

# Porady dotyczące wyjazdów

## Wyposażenie

### Przed wyruszeniem na szlak rowerowy należy:

1. Dokładnie zapoznać się z trasą, którą zamierzamy przebyć.
2. Oszacować przybliżony czas wyjazdu i powrotu.
3. Powiadomić o wyprawie osoby trzecie /na wypadek zaistnienia nieoczekiwanych sytuacji/
4. Wyposażyć się w potrzebny sprzęt taki jak:

- ✓ Sprawny rower (np. górski), posiadający sprawne hamulce, dobrze napompowane koła
- ✓ pompka
- ✓ światła białe i czerwone
- ✓ bidon
- ✓ spodenki z wkładką
- ✓ koszulka z materiału technicznego typu: polypro,
- ✓ bluza typu polar np. polartec 100,
- ✓ wiatrówka typu hydrotex
- ✓ plecak typu air cool max
- ✓ obuwie sportowe
- ✓ okulary
- ✓ kask
- ✓ telefon komórkowy
- ✓ pieniądze
- ✓ przyrządy do łatania dętki takie jak: kawałek gumy i klej np. 'super glue' lub 'kropelka'

### 5. Niezbędna jest również apteczka, która zawierać powinna:

- ✓ trzy bandaże zwykłe
- ✓ plaster na rolce
- ✓ bandaż elastyczny
- ✓ wodę utlenioną
- ✓ chustę trójkątną
- ✓ parę rękawiczek lateksowych
- ✓ wyjałowione opatrunki
- ✓ krople do oczu

## Rady dotyczące bezpieczeństwa:

- ✓ W trakcie wyjazdu/wycieczki/ należy dostosować się do tempa innych uczestników.
- ✓ Należy mieć przy sobie apteczkę (jw.).
- ✓ Ważne jest posiadanie okrycia wierzchniego na wypadek wychłodzenia organizmu
- ✓ Należy posiadać do uzupełnienia od 1 do 2 litrów płynów (ponieważ organizm przy dużym wysiłku może wydalać nawet do dwóch litrów na godzinę. Najbardziej zalecane są napoje energetyczne.