 sekunder sammen med utålmodige bilister – hvis du ikke provokerer dem – og de 10 sekunder skal overstås godt.

Biler og lastbiler med trailer/anhænger – antag aldrig at det er sikkert at genfinde din plads på vejen når en bilist har passeret dig. Trailer/anhængere kan være bredere end det køretøj som trækker den.

Kørsel i byer kræver opmærksomhed, jævn fart og passende afstand. Vær opmærksom på fodgængere, bildøre som åbnes, buspassagerer som står af og på bussen, barnevogne, hunde og meget andet. Forvent det værste når du cykler i byen – så vil du ofte gætte rigtigt (og blive glædeligt overraskede når du tager fejl).

Færdselsregler skal naturligvis overholdes og det siger sig selv, at vi ikke cykler over for rødt lys.

## 5. Kommandoforplantning

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden når der cykles i flok. Den eller de cyklister som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksomhed på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. **Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet.** Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil i højre" osv. Advar altid i god tid. Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

Vær altid selv og vejen – også selv om du sidder og hygger dig bagerst i feltet.

### Der føres logbog:

Dato:

Navn:

Cykler til:

Bemærkninger!

Aftale med lærer:

Afgang:

Forventet hjemkomst:

Navn:

Mobil nummer:

**NB! NB!**

Er kommet hjem samt underskrift

Klokken:

### ELEV Kompetencer for cykling.

Eleven er bekendt med reglerne i denne instruks.

## 3) Identifikation af risici;

Eleven kan komme til skade.

## 4) Tiltag til at imødegå risici;

### HMI risici og tiltag ved cykel-aktivitet.

Aktivitet

Risici

Tiltag

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| <p><b>Cykling</b></p> | <p><b>Tilskadekomst<br/>ildebefindelse<br/>Hjernerystelse</b></p> | <p>Ved ikke alvorlig tilskadekomst, bringes eleven til skolen hvor vedkommende behandles. Ved mere alvorlig tilskadekomst/ ildebefindelse køres på skadestuen, i værste fald rekvireres en ambulance/Læge.</p> <p><b>Uheld</b><br/> <b>Stands ulykken - Ring efter hjælp - Undersøg den tilskadekomne - Følg op</b></p> <p><b>1. Stands ulykken</b><br/> Specielt ved trafikulykker er det vigtigt at tænke på at standse ulykken, som ellers let kan udvikle sig. Sørg for at standse eller lede trafikken uden om ulykkesstedet. Eventuelt kan en eller flere personer sendes ud for at advare andre trafikanter. Hvis man ikke kan sikre ulykkesstedet, kan det være nødvendigt at flytte den tilskadekomne. Sørg også for at sikre dig selv og andre hjælpere. Når man pludselig er indblandet i en ulykke, bliver man stresset og glemmer ofte sin egen sikkerhed. Husk, at man ikke kan hjælpe, hvis man selv er kommet til skade.</p> <p><b>2. Ring efter hjælp</b><br/> Ring straks 1-1-2 og oplys om, hvad der er sket, hvor der er sket, hvor mange der er kommet til skade, hvor du ringer fra og oplys om eventuelt specielle forhold. Ofte vil alarmcentralen kunne hjælpe med råd i den konkrete situation.</p> <p><b>3. Undersøg den tilskadekomne</b><br/> Når man er ved den tilskadekomne vil man hurtigt ved råb og berøring kunne afgøre om personen er ved bevidsthed eller bevidstløs.<br/> Det grundlæggende princip man anvender i al førstehjælp til syge/tilskadekomne er:<br/> A – Airway (frie luftveje)<br/> B – Breathing (vejrtrækning)<br/> C – Circulation (kredsløbet og hjertet)<br/> Uden ilt dør hjernecellerne i løbet af få minutter. Ved al førstehjælp sikrer man sig altså, at det er muligt at få ilt ned i luftvejene, at der er luftskifte i lungerne og at der er blodcirkulation til at bringe ilten rundt i kroppen. Fordelen ved "ABC" princippet er, at man altid anvender den samme systematiske metode til at undersøge en svært syg eller tilskadekommen person. Det er afgørende, at man undersøger og behandler i den nævnte rækkefølge, da frie luftveje er en forudsætning for at man kan trække vejret eller få luft i lungerne, og vejrtrækning er igen en forudsætning for blodcirkulation.</p> |
|-----------------------|---|---|

## 7) Operative forholdsregler, som skal følges af de cyklende!

Cykling må kun foregå i overensstemmelse med denne Sikkerhedsinstruks. Specielt:

**1. Cykling foregår altid med **cykelhjelm**, og efter understående regler.**

### **2. Trafik**

Vi er aldrig alene på vejen. Vi deler den med biler, busser, lastbiler, motorcyklister, fodgængere og andre cyklister. Som cyklist hører vi til den sårbare gruppe. Vis hensyn over for andre trafikanter – også gående. Hvis en bil skal passere, så **flet ind på én linje hurtigst muligt**. Vi fletter på samme måde som biler fletter ind på en motorvej. Nogen kender dette som "lynlås-princippet".

Utålmodige bilister kan finde på at køre meget tæt på. Provokér aldrig andre på vejen med at "gi' dem fingeren", råbe af dem eller andre tegn. Det øger bare anspændtheden og kan få alvorlige og tragiske konsekvenser. Du har ca. 10 sekunder sammen med utålmodige bilister – hvis du ikke provokerer dem – og de 10 sekunder skal overstås godt.

Biler og lastbiler med trailer/anhænger – antag aldrig at det er sikkert at genfinde din plads på vejen når en bilist har passeret dig. Trailer/anhængere kan være bredere end det køretøj som trækker den.

Kørsel i byer kræver opmærksomhed, jævn fart og passende afstand. Vær opmærksom på fodgængere, bildøre som åbnes, buspassagerer som står af og på bussen, barnevogne, hunde og meget andet. Forvent det værste når du cykler i byen – så vil du ofte gætte rigtigt (og blive glædeligt overrasket når du tager fejl).

Færdselsregler skal naturligvis overholdes og det siger sig selv, at vi ikke cykler over for rødt lys.

### **3. Kommandoforplantning**

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden når der cykles i flok. Den eller de cyklister som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksomhed på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. **Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet.** Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil forfra" osv. Advar altid i god tid. Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

## **8) Forholdsregler, som sikrer at alle kan hjælpes ved ulykke;**

Der cykles minimum tre sammen.

I eventuel nødsituation kontaktes straks vagtlærer og hvis nødvendigt ringes 112.

Samtidig er der ført logbog, så HMI ved hvem der er ude at cykle, hvor og hvornår de er hjemme samt deres mobile nummer.

## **9) Forholdsregler, som sikrer at der altid kan tilkaldes assistance ved ulykker;**

Der er ført logbog.

De cyklende har mobil med på cykelturen, og de er minimum tre af sted. Æn der tager sig af den tilskadekomne og en der beder om hjælp.

## **10) Sikrer, at oplysning om antallet af personer på cykeltur er kendt og opbevares let tilgængelig i tilfælde af en ulykke.**

HMI's logbogsføring efterlever ovenstående krav!

## **12) Beskriver hvordan der følges op på utilsigtede hændelser eller ulykker.**

Utilsigtede hændelser vil til en hver tid blive evalueret af implicerede og ledelsen, samt **straks** blive implementeret i **HMI's cykel-instruks!**