OHJE YHTEISLENKEILLE OSALLISTUJILLE

Jokainen osallistuja osallistuu Ylivieskan Kuulan pyöräilyjaoston yhteislenkeille omalla vastuullaan.
Tarkista oman tapaturmavakuutuksesi voimassaolo.

Maastopyörälenkeillä huomioimme osallistujien taitotason ja turvallisuuden. Vauhti sovitetaan ryhmälle sopivaksi, ja ilmoitamme etukäteen mikäli kyseessä on esimerkiksi vauhdikas tai erityisen teknisessä maastossa tehtävä lenkki. Sujuva lenkki mahdollistuu vetäjien ja osallistujien yhteistyöllä. Pidäthän siksi huolta myös siitä, että olet varustautunut lenkille asianmukaisesti. Jos epäröit mahdollisuudestasi osallistua, ota rohkeasti lenkin vetäjään yhteyttä etukäteen!

Tutustu myös Suomen Ladun sivulla Maastopyöräilyn Etikettiin.

- Tarkista pyöräsi kunto ennen lenkille osallistumista. Toimivatko jarrut, onko ketjut rasvattu ja renkaat ehjät ja sopivasti täynnä. Muista säännöllisesti tarkistaa myös pyöräsi renkaiden kiinnitys sekä yleisesti pulttien kireydet. Myöskään pyöräilykenkien klossien irtoamisesta löystyneiden ruuvien takia ei seuraa kovin hauskoja hetkiä metsässä. Hämärällä ajaessamme huolehdi, että sinulla on vaatimusten mukaiset valot edessä ja takana ja ajovaatteesi ovat mielellään värikkäät ja heijastavat.
- Pukeudu lenkeille säänmukaisesti. Ota tarvittaessa varavaatetta mukaan (takki, tuuliliivi, irtohihat ja/tai -lahkeet, vaihtohanskat). Ilman pyöräilykypärää et voi osallistua lenkille. Ajolasit ja hansikkaat ovat aina suositeltavia, sillä ne suojaavat myös risuilta, kiviltä ja hyönteisiltä. Hyvät ajolasit myös parantavat kontrastia ja tekevät ajamisestasi turvallisempaa.
- Varaa mukaasi riittävästi juotavaa ja energiapitoista evästä. Lenkin pituudesta ja vallitsevista sääolosuhteista riippuu paljon, kuinka paljon esimerkiksi nestettä kuluu lenkillä. Kuitenkin aina vähintään pullollinen vettä mukaan. Glukoosipastillit ovat erinomainen lisäenergia hätätilanteisiin. Muista myös täydentää neste- ja energiavarastosi lenkin jälkeen!
- Ota mukaasi perushuoltovälineet (varasisäkumi, pieni pumppu, monitoimityökalu, rengasmuovit eli ”lusikat”). Takavaihtajan korvake on myös osa, joka olisi suositeltavaa kulkea mukana.
- Pieni ensiapupakkaus on hyvä olla myös mukana. Ensisiteen, haavatyynyn ja laastarin lisäksi mukaan on hyvä sujauttaa pieneen tilaan mahtuva avaruuspeite. Mahdollista kyytiä odotellessa kesälläkin voi hikilenkin keskeytyessä tulla yllättävän kylmä. Henkilökohtaiset lääkkeet on tarvittaessa pidettävä mukana.
- Puhelin ladatulla akulla kannattaa aina olla mukana. Lataa puhelimeesi 112-sovellus ja käytä sitä tarvittaessa, sillä sovelluksen kautta soittamalla sijaintisi on tarkka. Tallenna puhelimeen ns. ICE-numero (kenelle soitetaan, jos jotain sattuu). Tallenna myös lenkin vetäjän numero puhelimeesi.
- Pitkillä lenkeillä kannattaa olla mukana hiukan rahaa tai muu maksuväline.
- Kerrothan etukäteen ohjaajalle, jos sinulla on jokin terveysasia joka vaikuttaa turvallisuuteen (esim. diabetes). Tiedot käsitellään luottamuksellisesti.
- Yhteislenkit tehdään hyvässä yhteishengessä. Ethän sooloile, ja otat vastaan myös uudet osallistujat. Jokainen meistä on joskus ollut aloittelija.
- Yhteislenkeillä ajetaan yhtenäisenä ajoryhmänä ellei toisin sovita. Yhdessä ajamalla vältetään porukasta eksymiset ja ylimääräiset tilanneselvittelyt. Viimeistään seuraavassa risteyksessä on edellä menijöiden jäätävä odottamaan seuraavia, ellei menosuunta ole yksiselitteisen selvä. Muista ilmoittaa kuuluvasti, mikäli tuntuu että et pysy jonon perässä. Tällöin porukan vetäjän tehtävänä on sovittaa ajonopeus oikeanlaiseksi.
- Kerro kavereillesi toiminnastamme. Maastopyöräily on parhaimmillaan mahtava elämäntapa, jonka avulla näkee hienoja paikkoja, pääsee testaamaan rajojaan ja tutustuu uusiin ihmisiin. Käytä julkaisuissasi #ylivieskankuulapyöräily ja #mtbylivieska. Voit myös tägätä meidät @ykuulapyoraily.

Tervetuloa mukaan!