

Maastopyöräily 2019 maanataisin

Pakolliset varusteet:

Maastopyörä, pyöräilykypärä (pyöräilykypärä on oltava aina ajettaessa käytössä)

Ensiapupakkaus (ainakin yhdellä osallistujista), sisältää vähintään desinfiointi- ja haavan sidonta välineitä.

Suosittelavat varusteet:

Suojalasit, ajokäsineet, polvisuojukset, juomareppu tai -pullo, renkaan paikkausvälineet ja pumppu sekä pimeällä valo.

Vakuutukset:

Pyöräily suoritetaan omalla vastuulla ja kukin huolehtii itse tarvittavasta vakuutusturvastaan mahdollisten tapaturmien osalta, jos ne ylittävät 10 000 euroa.

Tärkeitä neuvoja:

Tarkasta, että pyöräsi on kunnossa aina ennen lenkille lähtöä, testaa jarrujen pito ja kaikkien osien kiinnitykset. Erityisesti varmista etupyörän, jarrujen, pedalien ja ohjaintangon kiinnitys.

Säädä renkaiden ilmanpaine maastoon sopivaksi (liian korkea paine heikentää pitoa varsinkin märällä ja liian alhainen rikkoo renkaat kivissä).

Säädä satula sellaiselle korkeudelle, että pystyt siirtymään satulan taakse painon siirtotarkoituksessa esim. jyrkässä alamäessä (ns. hissitolppa on kätevä).

Säädä ohjaintanko ja jarrukahvat siten, että niitä on helppo käyttää kaikissa ajoasennoissa.

Kiinnitä juomapullo (jos on) telineeseen niin, että se ei voi töyssyissä pudota.

Säädä kypärä niin, että se suojaa (hihnan säätö).

Jos käytät lukkopolkimia varmista, että saat ne auki tarvittaessa.

ÄLÄ KOSKAAN AJA PYÖRÄLLÄ JONKA RUNKO TAI ETUHAARUKKA ON MURTUNUT!

Ajo-ohjeita:

Pidä painopiste takana jyrkissä alamäissä tai nyppylöissä (tarvittaessa seiso polkimilla olleen satulan takana). Jyrkissä nousuissa varo pyörän keulan nousemista pystyyn siirtäen painoa eteen.

Ylitä juurakot ja muut liukkaat esteet mahdollisimman kohtisuoraan, jotta rengas ei luistaisi äkillisesti sivulle.

Varo pedaalin osumista kiviin, kantoihin tai maahan (se voi pysäyttää pyörän mutta sinä jatkat edelleen liikkeen suuntaan). Suuremman vaihteen käyttö helpottaa poljinten hallintaa vaikeassa maastossa.

Pidä välimatkaa edellä ajavaan sen varalle, että hän kaatuu tai pysähtyy yllättäen.

Pysähdy aina auttamaan vahingon sattuessa ja varoita äänekkäästi muita.

Älä ota turhia riskejä vaan aja taitosi mukaan, nouse satulasta jos paikka on liian vaativa.