

Suomen Latu ry

Maastopyöräilykurssi, -lenkki tai -retki

Osallistujan ennakko-ohje

Pakolliset varusteet jokaisella osallistujalla

- **MAASTOPYÖRÄ:** Hyväkuntoinen, toimiva ja huollettu pyörä on osa maastoturvallisuutta! Jos ajat lainapyörällä, tarkista pyörän kunto ja pyörän säädöt itsellesi sopiviksi. 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!
- **AJOLASIT:** urheilulasit tai vastaavat suojaamaan silmiä risuilta, roskilta ja ötököiltä.
- **HANSKAT:** pyöräilyhanskat (tai hiihtohanskat tai vastaavat) suojaamaan käsiä oksilta yms. osumilta.
- **PUHELIN:** pidä puhelin maastossa aina mukana. Märällä säällä puhelin kannattaa pakata esim. minigrip-pussiin. Hätätilanteiden varalle älypuhelimeen suositellaan lataamaan paikantamista helpottava [112-hätäpuhelusovellus](#). Ryhmäajoissa tallenna puhelimeesi vetäjän numero. Jos eksyt ryhmästä, soita vetäjälle.
- **JUOTAVAA ja EVÄSTÄ:** riittävästi juotavaa aina mukaan! Myös jotakin varaenergiaa tai pikaevästä on syytä aina olla taskussa tai repussa (esim. energiapatukoita). Älä lähde maastoon nälkäisenä, jotta verensokeri riittää koko lenkin tai tapahtuman ajaksi. Pidemmille retkille mukaan kunnon eväät ja lähilenkeillekin ainakin juomapullo. Talvella termospulla suojaa juomia jäätymiseltä.
- **VAATETUS:** normaalit pyöräily-/ulkoiluvaatteet sään mukaan. Jalkaan pyöräilykengät tai muut kovapohjaiset ja umpinaiset jalkineet (ei esim. sandaalit). Reppuun vaihtopaita sekä pidemmillä retkillä lisäksi kelin mukaan esim. sadekamppeet, vaihtosukat ja –hanskat. Viileillä säillä ja talvella taukotakki on tärkeä varuste. Värikkäällä vaatetuksella ja heijastimilla saat itsesi näkyväksi (tarpeen esim. tiesiirtymillä tai metsästysaikana).
- **REPPU:** yleensä kampeita on aina mukana sen verran, että kevyt reppu helpottaa tavaroiden kusaamista. Letkullinen juomareppu on maastopyöräilyssä usein toimivin ratkaisu. Lähilenkeillä eväät ja tavarat saattavat sopia taskuun ja pieneen satulalaukkuun.

Ryhmävarusteet ja omatoimisen maastopyöräilyn varusteet

- ryhmän vetäjälle välttämättömät varusteet
- omatoimisessa maastopyöräilyssä samat varusteet ovat suositeltavia aina ja välttämättömiä varsinkin pidemmillä retkillä

- VARAOSAT JA TARVIKKEET: Jokaisella tulee olla mukana omaan pyörään sopiva varasisäkumi, takavaihtajankorvake ja ketjulukko. Ryhmässä vähintään yhdellä aina mukana yleistyökalut, rengastyökalut ja pumppu sekä ketjutyökalut. Nippusiteet ja ilmastointiteippi yms. toimivat apuna monessa pikkuviassa. Huom. Varaosat ja tarvikkeet auttavat, vaikka et osaisi itse korjata pyörää – ryhmästä kyllä löytyy apua.
- ENSIAPUVÄLINEET: Ryhmässä ensiapuvälineet on oltava ainakin yhdellä. Myös yksin ajaessa pieni ensiapupakkaus kannattaa aina pitää mukana. Kylminä vuodenaikoina myös kevyt hypotermialakana on tarpeellinen.
- KARTTA, KOMPASSI, GPS: Ryhmässä vähintään yhdellä aina, ellei paikallistuntemus ole erityisen hyvä. Älypuhelimien karttasovellukset toimivat hätävarana, mutta huomioi akun kestävyys. Pitkillä retkillä puhelimen vara-akku tai powerbank, jos käytät puhelinta ”karttana”.
- RAHAA: kaiken varalta, jos tulee vastaan kahvipaikka tai yllättäviä tilanteita.
- VALOT, HEIJASTIMET, VÄRIKKÄÄT VAATTEET: Syksyllä ja talvella valaisin aina mukaan (myös valoisin aikaan lähtiessä yllättävien viivytysten varalle). Tarkista, että varusteissasi on heijastimia joka suuntaan. Takavalaisin parantaa turvallisuutta tiesiirtymillä. Varaa mukaan myös vara-akku ja varavalaisin, jos pimeänä vuodenaikana ajat pitkiä lenkkejä tai kaukaisilla metsäalueilla.
- TULENTEKOVÄLINEET: Makkaranpaistoretkille lähtiessä tarkista, että myös tulentekevälaineet ovat varmasti mukana ☺ .

Ennen ohjattua 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 ja vastuuvakuutus ohjaajille. Vakuutus ei kata kalustovahinkoja. Omat tapaturmavakuutukset kannattaa pitää aina kunnossa myös omatoimista maastopyöräilyn harrastamista varten!

Vaativille retkille?

- Vaativille retkille, pitkillä lenkeillä tai tapahtumiin osallistuville saattaa olla erityisvaatimuksia, joista tiedotetaan osallistujille etukäteen.
- Erämaisille vaativille reiteille ei tule lähteä yksin ilman riittävää ajokokemusta, kestävyyskuntoa, suunnistus- ja erätaitoja.
- Pitkillä erämaaretkillä, talviretkillä tai muuten vaativilla retkillä kunnollinen ennakkosuunnittelu ja olosuhteiden mukaiset toimivat välineet ovat välttämättömät.
- Selvitä onko lenkki tai retki sopiva omalle kunnollesi ja taidoillesi ja sopivatko oma kalustosi ja välineet kyseisiin olosuhteisiin!