



Grüne Hölle Freisen

Informationen zum Saisonstart 2021

Aktuelle Trainingsbedingungen

- Eine Anmeldung zum Training ist spätestens am Vortag erforderlich (Mail an jugendleitung@g-h-f.org).
- Es gilt Maskenpflicht vor und nach dem Training (bei Betreten Rathausplatz/Freizeitanlage).

Erstes Training am Samstag, 10.04.2021

- Beginn: 14:00 Uhr auf dem Rathausplatz in Freisen
Ende: 16:00 Uhr auf der Freizeitanlage (Gemeindeplatz) in Freisen
Alle weiteren Trainingseinheiten beginnen freitags um 17:30 Uhr und enden um 19 Uhr jeweils auf dem Rathausplatz in Freisen.

Ansprechpartner während Trainingszeit

- Sabine Dimter-Klos oder Jenny Schmitt stehen während der Trainingszeit auf dem Rathausplatz für Fragen und Probleme als Ansprechpartner zur Verfügung.
- Bitte geben Sie wichtige Informationen wie z.B. Allergien, Erkrankungen, Notfallmedikation bei Sabine oder Jenny an.

QR-Code-Aufkleber

- Die Telefonnummer, unter der die Eltern während der Trainingszeit erreichbar sind, wird als QR-Code-Aufkleber auf dem Helm der Kinder/Jugendlichen platziert. Im Notfall können die Eltern so schnell kontaktiert werden.
- Die Aufkleber sollen auf dem Helm verbleiben, sind wetterfest und wiederablösbar.
- Bitte senden Sie vor dem ersten Training die zu verwendende Telefonnummer sowie den Vor- und Nachnamen Ihres Kindes an jugendleitung@g-h-f.org.

Regelverstöße und frühzeitige Abholung

- Die Trainer können **gelbe**, **orange** oder **rote** Karten vergeben. Nach Vergabe einer roten Karte wird der Teilnehmer auf den Rathausplatz verwiesen und dort von den Eltern abgeholt. Gleiches gilt z.B. auch im Falle eines Defektes am Rad.

Sicherheits-Check

- Vor dem ersten Training sollen alle Eltern zur Sicherheit ihrer Kinder den technischen Zustand der Fahrräder und der Ausrüstung überprüfen. Die Eltern tragen dafür die Verantwortung! Der Saisonstart Check-Up gibt nützliche Tipps. Eltern und Kinder kennen die Grundregeln und halten diese ein (siehe Anhang).

Trainingsgruppen

Jede Trainingsgruppe hat einen eigenen Namen. Die Trainer weisen die Kinder den Trainingsgruppen zu.

Gruppenname:	Trainer:
Höllensbrut	Janine und Jochen Petry, Stephan Dambacher, Frank Richter, Uli Weise
Höllensbande	Thomas Kettner, Kathrin Alles, Michael Alles
Höllendrachen	Uwe Glasen, Stefan Wommer, Sascha Schmitt
Höllensungeheuer	Karsten Marx, Florian Kirsch, Sascha Büsgen, Ralph Simon
Höllenshunde	Thomas Dausend, Michael Alles



Grüne Hölle Freisen

GHF-Saisonstart Check-Up

Bitte **vor dem ersten Training** zur Sicherheit der Kinder folgende Fragen klären:

- Sind alle Schraubverbindungen geprüft? Ggf. lockere Schrauben nachziehen.
- Wurde das Fahrrad auf Schäden kontrolliert?
- Funktionieren die Bremsen? Sind die Bremsbacken abgefahren?
- Stimmt der Reifenluftdruck?
- Hat der Mantel Risse oder ist er zu stark abgefahren?
- Sitzen alle Speichen fest?
- Hat die Felge Risse?
- Läuft das Rad rund, oder hat es z.B. einen seitlichen Schlag?
- Passt der Fahrradhelm noch? Sind Risse zu sehen? In diesem Fall unbedingt einen neuen Helm zulegen.
- Ist die Fahrradgröße noch passend?
- Ist ein zum Rad passender Ersatzschlauch vorhanden?
- Funktioniert die Gangschaltung und ist der Schalthebel optimal positioniert?
- Passt die Einstellung von Lenker und Vorbau?
- Ist die Sattelhöhe richtig eingestellt?
- Sind Entfernung und Neigung der Bremshebel so eingestellt, dass diese gut zu erreichen sind?
- Ist ein Getränkehalter montiert, oder ist ein Rucksack vorhanden in dem das Getränk mitgeführt wird (bei Bedarf auch Notmedikation und kurzer Erläuterung zur Anwendung)?
- Ist richtiges Schuhwerk (geschlossen) vorhanden?
- Sind Handschuhe in passender Größe vorhanden und ggf. eine geeignete Radbrille?

Grundregeln

- Die Eltern sind während des „Bike-Checks“ vor Trainingsbeginn anwesend. Bei technischen Defekten am Rad oder fehlender Ausrüstung (wie z.B. Helm) wird eine Teilnahme am Training verwehrt.
- Jeder hat ausreichend Getränke und einen passenden Ersatzschlauch dabei.
- Das Befahren der Treppe am Rathausplatz und des Gehweges an der Hauptstraße ist untersagt.
- Es wird kein unnötiger Lärm im Wald verursacht.
- Den Anweisungen des Trainers ist Folge zu leisten.
- Beim Hintereinanderfahren halten wir mindestens eine Fahrradlänge Abstand.
- Wir verhalten uns freundlich, rücksichtsvoll und respektvoll.