



LUMIKENKIEN JA SAUVOJEN VUOKRAAJALLE JA MUILLEKIN ALOITTELIJOILLE

YLEISTÄ

Kajaanin Latu tukee omaehtoista liikuntaa vuokraamalla lumi- ja liukulumikenkiä ja sauvoja. Vuokraaja saa mukaansa tilisiirtolomakkeen. Vuokraajan yhteystiedot kirjataan ylös luovutuksen yhteydessä. Jäsenkortilla varusteet saa jäsenhintaan.

Vuokraaja sitoutuu palauttamaan varusteet siinä kunnossa kuin ne olivat luovutettaessa ja tarvittaessa korvaamaan vahingoittuneet tai kadonneet välineet.

OHJEITA

Varo:

- o virtaavien vesistöjen heikkoja jäitä
- o jyrkkiä rinteitä, soramonttuja ja silokallioita, joissa lumi voi vyöryä
- o tuulella ja sään voimakkaasti lauhtuessa puista putoilevaa lunta ja jäätä
- o ylittäessäsi moottorikelkkareittejä
- o kivi- ja kalliolouhikkoa
- o tykkylumen mahdollisesti aiheuttamat vaaratilanteet

Kierrä:

- o vaurioille arat kohteet esim. taimikot
- o vesakoiden raivausalueiden kannot

Tiedä:

- o jokamiehen oikeudet ja rajoitukset

Huom:

- o ennen lumikenkäilyä poista jalkineiden urista kivet ja sora
- o lumikenkien side voi kuluttaa, hiertää jalkineiden pintaa kontakti kohdista
- o lumikengät ja sauvat kestävät normaalin käytön
- o tarkista siteen kireys välillä

VAATTEET JA JALKINEET

Ihoa vasten kuntoilijan alusasu, ei puuvilla, säänmukainen talviliikunta asu ja tukevut matalakorkoiset talvijalkineet. Esim. hiihtoasu, vaellustyypiset kengät ja säärystimet ovat toimiva asu. Nilkan suojaaminen on ratkaistavissa myös lahjepussilla tai villaisilla nilkkureilla ellei omista säärystimiä.

Mono, kumisaapas, kangaskenkä tai pitkävarsisaapas eivät ole parhaita mahdollisia jalkineita.

Lumikenkäretkelle:

- lämmintä juotavaa, eväsleivät
- suunnistusvälineet
- puhelin kehonlämpöä lähelle suojattuna kosteudelta, varavirtalähde, akku ladattuna
- lumikenkien korjaus tarvikkeita
- taukovaatetus, varavaatteita, kasvohuppu, sukat
- aurinkolasit ja -voide
- ensiaputarvikkeita

Tutustu huolella sääennustukseen, arvioi tilanne. Yhdessä on turvallisempaa liikkua kuin yksin.

Muista myös ilmoittaa läheisille minne menet ja milloin arvoit palaavasi takaisin

Muista turvallisuus, liikkuminen omalla vastuulla.

TOIVOTAMME LIIKUNNAN ILOA JA TURVALLISTA LUMIKENKÄILYÄ