

Mitä mukaan maastoon?

Turvallinen maastopyöräily edellyttää asianmukaisia varusteita. Varusteiden ei tarvitse olla kalliita erikoisvarusteita. Jos pyöräilet maastossa vain harvoin tai olet vasta aloittamassa harrastusta, yleensä riittää maastokelpoinen pyörä, kunnollinen kypärä ja muutaman tärkeän pikkuseikan muistaminen.

☒ **MAASTOPYÖRÄ:** Hyväkuntoinen, toimiva ja huollettu pyörä on osa maastoturvallisuutta! Jos lainaat tai vuokraat pyörän, tarkista että se on kunnossa ja säädetty mittojesi mukaan.

☒ **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 määrällä kelillä puhelin pakataan vesitiiviisti (esim. minigrip-pussiin). Ryhmässä ajaessa tallenna puhelimeesi vetäjän numero. Jos eksyt ryhmästä, tarkista että puhelin on auki ja äänet päällä.

☒ **JUOTAVAA ja EVÄSTÄ:** Juomareppu tai juomapullo 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:** aina mukaan kaiken varalta - jos tulee vastaan kahvipaikka tai isompia haasteita.

☒ **VAATETUS:** 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 sekä ketjuliitin ja ketjutyökalu. 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.

Maastopyöräily ei ole erityisen korkeariskinen liikuntaharrastus, mutta naarmut, kolhut ja mustelmat kuuluvat lajin luonteeseen ja ylipäätään luonnossa liikkumiseen. Isompien kolhujen varalta tarkista oma vapaa-ajan vakuutusturvasi! Suomen Ladun tapahtumissa on voimassa perustason tapaturmavakuutus, mutta oma vakuutus on yleensä huomattavasti kattavampi. Ladun vakuutus ei kata kalustoa – eikä omia maastolenkkejäsi!