



SUOMEN LATU

# MAASTO- PYÖRÄILY- OHJAAJAN KÄSIKIRJA



Teksti: Suomen Ladun maastopyöräilyryhmä

Kuvat: Eeva Kenttäkumpu, Jarkko Aula, Olli Vesala, Sampsa Sulonen,  
Sini Savolainen

Taitto: Suomen Latu

© Suomen Latu ry 2021. Kaikki oikeudet pidätetään.

# Opas maastopyöräilytoiminnan aloittamiseen ja toiminnan vakiinnuttamiseen Suomen Ladun paikallisyhdistyksessä

Tämän käsikirjan tekemisen taustalla on ollut tieto siitä, että Suomen Ladun paikallisyhdistyksissä on kasvavaa kiinnostusta maastopyöräilyn toiminnan aloittamiseen.

Vuonna 2020 Suomen Ladun yhdistyksille teettämän aikuisliikunnan kyselyn mukaan maastopyöräilyä harrastettiin säännöllisesti tai sitä ainakin kokeiltiin noin 50 yhdistyksessä reilusta 180 yhdistyksestä.

Tämä käsikirja on suunnattu Suomen Ladun järjestämän maastopyöräilyn alkeisohjaajakoulutuksen käyneille ohjaajille tueksi maastopyöräilytoiminnan aloittamiseen ja myöhemmin sen kehittämiseen. Opas tukee ja innostaa jokaista, joka on kiinnostunut maastopyöräilytoiminnan ja ohjaamisen aloittamisesta Suomen Ladun alaisessa yhdistyksessä.

Opas sisältää käytännönläheistä tietoa yhdistystoiminnasta ja yhdistyksessä vaikuttamisesta sekä työkaluja ja vinkkejä pyöräilytoiminnan organisoimiseen, turvallisuusasioihin, lenkkien aloittamiseen ja niistä tiedottamiseen.



# Maastopyöräilyn aloittaminen yhdistyksessä

## ALKEISOHJAAJAKOULUTUS

Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä maastopyöräilyohjaajana voi toimia Suomen Ladun maastopyöräilyn alkeisohjaajakoulutuksen (16 h) käynyt tai pidempään maastopyöräilyä harrastanut ja riittävät taidot omaava henkilö.

Alkeisohjaajakoulutuksessa käydään läpi ryhmän ohjaamisen perusteita, turvallisuusasioita, pyörän perushuolto, tekniikkaharjoituksia sekä aloittelijoille sopivien maastolenkien suunnittelua ja ohjaamista.

Suomen Ladun järjestämät vuosittaiset koulutukset löytyvät Suomen Ladun verkkosivuilta Koulutukset -osiosta ([www.suomenlatu.fi/ulkoi-le/koulutukset](http://www.suomenlatu.fi/ulkoi-le/koulutukset)).

Alkeisohjaajakurssin jälkeen voi jatkokouluttautua Suomen Ladun ja Suomen Pyöräilyohjaajien maastopyöräilypainotteisessa jatkokoulutuksessa pyöräilyohjaajaksi.

## PAIKALLISYHDISTYS

Maastopyöräilyn voi aloittaa uutena lajina Suomen Ladun paikallisyhdistyksessä tai lajitoimintaa, tässä tapauksessa maastopyöräilyä, varten voi perustaa uuden paikallisyhdistyksen. Suomen yhdistyslaki antaa perusteet yhdistyksen hallinnon järjestämisestä, Suomen Ladun Järjestötoiminnan käsikirja antaa lisätietoja yhdistyksen perustamiseen sekä yhdistystoimintaan. Yhdistyspalvelun vastaava auttaa tarvittaessa.

Suomen Ladun alainen maastopyöräilytoiminta yhdistyksessä tulee olla asiallisesti järjestettyä ja turvallista. Toimintaa aloittaessa yhdistyksessä on hyvä olla vähintään yksi koulutettu MTB-ohjaaja (ks. MTB-alkeisohjaajakoulutus) ja mielellään muutama apuvalvoja.

Suomen Ladun tapahtumissa on voimassa tapaturmavakuutus ja vastuuvakuutus. Parhaan vakuutusurvan osallistuja saa omalla vakuutuksellaan.

Paikallisyhdistyksen jäsenten ja alueen harrastajien kiinnostusta voi kartoittaa tekemällä kyselyjä tai järjestämällä Tutustu maastopyöräilyyn -tapahtuman. Maastopyöräilyä voi myös pitää aktiivisesti esillä lajivaihtoehtona paikallisyhdistysten muussa toiminnassa.



# Säännöllisen toiminnan suunnittelu

## KENELLE LENKKEJÄ JÄRJESTETÄÄN?

Suomen Ladun maastopyöräily on harrastustoimintaa, johon kaikki halukkaat voivat osallistua edellyttäen, että osallistujilla on maastoon soveltuva polkupyörä ja pyöräilykypärä.

Matalan kynnyksen lenkit antavat hyvän ponnahduslaudan harrastuksen kokeilemiseen ja aloittamiseen. Matalan kynnyksen maastopyöräilyä voi järjestää eri teemojen ympärille mm. maastopyörän huolto ja varusteet, optimaalinen ajoasento, ajotekniikka ja reitteihin tutustuminen.

Taitojen kehittyessä on hyvä järjestää myös haastavampia lenkkejä, jotka motivoivat myös kehittyneimpiä ajajia.

Toiminta tulee suunnitella osallistujien taitotason, vetäjien osaamisen ja kiinnostuksen mukaan eri tasoille osallistujille. Tämän vuoksi suunnittelussa on hyvä pyytää palautetta myös osallistujilta.

## OHJAAMAAN OMILLA VAHVUUKSILLA

Mitkä ovat sinun vahvuutesi maastopyöräilyn ohjaajana? Oman yhdistyksen maastopyöräilytoimintaa on hyvä lähteä suunnittelemaan ja tekemään omien vahvuuksien kautta. On tärkeää, ettei ohjaamisesta tule taakkaa, vaan sitä tehdään omilla ehdoilla kuitenkin säännöllisesti.

Jos yhdistyksessä on useampi ohjaaja, kokonaisuutta tulee suunnitella yhdessä. Tavoitteena on, että jokainen voi vuorollaan suunnitella ja toteuttaa kiinnostavia lenkkejä, omien vahvuuksien mukaisesti. Yhteistyöllä ja suunnittelulla vapaaehtoistyönä tehtävä ohjaaminen ei kuormita yksittäisiä henkilöitä liikaa.

## REITISTÖÖN TUTUSTUMINEN

Maastopyöräilyreittien suunnittelussa pitää tutustua maastoon ja kartoittaa alueen reittejä. Ennen

## OHJAAJAN OMINAISUUKSIA

- On kannustava ja innostava
- Huomioi kaikki osallistujat
- Omaa lajikokemusta
- Noudattaa suunnitelmaa, tarvittaessa joustaa tilanteen mukaan
- Antaa selkeitä ohjeita
- Tuntee maaston ja reitin
- Seuraa ryhmän jaksamista

## OHJAAJAN AJOTAPA

- Rauhallinen, esimerkillinen
- Ohjaa ja opastaa
- Noudattaa reittisuunnitelmaa ja -aikataulua

tapahtumaa tai ohjattua lenkkiä tulee reitti harjoitella etukäteen.

Osallistujat ovat eritasoisia fyysiikaltaan ja ajotaidoiltaan. Siksi reitillä olevat tekniset ja haastavat kohdat on syytä kartoittaa huolella. Haastavat maastot sopivat hyvin tekniikkaharjoituksiin.

Vaikeat paikat voidaan ohittaa valitsemalla vaihtoehtoinen reitti aikataulusta riippuen. Haastavat maastonkohdat voidaan ajaa rauhassa harjoitellen.

Huomioi myös reitille oikaisu mahdollisuudet viiveiden varalta. Lenkillä tai retkellä voi sattua myös suunnittelelmattomia välinerikkoja, jotka pidentävät lenkin kestoa.



## VIKKOLENKKIEN SISÄLTÖ

Maastopyörälenkki voi yksinkertaisimmillaan olla puhdasta maastossa ajamisen iloa, yhdessä sovitulla pelisäännöillä. Lenkillä voidaan harjoitella ajotekniikkaa, ajaa kovaa, ajaa rauhassa nautiskellen, bongata luontokohteita, evästellä ja tulistella, seikkailla tai oikeastaan mitä mieleen juolahtaa.

Pyöräilykauden ensimmäisessä tapahtumassa kannattaa tarjota alkeistason maastopyöräretkeä ja innostaa uusia ihmisiä lajin pariin. Maastopyöräilyn voi aloittaa ajamalla hiekkateitä, kuntorataa, kärrypolkuja tai leveämpiä polkuja pitkin.

Ajamisen harjoittelu tuo sisältöä ja mielenkiintoa harrastukseen. Maastopyöräreitille voi sisällyttää erilaisia tekniikkaharjoitteita. Välineitä ei tarvita paljon - puita tai kiviä voi pujotella, matalia juuria voi ylittää harjoitellen painon siirtoa, erilaisia ylä- ja alamäkiä voi harjoitella ajamaan jouhevasti.

Maastopyöräilijän etiketti, jokamiehen oikeudet ja maastossa liikkuminen ovat asioita, joista pitää kertoa aloitteleville maastopyöräilijöille. Tärkeää on muistuttaa, ettei kaikista paikoista tarvitse päästä ajamalla,

## ESIMERKKILENKKEJÄ

- Lenkit, joilla on vakioaika ja -paikka
- Matalan kynnyksen lenkki, joka on tarkoitettu ensikertalaisille
- Tekniikkaharjoitukset matalan kynnyksen teemalla
- Huoltovinkkilenkki, jossa harjoitellaan pyörän huoltamista.
- Yöpööräily
- Teemalenkit, kuten makkaralenkki, saunalenkki tai Tour de Hela Valkjärvi helatorstaina.
- Yhteisretket mtb-tapah-tumiin, esim. Poronpolun polkaisu

vaan että pyörän taluttaminen, kantaminen tai työntäminen kuuluu lajin luonteeseen.

Oli pyöräilyn teema mikä hyvänsä, pätee valmistautumiseen se, että mitä tuntemattomampia osallistujat ohjaajalle ovat, sitä paremmin ohjaajan tulee valmistautua.



## LENKKIEN VAATIVUUDEN LUOKITTELU

Lenkkien ennakkotietona tulee ilmoittaa lenkkien vaativuus ja kenelle se soveltuu. Ohessa esimerkki kolmiportaisesta luokittelusta. Matalan kynnyksen lenkkien tulee olla aina helppoja. Normaalilenkit voivat olla keskivaativia tai vaativia. Jos lenkillä on korkeuseroja ja useita teknisiä

kohtia, on lenkki vaativa. Lenkin vaativuus tulee arvioida etukäteen ja tiedottaa siitä selkeästi kutsussa.

Lenkkiä arvioidaan korkeuserojen, ajettavan maastopohjan, keskimääräisen etenemisnopeuden ja tavoitematkan pituuden suhteen. Luokittelu valitaan vaativimman ominaisuuden mukaisesti.

Luokittelu	Korkeuserot	Maastopohja	Keskimääräinen etenemisnopeus	Tavoitematka
<b>Helppo</b>	Korkeuseroja vähän	Reitti havupolkua ja ajettavissa perustaidoilla. Ei merkittäviä vaikeita paikkoja reitillä.	Nopeus on alle 10 km/h	Matkan pituus on noin 8-15 km.
<b>Keski-vaativa</b>	Reitillä voi olla korkeuseroja jonkin verran.	Reitillä voi olla jonkin verran vaikeita paikkoja ajettavaksi. Vaikeat paikat voidaan taluttaa.	Nopeus voi olla noin 10-11 km/h	Matkan pituus voi olla 15-20 km.
<b>Vaativa</b>	Reitillä voi olla jyrkkiä tai vaikeakulkuisia osia tai paljon korkeuseroja.	Reitillä voi olla ajoteknisesti vaativia paikkoja. Vaativat paikat voidaan taluttaa.	Nopeus voi olla yli 12 km/h	Matkan pituus voi olla yli 20 km.

Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää [Suomen Pyöräilyn ohjaajat ry:n lenkkien luokitusta](#), joka on 5-portainen.

# Turvallisuus

Ohjaaja on vastuussa ryhmästä, oli pa laji tai kohderyhmä mikä tahansa. Kun ohjaajalla on riittävästi tietoa, taitoa ja kokemusta lajista, hän kykenee ohjaamaan vakuuttavasti ja ennen kaikkea turvallisesti erilaisia ryhmiä. Ohjaajan tulee aina pystyä perustelemaan tekemänsä ratkaisut turvallisuuden näkökulmasta.

## TURVALLISUUSUUNNITELMA

Turvallisuussuunnitelma on tärkeä asiakirja, jonka avulla ohjaajat valmistautuvat turvalliseen ohjaukseen. Arvioimalla etukäteen riskejä, niihin voidaan valmistautua ja näin ennaltaehkäistä vahinkoja ja tapaturmia.

Turvallisuussuunnitelma tehdään kaikkiin tapahtumiin. Säännöllisesti toistuvan lenkin suunnitelmaa päivitetään tarpeen mukaan.

Turvallisuusasiakirjat ja maastopyöräilyn riskikartoitus löytyvät Suomen Ladun Yhdistyspalvelujen sivulta: [yhdistyspalvelut.suomenlattu.fi/aiweistot/turvallisuus-ja-vaakuutusasiat](https://yhdistyspalvelut.suomenlattu.fi/aiweistot/turvallisuus-ja-vaakuutusasiat).

## ENSIAPUTAIDOT JA TARVIKKEET

Maastopyöräilyn ohjaajalla on oltava valmiudet toimia hätätilanteessa (tapaturmatilanteessa), tehdä tilanearvio, kyky hälyttää apua, auttaa loukkaantunutta ja antaa ensiapua. Kaikilla retkelle osallistuvilla ohjaajilla tulee olla mukana ensiaputarvikkeet; vähintään ensisijaiset kuten laastareita, suuri ensiside ja avaruuspeite.

Yleisimpiä tapaturmariskejä maastopyöräilyssä ovat erilaiset kaatumiset tai horjahtamiset (iskuvamma, ruhje, nyrjähdys, revähdys, murtuma, avohaava) sekä oksien osuminen tai kivien lentäminen kasvojen alueelle (silmävammat, pistohaavat, naarmut).

Ohjaajan tulee hallita vähintään hätäensiapukoulutuksen sisältö. Kun ohjaajia on useampia, heillä kaikilla tulee olla valmiudet toimia, mikäli lenkistä vastaavalle ohjaajalle itselleen tapahtuu vahinko.



Ohjaajilla ja osallistujilla tulee olla puhelimesta 112-sovellus asennettuna ja akussa riittävästi virtaa. Pidemmille lenkeille pitää ottaa myös varavirtalähde ja sopiva latauskaapeli mukaan.

Väsymys ja uupuminen lisäävät tapaturmariskiä, siksi ohjaajilla tulee olla ylimääräistä nopeaa energiaa, patukka, geeli tms. mukanaan. Riittävästä energiasta kannattaa muistuttaa varsinkin aloittelevia osallistujia.

### **Ensiapulaukussa tulee olla vähintään seuraavat tarvikkeet:**

- Haavataitos ja haavateippi
- Elastinen harsoside
- Suuri ensiside
- Laastareita ja haavapyyhkeitä
- Avaruuspeite
- Kylmäpakkauksia
- Lisäksi mukana voi olla mm. desinfiointiainetta, silmähuuhde ja kertakäyttökäsineitä

Tarkista sisältö ja lisää elementtejä aina tarvittaessa!

## TURVALLINEN OHJAAMINEN

Turvallisen ohjauksen lähtökohta on huolellinen valmistautuminen ja tilanteiden ennakointi.

Ohjaaja voi vaikuttaa osallistujien turvallisuuteen monella tavalla. Ohjaaja keskustelee osallistujien kanssa, seuraa ja tarkkailee ryhmän jaksamista ja mielialaa. Hän vastaa ryhmästä jämäkästi, jakaa vastuuta ja muuttaa ohjelman kulkua tarvittaessa. Ohjaaja ei ota turhia riskejä.

Ohjaaja rytmittää lenkin ennalta sovittuun vauhtiin ja toimii rauhallisesti ottaen huomioon kaikki osallistujat tasapuolisesti. Taukoja pidetään riittävästi ryhmän tarpeen ja maaston vaativuuden mukaan.

Ohjaajia tulee olla riittävästi, jokaisesta yhdeksää osallistujaa kohden tulisi olla vähintään yksi ohjaaja.

Ryhmän sisäinen viestintä on tärkeää lenkin sujuvuuden ja turvallisuuden kannalta. Ryhmän on varmistettava osaltaan, että viesti kulkee kaikille.

### Tilanteita, jotka edellyttävät ennalta sovittua viestintää muun muassa:

- Risteykset
- Ryhmän hajoaminen, ryhmän venyminen
- Tien ylitykset
- Vastaantulijoiden kohtaamiset polulla
- Tekniset viat (pyörärikko)
- Kaatuminen
- Eksyminen
- Mikä tahansa ongelma etenemisessä

### Käsimerkkejä:

- Käsi nousee oikealle sivulle vaakasuorana > käännetään oikealle
- Käsi nousee vasemmalle sivulle vaakasuorana > käännetään vasemmalle
- Käsi nostetaan suoraan ylös kämmen auki > hidastetaan tai huomio
- Käsi nostetaan suoraan nyrkissä ylös > pysähdetään

Merkit voi myös antaa suullisesti kuuluvalla äänellä, jos esimerkiksi ei voi irrottaa kättä ohjaustangosta. Pääasia on, että viesti välittyy kaikille selkeästi.

Ohjaaja voi käyttää myös pilliä huomion saamiseksi esimerkiksi, jos osa ryhmästä on jäänyt jälkeen.

## MUISTA ENNEN LENKKIÄ

- Esittäydy
- Laske osallistujat
- Kertaa ohjeet ja säännöt, esim. käsimerkit
- Kerro lenkin sisällöstä ja ohjelmasta
- Tarkasta osallistujien pyörät ja varusteet



# Toimintaohjeita lenkille ja retkelle

## ENNEN TAPAHTUMAA

Tutustu kuljettavaan reittiin ja huomioi muutokset maastossa, hakkuut, kaivuut, veden aiheuttamat muutokset, vesistöjen ylitykset ja rajoitukset (esim. rauhoitettu alue tai yksityisalue).

Käy reitti tai teeman mukainen ohjelma läpi apuvetäjien kanssa.

Seuraa sääennustetta ja ole valmis muuttamaan reittisuunnitelmaa tai perumaan tapahtuma kokonaan. Ilmoita osallistujille muutoksista tai peruutuksesta.

Tee tarvittaessa retki-ilmoitus varsinkin pitkistä retkistä ja jätä se henkilölle, joka voi seurata aikataulua. Ilmoitus sisältää turvallisuuteen liittyviä tietoja, kuten lähtö- ja paluuaika, lähtijöiden lukumäärä, ohjaajien puhelinnumerot, reitti, mahdolliset vesistön ylitykset, taukopaikat ja katvealueet matkapuhelinverkossa.

Sovi kaikkien ohjaajien kesken toimintatavoista tapaturmatilan-

teiden varalle. Tiedossa on hyvä olla myös henkilö yhdistyksestä, jolle voi soittaa tarvittaessa.

## LÄHTÖPAIKALLA

Ennen lähtöä ohjaaja esittäytyy ryhmälle, antaa reitti-infoa, kertoo säännöt, tarkistaa osallistujien lukumäärän ja varusteet sekä kertoo tavan, jolla ryhmä viestii, esimerkiksi käsimerkit.

Ohjaajalla on vastuu ja velvollisuus olla ottamatta osallistujaa retkelle, jos hänen varusteensa ovat puutteelliset.

## MATKALLA

Pidä vauhti ja reitti sellaisena, että kaikki pysyvät mukana ja jaksavat perille. Jokaisella osallistujalla tulee olla turvallinen olo ryhmässä ajaessa.

Erikseen sovittaessa osa ryhmästä voi ajaa edellä kovempaa ja odottaa sovitussa paikassa. Jos ohjaajia on enemmän kuin yksi, ryhmä voidaan jakaa esimerkiksi vauhdin mukaan.



Ryhmä on syytä ottaa koolle ennen jyrkempää ylä- tai alamäkeä, hankalaa kivikkoa tai muuta teknistä kohtaa, jolloin ohjaaja voi antaa vaihtoehtoja ja näyttää mallia.

## TAUOT

Pidä riittävästi taukoja ja huolehdi, että kaikki ehtivät huoltaa itsensä rauhassa. Tauon päätteeksi varmistetaan, että osallistujat ovat kunnossa ja matka voi jatkua suunnitellusti. Tauoilla on myös hyvä laskea ryhmän osallistujien lukumäärä.

## TAPAHTUMAN JÄLKEEN

Varmista, että kaikki osallistujat ovat saapuneet perille. Ohjaa ja opastaa tarvittaessa välineiden huoltoon ja pyörien pesuun. Muista pyytää palautetta, koska se on arvokasta

tietoa toiminnan kehittämiseksi. Tiedota paikalla olijoille jo seuraavan lenkin retken tai tapahtuman ajan kohta (jos sellaisia on tiedossa) sekä väylä josta saa lisätietoa.

Pitäkää ohjauksista päiväkirjaa, johon kirjataan osallistujat, kilometrit, palautteet, huomiot reitistä sekä turvallisuuteen vaikuttaneet tekijät. Päiväkirja helpottaa yhdistyksen raportointia Suomen Ladulle. Turvallisuuden arvioinnissa on tärkeää huomioida myös läheltä piti tapaukset.

Ohjatut retket ovat yhdistyksen toimintaa, josta Suomen Latu kerää tilastotietoja vuosittain.

Täytä tarvittaessa onnettomuusraportti ja toimi yhdistyksen turvallisuusohjeen mukaisesti.

# Varusteet

## OHJAAJAN VARUSTEET

Ohjaajilla tulee olla retkellä tai lenkillä aina mukana puhelin, yleisimpiä työkaluja, tarvikkeita ja varaosia välienerikkojen varalle, ensiaputarvikkeet sekä vettä ja lisäenergiaa. Energiaa ja nestettä on hyvä olla tarjolla myös osallistujille yllättävien tilanteiden varalta.

### Ohjaajan varusteet

- Vaatetus, joka mahdollistaa tarvittaessa pidempiaikaisen oleskelun toiminta-alueella. Ohjaajalla on hyvä olla jokin tunnus (ohjaajapaita, liivi, hihanauha tms.), josta vetäjä tunnustetaan
- Pyörien “ensiapu”
  - pyöräilykäyttöön soveltuva monitoimityökalu ja ketjun-katkaisin
  - pumppu ja varasisäkumi(t), rengastyökalu/ rengasrauta, paikkarasia
  - pyöräilylajin sekä toiminnan luonteen mukaan varaosia ja korjausvälineitä (takavaihtajan korvake (myös lainapyöriin), ketjuliittimiä, ilmastointiteippiä, sähköteippiä, nippusiteitä,

klossiruuveja, rätkkiä/rasselia, pätkä rautalankaa jne.)

- Matkapuhelin säänkestävästi pakattuna (älypuhelimiin on hyvä asentaa 112-sovellus)
- EA-laukku, johon sisältyy toiminnan luonteen mukaan vähintään sidetarpeita, urheiluteippiä, särkylääkettä (asetyyilisälisyliä sisältäviä ja muita), vatsalääkettä ja desinfiointiainetta (tarkista sisältö ja lisää elementtejä aina tarvittaessa)
- Ylimääräistä vettä ja energiapitoista syötävää
- Rahaa

### Harrastajan tärkeitä varusteita pyörän lisäksi ovat muun muassa:

- Kypärä: hyvin päähän istuva, suojaa päävammoilta
- Ajolasit: suojaavat silmiä esim. oksilta, sateelta, hyttysiltä
- Ajohanskat, joissa hyvä otepito: sormet eivät liu’u jarru- tai vaihdekahvoilta; suojaavat niveliä ja rystysiä kaatuessa tai oksilta
- Polvisuojat: suojaavat polvia iskeytymiltä (joko maaston tai



polkimien), muut suojat vauhdikkaassa maastoajossa

- Jäykkäpohjaiset kengät: polkemisen voima välittyy pyörytykseen (lukkopolkimet, klossit ja ajokengät tai tasaiset nastalliset polkimet ja normaalit kevyet kengät metsässä liikkumiseen)
- Vaatetus: maastossa mukavasti istuvaa, kelien vaihteluihin mukautuvaa ja hengittävää, pehmustetut pyöräilyhousut eli bibsit suojaavat hiertymiltä ja puutumiselta hyvin istuessaan

### **Seuraavat varusteet on oltava mukana, jos toiminnan luonne sitä vaatii:**

- Pilli
- Varavaatteita
- Kartta ja kompassi (sekä GPS)
- Radiopuhelin
- Tulentekovälineet
- Valkoista valoa näyttävä etuvalo ja punainen takavallo
- Iskaripumppu säätämään joustojen painetta

## **OSALLISTUJAN VALMISTAUTUMINEN LENKILLE**

Osallistujan on itse arvioitava kunto- ja taitotasansa koskien lenkin vaativuutta ja luonnetta. Huolehditava, että maastopyörä on maastoajokelpoinen ja kypärä on asianmukainen sekä ehjä.

Osallistujan tulisi kertoa ohjaajalle etukäteen mahdollisista sairauksista tai lääkityksistä.





## TAPAHTUMAKUVAUS SISÄLTÄÄ

- Teeman mukainen otsikko ja kuvaava esittely
- Lähtöpaikka, -aika ja saapumisohjeet
- Kesto ja ajettava matka(arvio riittää)
- Lenkin vaativuustaso (aloittelija / edistynyt)
- Tarvittavat varusteet ja välineet
- Yhteystiedot

# Toiminnasta viestiminen

Säännöllisistä lenkeistä tai yksittäisistä tapahtumista viestitään yhdistyksessä sovitun tavan mukaisesti.

Tapahtumista voi ilmoittaa yhdistyksen Facebook-sivuilla, paikallislehden palstoilla ja yhdistyksen kotisivuilla. Suomen Ladun tapahtumakalenteri on myös arvokas viestintäkanava, jota toiminnasta kiinnostuneet seuraavat [www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri](http://www.suomenlatu.fi/tapahtumakalenteri).

## ILMOITTAUTUMINEN

Jos kyse on pidemmästä retkestä tai tapahtumasta jossa osallistujien lukumäärä on rajattu, on ilmoittautuminen etukäteen perusteltua ja siitä sovitaan erikseen.

### Ilmoittautumistyökaluja:

- Facebook-tapahtuma
- Whatsapp, Signal, Telegram tai muu mobiilisovellus
- Doodle
- Nimenhuuto
- Sähköposti

## MAINOSTAMINEN

Sosiaalinen media on markkinoinnin ja viestinnän väline.

Toiminnan alkamisesta kannattaa ilmoittaa myös Suomen Ladun toimistolle lajin aikuisliikunnan vastavalle, yhteystiedot löytyvät: [www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/henkilokunta](http://www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/henkilokunta).

Yhdistyksen oma tapahtumakalenteri on oltava ajan tasalla maastopyöräilyyn liittyvistä asioista.

## MAINOSKANAVIA

- Yhdistyksen nettisivut ja tapahtumakalenteri
- Yhdistyksen Facebook -sivu, -tapahtumat ja -ryhmät
- Yhdistyksen Instagram
- [Suomen Ladun tapahtumakalenteri](#)
- Paikallismedian tapahtumakalenterit ja juttuvinkit paikallismediaan
- Tee-se-itse mainokset, esimerkiksi lenkipolun läheisyyteen

# LIITY NYT JÄSENEKSI

[www.suomenlatu.fi/liity](http://www.suomenlatu.fi/liity)

Tule mukaan maastopyöräilytoimintaan tai nauttimaan muista lajeista, kuten hiihdosta, retkeilystä tai melonnasta yhdessä Suomen Ladun aktiivisten yhdistysten kanssa. Jäsenenä saat Latu&Polku-lehden neljä kertaa vuodessa, oman yhdistyksesi tiedotteet, jäsenedut sekä monia muita valtakunnallisia jäsenetuja. Lisäksi olet mukana edistämässä ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia Suomessa. Lisää tietoa jäseneksi liittymisestä löydät Suomen Ladun nettisivuilta.

Suomen Latu on 184 jäsenyhdistyksen ja niiden yli 89 000 jäsenen muodostama keskusjärjestö, jonka tavoitteena on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Liikkumalla ja ulkoilemalla ihmiset pysyvät fyysisesti ja psyykkisesti terveempinä. Suomen Ladun tärkeimpiä tehtäviä on ulkoilumahdollisuuksien edistäminen, jota teemme valtakunnallisesti keskusjärjestönä ja paikallisesti jäsenyhdistyksissä.

Suomen Ladun visiossa kaikki löytävät oman tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Toimintaamme ovat tervetulleita kaikki!



**SUOMEN LATU**