

TÄNK PÅ ATT CYKLA SÄKERT

Telefon

0651-76 9192

Vid akut olycka

073-021 69 07

Järvsö Bergscykel Park AB
Vallmovägen 20
827 54 Järvsö

SLAO:s LILLA GRÖNA

VIKTIGT ATT VETA OM LIFTBUREN CYKLING



SVENSKA SKIDNÄRINGSKÄRS ORGANISATION

Läs mer: SLAO:s LILLA GRÖNA

Här finns allt "viktigt att veta" om liftburen cykling samlat av branschorganisationen.

Vill du läsa SLAO:s Lilla Gröna finns såklart på plats i både cykeluthyrningen, i vår shop och på vår hemsida:

www.jarvsobergscykelpark.se

JBP

JÄRVSÖ
BERGSCYKEL
PARK

SÄKERHETS GUIDE

SKADERISK, CYKLA EFTER FÖRMÅGA!

CYKLARNA I JBP

I Järvsö finns massvis med rolig cykling för hela familjen – här är de olika cyklarna som passar bäst!



DOWNHILL

Mer dämpning, mer robust och gjorda för att cykla downhill. Rekommenderas inte utanför JBP.

Hyr på JBP – www.jarvsobergscykelpark.se



ENDURO

Cykel som fungerar på gröna och blå leder i JBP, men rekommenderas inte till de tuffare lederna. Enduro-cyklar fungerar bra utanför JBP i skog och mark.



CROSS COUNTRY (MTB / XC)

"Vanliga" MTB-cyklar fungerar ypperligt på lederna byggda av Cyklajärvsö.se – ej för downhill i JBP.

Hyr hos Järvsö MTB – www.jarvsomtmb.se



DIRT / PUMPTRACK

Dirtcyklar fungerar toppen i de två Pump Tracks som finns i Järvsö by – ej för downhill i JBP.

Hyr hos Järvsö MTB – www.jarvsomtmb.se

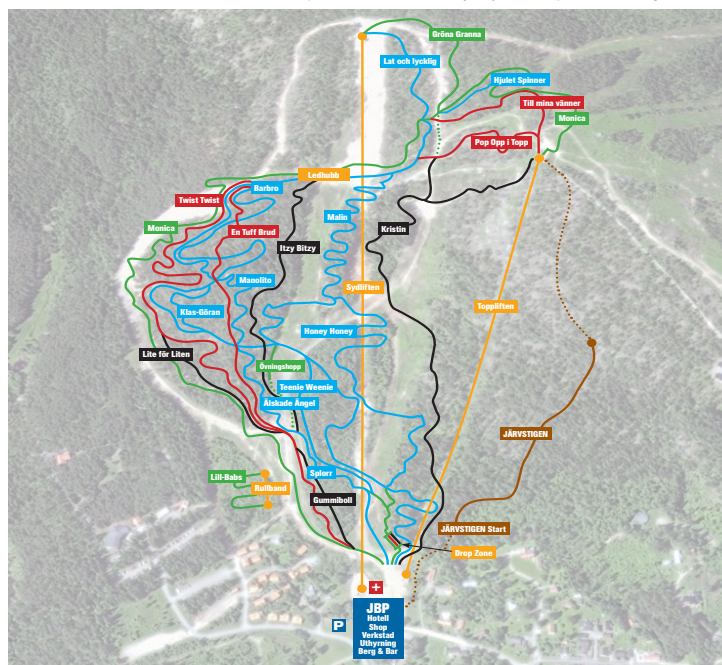
SVÅRIGHETSGRADER

Anpassa din cykling efter din förmåga – här är riktlinjer för de olika ledmarkeringarna!

LEDFÄRG	PASSAR FÖR	LED
	Nyborjare med grundkondition och lite vana av stigcykling. Enduro- och Downhillcyklar.	Lätt sluttande led med böljande svängar och smalare partier.
	Cyklister med vana från XC-cykling och bra kondition som behärskar alla gröna leder. Enduro- och Downhillcyklar.	Utförsled med vissa tekniska partier, rullbara hopp och tvära kurvor kan förekomma.
	Duktiga cyklister med erfarenhet från downhillcykling som behärskar alla blåa leder. Downhillcykel.	Branta smala leder med inslag av hopp, stenar och utmanande hinder. Ställer krav på fart och luftkontroll.
	Bara avancerade cyklister med mycket bra kunskaper i downhill cykling. Downhill cykel.	Leder med mycket svåra, stökiga partier. Stora hopp, dropp, gaps och stenkistor som inte går att undvika. Ställer extrema krav på hopp och luft teknik.

LEDKARTA

Lederna i Järvsö Bergscykel Park kommer i många olika skepnader – här kan både nybörjaren och proffset ha roligt.



Här är lederna i svårighetsordning – börja din cykling i de enklaste gröna lederna.

Kom ihåg att ledernas beskaffenhet drastiskt kan ändras av väder och vind – och att alltid ta ett åk för att inspektera leden först!

1. LILL-BABS

Lill-Babs är en nybörjarled för de yngsta cyklisterna!

2. MONICA

Två nybörjarleder för dig som cyklar första gången.

4. HJULET SPINNER

En introduktion till singeltrack, lätt led på stenhäll.

5. BARBRÖ

Hoppleden för dig som känner dig hemma på cykeln. Stora rullbara hopp och härliga kurvor.

6. MALIN

En skön kurvig singeltrack.

7. HONEY HONEY

En flowig singeltrack med kurvor, rollers och plåtohopp.

8. ÄLSKADE ÄNGEL

En snabb, tight singeltrack med mycket flow.

9. SPLORR

En snabb, tight singeltrack med mycket flow genom härlig björkskog.

10. LAT OCH LYCKLIG

En introduktion till singeltrack, medelsvår på stenhäll.

11. KLAS-GÖRAN

En slingrig avstickare med träden tätt in på leden.

12. MANOLITO

En led i världsklass, som en pump track bland träden slingrar den sig ned för berget.

13. TEENIE WEENIE

Snabb singeltrack som kan kombineras med fler leder.

14. TILL MINA VÄNNER

Singeltrack med steniga partier, mestadels stenhällar.

15. EN TUFF BRUD*

Singeltrack med dropp, stenar, rötter och broar.

16. TWIST TWIST*

Hoppad med hopp, dropp, kurvor och broar.

17. POP OPP I TOPP

Singeltrack med svåra partier, mestadels stenhällar.

18. GUMMIBOLL*

Flowig led med hopp, dropp och tekniska delar.

19. ITZY BITZY*

Singeltrack med branta utmanande partier.

20. KRISTIN*

Stenhällar, rötter, kurvor, hopp och dropp.

21. LITE FÖR LITEN*

Stora hopp och dropp i högsta fart.

22. DROPP ZON*

Träningsområde med tre olika dropp. Kontrollera noga innan du ger dig i kast med leden.

HOPPLED

*DROPP- & HOPPKUNSKAP KRÄVS – SVARTA LEDER ENDAST FÖR EXPERTER!

Järvsö Bergscykel Park - cykling för alla

Välkommen till Järvsö Bergscykel Park – ett paradiset för cyklister – här finns lätta leder för nybörjare och leder för experter från hela världen!

Vårt motto är cykling för alla. Vi har designat parken på ett sätt som ska göra det roligt och utmanande för alla som kommer till oss för att cykla downhill. Läs den här guiden och skaffa dig så mycket teoretisk kunskap som möjligt innan du ger dig ut i lederna – vi vill att du ska cykla på ett säkert sätt!

Olyckor kan hända vem som helst och när som helst, speciellt i första åket eller när du börjar bli trött. Det är viktigt att du som cyklist har koll på både din utrustning, lederna och inte minst din egen förmåga för dagen. Vi rekommenderar alltid att du tar några inspektionsåk för att värma upp din kropp och se vilka förutsättningar lederna har just den här dagen och att ta paus när du börjar känna dig trött.

Kom ihåg att väder och vind kan radikalt förändra ledernas beskaffenhet och ändras snabbt.

Att cykla lederna flera gånger försiktigt är ett säkert sätt att utveckla din cykling – på så vis kan du höja din förmåga utan att kliva över din tröskel på vad du klarar av.

RÄTT SKYDD KAN VARA SKILLNADEN MELLAN ATT KUNNA FORTSÄTTA EFTER ETT FALL ELLER AVBRYTA DAGEN I FÖRTID

03_ BRÖST- & RYGGSKYDD

Håller bröstkorgen, revbenen och rygg-raden skyddad mot stenar, grenar och även mot styret om du skulle råka falla över det.

01_ FULL FACE HJÄLM

Hjälmen skyddar det viktigaste på din kropp, nämligen ditt huvud. Den skyddar inte bara vid fall utan även träd och grenar.

02_ GLASÖGON & GOGGLES

Skyddar mot damm, grus, skvätt, insekter och lera. Dom skyddar också ögonen från grenar och andra hinder.

04_ ARMBÅGS-SKYDD

Vid lättare fall är armbågen oftast den del som slår i marken först. Skyddar mot skär- och skrapår på en av kroppens mest utsatta delar.

05_ KNÄSKYDD

Knän är en utsatt kroppsdel som tar mycket stryk vid fall. Skyddar mot alla typer av slag utan att påverka cyklandet.

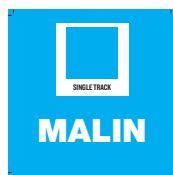
06_ SKOR

Cykelskor är grövre än vanliga skor och har en greppvänlig sula, så att du inte ska halka på pedalerna.

JBP
JÄRVSÖ
BERGSCYKEL
PARK

SKYLTAR & VARNING

Var mycket uppmärksam på anläggningens skyltar och infotavlor – varningsskyltarna är röda och gula och ledskyltar färgkodade efter svårighetsgrad på leden!



Skylden berättar vilken led du följer och vilken svårighetsgrad den har.



Varning för dropp – det vill säga ett stup som inte går att rulla nedför.



Led 5

BARBRO

MEDIUM

Hoppleden för dig som känner dig hemma på cykeln. Stora rullbara hopp och härliga kurvor. Här trivs de flesta cyklisterna.

MEDIUM

The jumping trail for everyone. Big rolling jumps and lovely berms. This is where most riders can have fun.

JBP

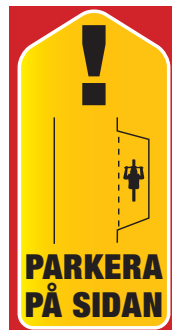
JÄRVSÖ BERGSCYKEL PARK

+ PERSONSKADA 679-501 62 67 (407)

Vid varje ledstart finns info om leden med färgkodning. Kom ihåg att inspektera leden först!



Varning för skaderisk – det är viktigt att alltid cykla efter din förmåga!



Kör försiktigt, sakta ned och parkera på anvisade platser vid omkörning.

REGLER FÖR JBP

Vi uppmanar våra gäster att följa dessa regler för att alla ska få en säker och trivsamt upplevelse.

FULLFACEHJÄLM ÄR OBLIGATORISK

För att få vistas i anläggningen och komma upp i liften krävs en hjälm som täcker hela ansiktet, en s.k. fullfacehjälm. Vi rekommenderar även att man har ett överkroppsskydd samt knä och armbågsskydd.

ALL CYKLING SKER MED EGET ANSVAR

Det är cyklistens egna ansvar att välja led efter kunskapsnivå och anpassa sin åkning efter sin egen åkskicklighet. En person per cykel.

PARKEN FÅR EJ BETRÄDAS EFTER STÄNGNING

När liften inte är öppen räknas området som arbetsplats, därför kan det stå fordon i lederna samt personal som arbetar i dessa. Det är då förbjudet att cykla och vistas i anläggningens leder.

DET ÄR CYKLISTENS ANSVAR ATT KÄNNA TILL REGLERNA

Gästen ska vara införstådd med reglerna och villkoren i "Slao:s lilla gröna" samt vara införstådd med Järvsö Bergscykel Parks egna regler – var uppmärksam på anläggningens skyltar och infotavlor. Vid brott mot dessa regler har anläggningen rätt att häva avtalet och dra in liftkortet.

RESPEKTERA AVSPÄRRNINGAR OCH FÖRBUDSSKYLTAR

Vid brott mot dessa regler har anläggningen rätt att häva avtalet och dra in liftkortet.

ANPASSA FARTEN OCH VISA RESPEKT FÖR ANDRA CYKLISTER/NATUREN

• Vandrare och andra trafikanter kan förekomma på lederna. • Omkörning av andra cyklistar är inte tillåtet. Prata då med dom och be om att få passera när de står stilla. • Var särskilt uppmärksam där leder går ihop eller korsar varandra. • Tänk på att anpassa farten efter väderleken. • Stanna inte där sikten är dålig, så som vid krön, efter kurvor eller i brantare leder. • Skräpa inte ner i anläggningen och cykla endast på märkta leder.

BERUSADE ELLER DROGPÅVERKADE AVVISAS

Alkohol och droger försämrar cyklistens omdöme och reaktionstid, vilket utsätter även andra cyklistar och personal för fara. Det är förbjudet att cykla alkohol- eller drogpåverkad.

LIFTKORTEN ÄR PERSONLIGA

Personer som försöker åka lift eller vistas i lederna utan personligt eller giltigt liftkort krävs på en avgift på 1500 sek.

CYKLISTEN ÄR ANSVARIG FÖR SIN EGEN UTRUSTNING

Det är cyklistens ansvar att se till att sin utrustning är i fullgott skick samt att se till så att cykeln inte orsakar skador på andra gäster, personal eller anläggningens utrustning.

CYKLA SÄKERT!

**PRE-RIDE VÄRM UPP!
RE-RIDE CYKLA IGEN!
FREE-RIDE CYKLA SÄKERT!**

STARTA ENKELT: Arbeta dig uppåt – ta en lektion.
MEMORERA: Lär dig komma ihåg dina åk – gör en plan!
ALLTID MED KOLL: Titta, testa, cykla – se vart de andra är.
RESPEKT: Tänk både på lederna och andra cyklistar.
TA DET LUGNT: Se till dina begränsningar – landa på hjulen.
Följer åkaren detta ökar man chanserna för en säker och rolig vistelse!

TERMINOLOGI

DOWNHILL

Hos oss i Järvsö Bergscykel Park är downhill lika med liftburen cykling nedför preparerade stigar och leder. Det kan vara utmanande för cyklisterna och det är viktigt att cykla efter sin förmåga. I downhill använder man cyklar med rejäl fjädring både fram och bak.

XC / CROSS COUNTRY

Cykling i skog och mark med mountainbike som kan var med eller utan fjädring. Kom ihåg att visa respekt för naturen och markägare. Följ anvisningar!

BERM

En förhöjd del i en kurva som gör att cyklisten kan komma i högre hastighet utan att riskera att köra ut från spåret.

DROPP

En del i leden (oftast en bro eller sten) som "tar slut i luften". Går oftast inte att rulla pga sin höjd utan kräver en van cyklist.

ROCK GARDEN

En del av leden som är fylld av sten, rötter eller liknande svårt underlag.

STEP-DOWN

Ett hopp där landningen är lägre än där man startar hoppet.

STEP-UP

Ett hopp där landningen är högre än där man startar hoppet.

GAP

Ett hopp som är avskalat i mitten, vilket gör att man måste hoppa över hela hoppet.

WALLRIDE

En nästan vertikal vägg, oftast byggd i trä som är tänkt att cykla på.

ROLLERS

Små gupp i följd som man antingen rullar eller hoppar över.

RIDE-AROUND

Alternativspår för att ta sig förbi ett svårt parti.