



## ALOITTELIJAN OPAS BMX RACING HARRASTAMISEEN

Lajia voi tulla kokeilemaan Helsingin Kivikkoon Pyöräkrossiparkkiin! Vuokraamosta saat lainattua bmx racing pyörän ja kaikki varusteet. Henkilökuntamme opastaa sinut lajin pariin. Katso vuokraamon hinnat ja aukioloajat seuran nettisivuilta [www.bmxhelsinki.net](http://www.bmxhelsinki.net) kohdasta bmx radat.

### OHJATUT HARJOITUKSET:

Jos kokeilu innosti ja kuski haluaa osallistua ohjattuihin harjoituksiin, tulee hänen ensin liittyä seuran jäseneksi. Vain jäsenillä on osallistumisoikeus seuramme ohjattuihin harjoituksiin. Jäsenhakemus tehdään osoitteessa [www.espoobikeclub.com](http://www.espoobikeclub.com) Paikka harjoitusryhmästä tulee hakea ja vahvistaa sähköpostitse [espoobikeclub@outlook.com](mailto:espoobikeclub@outlook.com) Aloitusryhmä ja aloitusajankohta tulee myös sopia etukäteen. Tarjoamme kaksi ilmaista tutustumiskertaa.

Jos on tarve vuokrata bmx racing – pyörä ja varusteet harjoitusten ajaksi, ilmoita tämäkin etukäteen. Tulkaa paikalle viimeistään 15 min ennen treenien alkua. Vuokraushinta tutustumiskerroille on 15€/kerta.

Huoltajan läsnäolo harjoituksissa on suositeltavaa mahdollisten loukkaantumisten takia! Valmentajamme ovat saaneet ensiapukoulutuksen mutta lapsi on harjoituksissa aina huoltajan/aikuisen vastuulla.

### VARUSTEET:

Pienet voivat osallistua harjoituksiin omalla pyörällä mutta isommille suosittelemme oikeaa bmx racing pyörää. Pienin Micro-kokoinen pyörä on sopiva 100cm mittaisesta kuljettajasta ylöspäin.

Lajin harrastamiseen tarvitaan:

- Full face – kypärä
- Pyöräilyhanskat
- Polvi- ja kyynärsuojat
- Rintapanssari suositeltava
- BMX racing – pyörä

Varusteita myydään lasten koossa ainakin seuraavissa pääkaupunkiseudun pyöräkaupoissa: [www.hi5bikes.fi](http://www.hi5bikes.fi) [www.diamondbikes.fi](http://www.diamondbikes.fi) [www.ridemore.fi](http://www.ridemore.fi) . Sekä kansainvälisissä verkkokaupoissa esim. [www.bmx24seven.com](http://www.bmx24seven.com) ja [www.alltricks.com](http://www.alltricks.com). Erityisesti kypärän sovitus on suositeltavaa, koska istuvuus on tärkeää turvallisuuden takia!



## BMX RACING PYÖRÄ

Jotta lajin harrastaminen olisi turvallista ja mielekästä on tärkeää, että pyörä on kuskille oikean kokoinen. Väärän kokoinen pyörä hidastaa vauhdin ja taitojen kehittymistä ja vaikeuttaa esim. oikean pumppaustekniikan oppimista.

Pyörän hankinnassa tulee huomioida muutama asia: internetistä löytyy hyvin erilaisia kokooppaita. Alla oleva koko-opas on todettu hyväksi:

MALLI	PITUUS cm
MICRO	100-115
MINI	115-125
JUNIOR	120-138
EXPERT	137-156
EXPERT XL	148-168
PRO	164-175
PRO XL	170-180
PRO XXL	176-

Valmis complete pyörä on mittasuhteiltaan sopivin silloin, kun kuskin pituus on lähempänä kokosuosituksen ylärajaa, koska kampien pituus ja ohjaustangon korkeus on suunniteltu yläraja huomioiden. Pyörää voi muokata yksilölle sopivaksi mm. yllä mainittuja pyöränosia vaihtamalla.

Pyöräkrossiparkin vuokraamosta löytyy kaikki taulukossa mainitut pyöräkoot. Niitä voi tulla kokeilemaan henkilökuntamme avustuksella.

Uusia bmx racing pyöriä voi tiedustella Suomesta [www.ibike.fi](http://www.ibike.fi) ja [www.4130.fi](http://www.4130.fi) ja käytettyjä BMX Kirppis (FB) sekä [www.tori.fi](http://www.tori.fi) ja [www.fillaritori.com](http://www.fillaritori.com).

Jos et halua investoida omaan pyörään ja varusteisiin, on Pyöräkrossiparkin vuokraamosta mahdollista vuokrata pyörä ja varusteet koko kauden (1.5 – 31.10) ajaksi. Vuokraushinta 150€/3kk ja 250€/6kk. Käyttö vain harjoitusten aikana. Pyörän ja varusteiden lunastus ja säilytys Matinkylän bmx radalta.



## AJOVAATTEET

Harjoitukseen sopiviksi ajovaatteiksi käyvät joustavat housut ja joustava pitkähihainen paita. Hanskat ovat pakolliset, ne suojaavat mahdollisilta kaatumisilta. Kengiksi käyvät tasapohjaiset tennarit esim. skeittikengät. Pyöräilyyn suunnitellut ajovaatteet suojaavat paremmin kaatumisilta, koska ovat materiaaleiltaan kestävämmät. Omat pyöräilyhanskat ja vesipullo treeneihin mukaan!

Seuralla on oma tiimikauppa, josta voi tilata omalla nimellä varustetun ajopaidan. Paidan voi valita kahdesta väristä ja sen hinta on n. 50€. Tiimikauppaan pääsee rekisteröitymään kutsulinkillä, jonka voi pyytää sähköpostitse [espoobikeclub@outlook.com](mailto:espoobikeclub@outlook.com). Ajohousuista tehdään yhteistilaus alkukeväästä, niitä ei saa tilattua tiimikaupasta vaan ne tulevat toiselta valmistajalta.

## VIKKOKISAT

Säännöllisten harjoitusten lisäksi järjestämme Kehä Cup – viikkokisoja, joissa pääsee kokeilemaan kisaamista. Niihin voi osallistua kuka vain. Kisapaikalla voi ilmoittautua ja sieltä saa kisanumeron lainaksi.

## KILPAILUNUMERO

Rekisteröity oma kilpailunumero on pakollinen jos aikoo osallistua Suomi Cup kisoihin. Muuhun sitä ei vaadita. Kehä Cupiin tarvitaan myös kilpailunumero mutta sen voi lainata kisapaikalta ja myöhemmin rekisteröidä omaksi kisanumeroksi. Tässä tapauksessa numerokylttiä ja sivunumeroa ei tarvitse ostaa.

Jos kisanumeroa ei vielä ole ja oman numeron haluaa itse valita ja rekisteröidä, se tapahtuu Suomen Pyöräilyn sivuilla [www.pyoraily.fi/materiaalipankki/kilpailumateriaalit/bmx-racing-kilpailijarekisteri](http://www.pyoraily.fi/materiaalipankki/kilpailumateriaalit/bmx-racing-kilpailijarekisteri). Rekisteröinti on ilmainen.

Kun oma kisanumero on rekisteröity, tarvitaan etunumerotarra, etunumerokyltti johon tarra liimataan ja sivunumero. Kyltti kiinnitetään ohjaustankoon ja sivunumero pyörän runkoon. Seura tekee yhteistilauksen tarrasta ja sivunumeroista keväisin ja syksyisin, ne maksavat 10€/kpl.

Numerokyltti pitää itse hankkia. Se pitää olla Box-merkkinen, jotta on yhteensopiva tarran kanssa. Kylttejä on kahta kokoa, pieni ja iso. Iso sopii pro-kokoisesta pyörästä ylöspäin. Se maksaa n. 30€. Kylttejä voi tiedustella iBikesta tai tilata esim. Alltricksistä.



## **LISENSSIT**

Lisenssiä ei tarvita muuhun kuin Suomi Cupissa kisaamiseen (pakollinen 1995-2013 syntyneille). SM-kisoihin tarvitaan lisenssi kaikilta ikäluokilta. Suomen Pyöräilyn sivuilta lisätiedot ja ohjeet: <https://pyoraily.fi/materiaalipankki/lisenssimateriaalit/>

## **VAKUUTUS**

Harrastaja on hyvä olla vakuutettu tapaturman varalta. Suomen Pyöräilyn kautta on mahdollista ostaa Pohjola Vakuutus – Sporttiturva edullisesti lisenssin oston yhteydessä. Se kattaa harjoittelu-, leiri- ja kilpailutoiminnasta aiheutuneet hoitokulut.