

Nurmijärven Latu ry

Maastopyöräilykurssi, -lenkki tai -retki

Osallistujan ennakko-ohje

Pakolliset varusteet jokaisella osallistujalla:

- **MAASTOPYÖRÄ:** Hyväkuntoinen, toimiva ja huollettu pyörä on osa maastoturvallisuutta! Pyörän oikea koko on tärkeä, se vaikuttaa pyörän hallintaan ja ajamisen mukavuuteen.
- **KYPÄRÄ:** omaan päähän sopiva ja oikein säädetty pyöräilykypärä on maastossa aina pakollinen varuste! Jos olet ostamassa kypärää, varmista myyjältä että kyseessä on maastopyöräilyyn tarkoitettu kypärä. Iskun tai kolhun saanut kypärä ei ole enää turvallinen, hanki uusi.
- **VAATETUS:** normaalit pyöräily-/ulkoiluvaatteet sään mukaan. . Jalkaan pyöräilykengät tai muut kovapohjaiset ja umpinaiset jalkineet (ei esim. sandaalit). Reppuun vaihtopaita sekä pidemmällä retkillä lisäksi kelin mukaan esim. sadekamppeet, vaihtosukat ja –hanskat. Taukotakki on viileillä säillä tarpeellinen ja talvella pakollinen varuste.
- **PUHELIN:** pidä puhelin maastossa aina mukana. Ryhmässä ajaessa tallenna puhelimeesi vetäjän numero. Jos eksyt ryhmästä, tarkista että puhelin on auki ja äänet päällä. Märällä säällä puhelin kannattaa pakata vesitiiviisti (esim. minigrip-pussiin). Hätätilanteiden varalle suositellaan lataamaan älypuhelimeen paikantamista helpottava [112-hätäpuhelusovellus](#).
- **JUOTAVAA ja EVÄSTÄ:** riittävästi juotavaa aina mukaan! Myös jotakin varaenergiaa tai pikaevästä (esim. energiapatukoita) on syytä olla aina taskussa tai repussa. Älä lähde nälkäisenä, jotta verensokeri riittää koko lenkin tai tapahtuman ajaksi. Pidemmille retkille mukaan kunnon eväät

Vahvasti suositeltavat varusteet:

- **AJOLASIT:** urheilulasit tai vastaavat suojaamaan silmiä risuilta, roskilta ja ötököiltä.
- **HANSKAT:** pyöräily- tai hiihtohanskat tai vastaavat suojaamaan käsiä oksilta yms. osumilta.

Ryhmävarusteet:

- osallistujalle suositeltavat varusteet
- ryhmän vetäjälle tai omatoimisessa maastopyöräilyssä pakolliset varusteet
- **REPPU:** yleensä kampetta on aina mukana sen verran, että kevyt reppu helpottaa tavaroiden kускаamista. Letkullinen juomareppu on maastopyöräilyssä toimiva ratkaisu.
- **VARAOSAT JA TARVIKKEET:** omaan pyörään sopiva varasisäkumi ja takavaihtajankorvake sekä ainakin yhdellä ryhmässä yleistyökalu, pumppu ja rengastyökalut. Osat ja tarvikkeet auttavat, vaikka et osaisi itse korjata pyörää – ryhmästä kyllä löytyy apua.
- **ENSIAPUVÄLINEET:** yksin ajaessa kannattaa tapaturman varalta pitää aina mukana pieni ensiapupakkaus. Ryhmässä ensiapuvarusteet on oltava ainakin yhdellä.

- KARTTA, KOMPASSI, GPS: Ryhmässä vähintään yhdellä aina ellei paikallistuntemus ole erityisen hyvä. Hätävarana toimivat älypuhelimien karttasovellukset, mutta huomioi akun kestävyys.
- RAHAA: kaiken varalta, jos tulee vastaan kahvipaikka tai isompia haasteita.

ENNEN MTB-LENKKIÄ / -RETKEÄ / -KURSSIA:

- Varmista, että pyöräsi on ajokunnossa! Ilmaa renkaissa, jarrut ja vaihteet toimivat jne. Tarvittaessa huollata pyöräsi ennen tapahtumaa. Toimiva ja huollettu pyörä on osa pyöräilyn turvallisuutta!
- Jos sinulla on perussairauksia tai muita vastaavia rajoitteita, jotka voivat vaikuttaa pyöräilyn turvallisuuteen, ilmoita niistä etukäteen ryhmän vetäjälle. Tarvittaessa omat lääkkeet mukaan.
- Tarkista oma vapaa-ajan vakuutusturvasi. Suomen Ladun tapahtumissa on voimassa Suomen Ladun perustason tapaturmavakuutus kaikille osallistujille (ei kata kalustoa). Omat tapaturmavakuutukset kannattaa pitää kunnossa myös omatoimista maastopyöräilyn harrastamista varten.