



The Offroad Guide



Voorwaardes persoonlijke uitrusting Allroad Offroad Motortrip Nederland 01-03-2022

Minimaal in orde

Voor het deelnemen aan een allroad/offroad trip in Nederland gelden de volgende minimale voorwaardes qua persoonlijke uitrusting:

- een helm met een vast (geïntegreerd) kinstuk
- water in flesje
- motorhandschoenen
- kleding met bescherming knieën, heupen, rug, ellebogen, schouders
- harde, hoge cross- of semiharde, hoge endurolaarzen

Meer info

Hieronder volgt iets meer informatie en vrijblijvend advies:

Cross- , Offroad- of Enduro helm:

Een kinstuk met afstand van je kin geeft meer vrijheid en ventilatie. En vooral; de grote zonneklep is erg fijn bij zon en zeker bij lage zon.

Rijders zonder zonneklep zien aan het eind van een rijdag niets meer vanwege het stof en de laag staande zon. Die hebben erg onprettig gereden en zeggen achteraf dat ze het ook best gevaarlijk hebben gevonden.

Helmen zonder kinstuk of met een beweeglijk kinstuk zijn uit den boze.

Voorwaarde: een helm met een vast (geïntegreerd) kinstuk en liefst met klep.

Sterk aanbevolen: cross-, offroad-, of endurohelm

Kijkgereedschap:

Een donker vizier en zonnebril werken averechts als het buiten ook donker is (zon verdwenen/regenwolken). Een gewone- of zonnebril moet wel echt afsluiten. anders laat deze stof door. Misschien toch maar een stofbril mee?

De endurohelm heeft een vizier maar vanonder je kinnebak kan er wind met zand in je ogen komen. Dus wat voor helm je ook draagt of wat voor bril je ook het liefst op zet, neem ook een stof- of skibril mee.

Sterk aanbevolen: stof- of skibril.

Gehoorbescherming:

Het voortdurend blootstaan aan de decibellen van je motor en de rijwind is niet bevorderlijk voor je oren. Op den lange duur kun je gehoorbeschadiging krijgen en op de korte duur is het vermoeiend. Oordopjes houden zodoende dus ook langer je focus goed en dragen zo bij aan je veiligheid.

Water - Camelbag:

Blijf drinken bij warm weer. Je merkt soms niet dat je zweet maar vochtverlies is concentratieverlies. Een camelbag is dé oplossing. Omdat het slangetje op je jas hangt ga je vaker drinken.

Voorwaarde: flesje water bij je op de motor

Aanbevolen: camelbag

Nekbrace:

De extreme krachten die kunnen ontstaan bij een ongeval worden afgeleid naar het frame van de brace in plaats van rechtstreeks op je nekwerfel. Daardoor verminder je de kans op nekletsels zoals een whiplash of hypertensie. De nekbrace is er om het volgende tegen te gaan:

Hyperflexie: Extreme voorwaartse hoofdbeweging

Hyperextensie: Extreme achterwaartse hoofdbeweging

Laterale hyperflexie: Extreme zijwaartse hoofdbeweging

Axiale druk: Compressie van de wervelkolom als gevolg van kracht op de helm

Achterwaartse hypertranslatie: Achterwaartse beweging van het hoofd/helm ten opzichte van de nek.

Er zijn ook mensen die nadelen zien in de nekbrace. Namelijk dat je sleutelbeen kan breken en dat het ongemakkelijk zit en de kijkrange verkleint.

Een nekbrace kan makkelijk zo'n € 500,- kosten. De **Moveo** braces zijn een stuk goedkoper maar nog steeds zo'n 250 a 350 euro.

Een manier om het nog goedkoper te houden is dat je (bijvoorbeeld bij **Jopa**) een schuimrubberen model koopt van zo'n 40 euro.

Niergordel:

Nieren zijn kwetsbaar. Ik draag op asfalt trouwens ook een gordel. Trillingen en acceleratie zijn slecht voor je nieren. Mij is verteld dat je zwevende nieren maar één keer in je leven kunt krijgen (per nier ;-)). Het scheelt trouwens behoorlijk voor het gevoel in de rug. Door de steun heb je een veel minder vermoeid gevoel wat ook al weer beter is voor de veiligheid.

Handschoenen:

Met extra bescherming voor knokkels en misschien ook delen van de vingers! Gewone cross handschoenen zijn voor onze zandcrossbanen, niet voor keien pistes. Uitgezonderd de winter kun je er beter ook op letten dat je erg lichte handschoenen neemt met windgaten of zelfs doorwaaihandschoenen.

Voorwaarde: motorhandschoenen

Sterk aanbevolen: motorhandschoenen die extra beschermen tegen harde ondergrond.

Broek en jas / bodyprotector:

Je kunt stellen dat een pantser of protectievest onontbeerlijk is. Als je kiest voor een wijd shirt met daaronder een harnas weet dan dat het in de winter 's ochtends en eind van de middag (en sowieso op de vlakke stukken door de snelheid) koud kan zijn. Het ene protectievest of pantser geeft beduidend minder bescherming dan het andere.

Wat voor protectie je ook kiest; een pantser, protectievest of gewoon broek en jas, het is de bedoeling dat de volgende onderdelen van jouw lijf beschermd zijn;

Voorwaarde: Knieën, heupen, rug, ellebogen, schouders.

Sterk aanbevolen: denk ook aan je ribben, draag een pantser of protectievest.

Harde cross- of enduro laarzen: legerkistjes en gewone motorlaarzen geven niet genoeg bescherming weet ik uit ervaring. Ook niet de politielaarzen met offroad-look die door sommigen ten onrechte 'enduro laarzen' worden genoemd. Draag **harde** cross- of semiharde enduro laarzen. Je hebt ze vanaf 100,- en tweede hands nog goedkoper.

Voorwaarde: harde, hoge cross- of semiharde, hoge enduro laarzen

Sokken: Het kan veel schelen welke sokken je draagt. Je hebt tegenwoordig al voor weinig geld prima warmte- en vochtregulerende sokken. Ook bij de Aldi en de Lidl.

Denk ook aan de lengte van je sokken. Net iets langer dan je laars is erg fijn i.v.m. de laarsrand die kan gaan schuren.

