



## KAINUUN PYÖRÄILIJÄT - YHTEISLENKIN VETÄJÄN OHJE

1(2)

MIKSI: Kainuun Pyöräilijät haluaa toteuttaa mukavia, yhteisöllisiä sekä turvallisia lenkkejä ja tapahtumia. Tässä ohjeessa annetaan keskeisimmät ohjeet lenkkien ja tapahtumien vetäjille. Tutustu myös lenkeille osallistujien ohjeeseen, pyöräilijän etikettiin ja seuratoiminnan pelisääntöihin seuran internet sivuilla.

### 1. Suunnittelu ja valmistelu

- Jaoston vetäjä on suunnitellut ajettavat lenkit yleisesti ja antanut tarvittavan ohjauksen. Ole tarvittaessa yhteydessä, jos kaipaat ohjeita tai tukea ajatuksillesi.
- Reittisuunnittelu: 1) lenkin pituus, kesto ja keskinopeus, 2) mielekäs reitti ja sopiva taukopaikka (jos tauko sovittu), 3) välttä pääosin valtateitä ja 4) selvitä reitin turvallisuus ja haastavimmat/vaarallisimmat paikat.
- Varaudu ainakin henkisesti tyyppisimpiin pulma- ja vaaratilanteisiin, niin että osaat tarvittaessa toimia.

### 2. Toiminta lähtöpaikalla

- Sovittu lenkin vetäjä on paikalla ”kelissä kuin kelissä”.
- Osallistujat toivotetaan tervetulleiksi, väkeä houkutellaan Kainuun Pyöräilijöiden jäseneksi ja lenkkeilijöille ohjeistetaan noudatettavat periaatteet ja turvallisuus asiat (muistikortti lopussa).
- Tarvittaessa ryhmä jaetaan kahteen nopeusryhmään (pyritään alle 20 ryhmäkokoon) ja molemmille määrätään vetäjä ja ”perän valvoja”.
- Selvitetään ennakkoon kesken lenkin poistuvat henkilöt.

### 3. Lenkin vetäminen

- Lähtökohtaisesti lenkki vedetään alussa kerrotun suunnitelman mukaan. Suunnitelmaa ei kesken lenkin muuteta vaativammaksi, vaan kovempaa harjoitusta haluavat voivat jatkaa matkaansa omineen tai tehdä jatkolenkin.
- Mikäli koko joukkoa täytyy ohjeistaa, pysähdytään turvalliseen paikkaan.
- Jos keskinopeutta nostetaan sovitusta, täytyy sen sopia kaikille. Tällöinkin varauksella, sillä kokemattomat osallistujat eivät usein tohdi sanoa, että eivät haluaisi ajaa kovempaa.
- Ohjaajan pitää valvoa nopeutta ja turvallisuutta sekä tarvittaessa puuttua asiaan, joko antamalla kiihdyttäjän tai ”sooloilijan” mennä menojaan tai siirtää hänet perälle.
- Poikkeustilanteet: Tyyppisin on rengasrikko tai muu tekninen vika. Koko joukko pysäytetään ja vika korjataan tai sovitaan erikseen tapa, jolla rikkoutuneen välineen haltija pääsee turvallisesti kotiinsa.
- Onnettomuudet: Lenkin vetäjä johtaa toimintaa. Koko joukko pysäytetään, muuta liikennettä varoitetaan ja estetään lisävahingot, uhria autetaan sekä apua hälytetään numerosta 112 (112-sovellus). Vahingosta ja onnettomuudesta tulee aina viipymättä tiedottaa myös seuran puheenjohtajaa ja ko. jaoston vetäjää.
- Muuttuvat olosuhteet: Ennakoi asia ja anna joukolla mahdollisuus vaihtaa varustusta. Hypotermian ja tai lämpöuupumuksen uhatessa anna ensiapua ja hälytä apua.
- Poikkeustilanteissa, onnettomuuksissa tai muuttuvien olosuhteiden johdosta ketään ei jätetä tielle yksin. Tarvittaessa vetäjä jää auttamaan ja määrää jonkun muun vetämään lenkin.



#### 4. Turvallisuus

- Noudatetaan tieliikennelakia.
- Jokainen pyöräilee omalla vastuullaan, seura ei ole vakuuttanut osallistujia.
- Jokainen käyttää kypärää ja pimeällä valoja sekä huolehtii pyöränsä kunnosta.
- Onnettomuustilanteessa estetään lisävahingot ja hälytetään apua numerosta 112 (suositellaan 112-sovellusta).
- Ketään ei jätetä lenkillä yksin, lyhyemmästä lenkistä ja lenkin keskeyttämisestä sovitaan vetäjän kanssa.
- Ennen lenkkiä tiedustellaan, onko joukossa ryhmäajon ensikertalaisia.
- Viikkolenkeistä ja harjoituksista ei laadita tätä laajempaa turvallisuussuunnitelmaa. Vetäjä kuitenkin ennakoi riskit, ohjeilla ja toimilla pyrkii poistamaan niitä ja valmistautuu yo. tavalla toimintaa onnettomuuksissa.

#### 5. Lenkin päättäminen

- Lenkki päätetään sovituksessa paikassa, jossa myös selvästi ilmoitetaan, että ”lenkki on päättynyt”. Osallistujia on kiva kiittää ja pyytää mukaan myöhemminkin sekä kertoa tulevasta tärkeimmästä toiminnasta.
- Tarvittaessa matkalla tapahtuneet asiat on hyvä käsitellä palautteenomaisesti ja rakentavasti.
- Ao. jaoston vastuuhenkilölle on hyvä laittaa viesti ja raportoida lyhyesti tärkeimmät havainnot (osallistujien määrä, ajatun lenkin pituus ja tärkeimmät huomiot).
- Vaara- ja onnettomuustilanteet tulee aina raportoida jaoston vetäjälle ja puheenjohtajalle (mitä, missä, milloin, miten, miksi ja mitä tehtiin).

\*\*\*\*\*

#### LENKIN VETÄJÄN MUISTIKORTTI!

1. Toivota osallistujat **tervetulleeksi**, markkinoi seuraa ja totea **ensikertalaiset**.
2. Totea osallistujien **välineiden kunto ja varusteet**.
3. Kerro päivän **lenkin kulku, pituus, nopeus, tauot, ajotapa ja vaativat maastonkohdat**.
4. Muistuta, ettei lenkillä **roskata**.
5. Totea periaate **lenkiltä poistumisesta ja suunnitelman muuttamisesta**.
6. Kertaa tarvittaessa **käsimerkit ja risteysajo**.
7. Totea periaate **onnettomuus- ja poikkeustilanteissa**: Ryhmä pysähtyy turvalliseen paikkaan, estetään lisävahingot ja hälytetään apua.
8. Muistuta, että **jokainen pyöräilee omalla vastuullaan**, eikä Kainuun Pyöräilijät ole vakuuttanut osallistujia.
9. **Päätä lenkki** selkeästi, kiitä osallistujia ja anna palautetta.
10. **Raportoi** lenkin jälkeen jaoston vastuuhenkilölle.

TURVALLISIA JA NAUTINNOLLISIA LENKKEJÄ!