

De 10 bud for Kaptajnerne i GCM.

1. Kaptajnen: er bekendt med GCM's regler for cykling i klubben (se hjemmesiden)
2. Kaptajnen: møder altid til tiden d.v.s. ca. 10 min. før opstart.
3. Kaptajnen: har altid forberedt en tur/træning, således cykelkammeraterne får en god oplevelse.
4. Kaptajnen: orienterer ALTID inden start om turens ca. længde og evt. hvilke "træningsmoduler" han/hun påtænker.
5. Kaptajnen: holder øje med hver enkelt rytter på sit hold, for på den måde at holde øje med om alle har det godt, og "indretter" farten/kørslen derefter.
6. Kaptajnen: Evaluerer altid efter endt tur! Saml rytterne efter endt tur, blot 1-5 min. Og få/give feedback.
7. GCM er en motions-cykelklub, men husk at tilgodese alles behov!
8. Kaptajnen: opfordre ryttere der burde rykke op/ned, eller informerer kaptajnsudvalget om evt. ryttere der er med til at gøre "holdet" uharmonisk. Husk på dette er ikke kritik, men mere en hjælp.
9. Kaptajnen: skal være en god rollemodel og modtage ny medlemmer godt og være opmærksom på dem.
10. Husk at selv om du ikke har kaptajns "tjansen" SKAL du stadig bidrage til holdets kørsel og den positive stemning.