

## TIIRISMAN LATU ry / MAASTOPYÖRÄILY

### MITÄ MUKAAN MAASTOON?

- **MAASTOPYÖRÄ:** Hyväkuntoinen, toimiva ja huollettu pyörä on osa maastoturvallisuutta!
- **KYPÄRÄ:** omaan päähän sopiva ja oikein säädetty pyöräilykypärä. Jos olet ostamassa kypärää, varmista myyjältä että kyseessä on maastopyöräilyyn tarkoitettu kypärä. Iskun tai kolhun saanut kypärä ei ole enää turvallinen, hanki uusi.
- **AJOLASIT:** jotkut urheilulasit tai vastaavat. Suojaamaan silmiä risuilta, roskilta ja ötököiltä.
- **HANSKAT:** pyöräily- tai hiihtohanskat. Suojaamaan käsiä risuilta yms.
- **PUHELIN:** pidä puhelin aina maastossa mukana. Ainakin märällä kelillä paras pakata vesitiiviisti (esim. minigrip-pussiin). Ryhmässä ajaessa tallenna puhelimeesi vetäjän numero. Jos eksyt ryhmästä, tarkista että puhelin on auki ja äänet päällä.
- **JUOTAVAA ja EVÄSTÄ:** Juomapullo tai juomareppu ja riittävästi juotavaa aina mukaan! Mukana kannattaa pitää myös jotakin pikaevästä (esim. energiapatukoita). Ennen lähtöä kannattaa syödä, jotta verensokeri riittää koko lenkin ajaksi – pidemmille retkille eväät mukaan.
- **RAHAA:** kaiken varalta, jos tulee vastaan kahvipaikka tai isompia haasteita.
- **VAATETUS:** normaalit pyöräily-/ulkoiluvaatteet sään mukaan. Reppuun vaihtopaita sekä pidemmillä retkillä lisäksi taukotakki/sadekampeet kelin mukaan. Jalkaan melko kovapohjaiset jalkineet, ellet käytä varsinaisia pyöräilykenkiä.
- **REPPU:** yleensä kampeetta on sen verran, että kevyt reppu helpottaa tavaroiden kускаamista.
- **VARAOSAT JA TARVIKKEET:** omaan pyörään sopiva varasisäkumi ja takavaihtajankorvake sekä ainakin yhdellä ryhmässä yleistyökalu, pumppu ja rengastyökalut. Osat ja tarvikkeet auttavat, vaikkeet itse osaisi korjata pyörää – ryhmästä löytynee apua.
- **ENSIAPUVÄLINEET:** ryhmässä ainakin yhdellä, yksin ajaessakin kannattaa tapaturman varalta pitää mukana pieni ensiapupakkaus.

### ENNEN LENKKIÄ / RETKEÄ / KURSSIA:

- Varmista, että pyöräsi on ajokunnossa! Ilmaa renkaissa, jarrut ja vaihteet toimivat jne. Huollettu pyörä on osa pyöräilyn turvallisuutta!

- Tarkista oma vapaa-ajan vakuutusturvasi! Tiirismaan Ladun tapahtumissa on voimassa Suomen Ladun perustason tapaturmavakuutus, mutta oma vakuutus on yleensä huomattavasti kattavampi. Ladun vakuutus ei kata kalustoa.

- Jos sinulla on perussairauksia tai muita vastaavia rajoitteita, jotka voivat vaikuttaa pyöräilyyn, ilmoita niistä etukäteen ryhmän vetäjälle. Tarvittaessa omat lääkkeet mukaan.