

CERTIFICAT PROFESSIONALITAT
AFDA0109_GUIA PER ITINERARIS AMB BICICLETA
(RD 1209/2009, de 17 de julio, modificado por el RD 711/2011, de 20 de mayo)

Llistat de material obligatori per a la realització de la formació:

Imprescindibles:

- Bicicleta de muntanya – Recomanable de doble suspensió
- Casc (homologat)
- Ulleres de sol i ulleres transparents (per insectes)
- Guants
- Culotte – dos unitats mínim
- Calçat específic (sabates de BTT amb cales o sola antilliscant)
- Bidó aigua i/o isotònica
- Protecció solar
- Paravent o impermeable segons la previsió meteorològica
- Llum davantera i posterior
- Timbre
- Armilla reflectora (si es circula per carretera)
- Farmaciola bàsica
- Telèfon mòbil carregat

Eines mecànica:

- Baula de cadena
- Desmuntacadenes
- Kit antipunxades o càmera de recanvi
- Vàlvula + clau de vàlvula
- Bomba de suspensions, bomba d'aire o cartutxos de CO₂
- Pastilles de freno de recanvi (opcional)
- Lubricant, oli i/o cera per la cadena
- Pegats o càmera + desmuntables / mexes i/o càmera
- Multi ferramenta (amb allens i torx)
- Inflador

Recomanables:

- Genolleres - Recomanable els dies de trialeres
- GPS – Recomanable per enregistrament de rutes i planificació
- En cas de conèixer de bestreta que es passarà per carretera, llum al darrera (no 100% obligat)
- Bossa hidratació de motxilla o ronyonera - recomanable per rutes llargues