

Kaptajn Landevej



Formål med kurset

Kurset er for klubbens turledere, klubtrænere eller kaptajner, der klædes på til at planlægge og gennemføre en god og sikker træningstur. Kurset er med til at minimere uheld og sikre en god stemning og cykelkultur i klubben. Du får viden og færdigheder til, hvordan du sikkert styrer og kommunikerer til en gruppe af cykelmotionister med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

Indhold

Undervisningen veksler mellem teori og to praktiske øvelsessessioner på cyklen.

- Kaptajnrollens sociale og sikkerhedsmæssige ansvar

- Sikkerhed, kørestile og signalgivning

- Kaptajnen som kommunikator og instruktør

- Planlægning og strukturering af træningsture

- Håndtering af uheld

Varighed og praktik

1 dag fra kl. 9.00 - 17.00. Det er en forudsætning, at du har erfaring med at køre racercykel i en gruppe.

Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.

