



PolkuPojat Oy, Lastenkodinkatu 13, 65100 Vaasa

info@polkupojat.fi | www.polkupojat.fi | p. 040 565 0696

Onnistuneen maastolenkin avaimet:

1. **MAASTOPYÖRÄ:** huollettu ja hyväkuntoinen pyörä on maastopyöräilyssä kaiken A ja O. Oikein toimiva pyörä on myös osa maastoturvallisuutta.
2. **PYÖRÄILYKYPÄRÄ:** Iskun tai kolhun saanut kypärä ei ole enää turvallinen, joten hanki ehdottomasti uusi, mikäli kypäräsi on kokenut kovia. Kypärä on hyvä uusia muutenkin muutaman vuoden välein, sillä esim. aurinko ja lämpötilanvaihtelut haurastuttavat sitä, huonontaan pintajännitystä ja sen myötä suojaustehoa. Kypärän tulee olla aina omaan päähän sopiva ja oikein säädetty.
3. **AJOLASIT JA HANSKAT:** Lasit uojaavat silmiä roskilta, ötököiltä, ym. Esimerkiksi urheilulasit sopivat hyvin pyöräilyyn. Hanskat puolestaan suojaavat käsiäsi risuilta ja kolhuilta.
4. **VALO:** Pimeässä pyöräillessä valon tulisi olla vähintään tuhannen lumenin ledi, jotta se on riittävän tehokas. Varmista myös, että valosi akku kestää riittävän pitkään!
5. **PUHELIN JA RAHAA:** Koskaan ei tiedä mitä tapahtuu, joten muista varautua myös yllättäviin tilanteisiin. Puhelin kannattaa märällä säällä pakata vesitiiviseen pussiin (minigrip sopii hyvin). Rahaa saatat tarvita, jos pyöräsi yllättäen rikkoutuu tai eteen tulee sopiva kahvipaikka. Hädän ei aina tarvitse olla suuri, kun rahalle olisi käyttöä. Ryhmässä pyöräillessä tallenna vetäjän numero puhelimeesi ja varmista, että puhelimesiasi on äänet päällä, mikäli eksyt.
6. **RUOKAA JA JUOMAA:** Juomapullo on ehdoton! Myös energiapatukoita tai muuta naposteltavaa kannattaa pitää reppussa mukana, jottei energia lopu kesken lenkin. Pidemmälle retkelle on syytä ottaa kunnon eväät mukaan.
7. **SOPIVAT VAATTEET:** Vaatetus valitaan sään mukaan. Tekniset vaatteet ovat aina hyvä valinta ja kerrospukeutuminen sään mukaan. Reppuun kannattaa ottaa mukaan myös sadevaatteet, mikäli on vaaraa sään muuttumisesta. Kengät saavat olla maastolenkillä melko kovapohjaiset tai pyöräilyyn tarkoitetut kengät.
8. **VARAOSAT JA ENSIAPU:** Pidä aina mukana omaan pyörääsi sopivat perusvaraosat (mm. varasisäkumi, ketjulukko/pikaliitin, takavaihtajankorvake, yleistyökalu, pumppu). Pidä itse mukana tai varmista, että yhdellä ryhmän jäsenistä on ensiapuvälineet tapaturman varalta.