



KLMBH – Bash Do's and Don'ts

1. **No Helmet, No Ride**

- Check with the registration desk, we may have spare helmets that you can borrow for the day.

2. **LISTEN to the Briefing**

- The briefing holds important information for all riders and should be taken seriously. Plan to **arrive at least 45 minutes** before the start of the ride to allow time to register and set up in time for the briefing.

3. Be **AWARE** of your Fitness and Riding Skills

- Do not underestimate the ride difficulty or overestimate your own fitness. If you have been warned it will be a tough ride, heed the warnings and ensure that you have enough water and/or food. **Do not ride with only a single bottle of water.** Plan to carry **a minimum of 3 litres** of water for the long ride. Hares do not carry additional water – you have been warned.

4. **RESPECT Private Property**

- Do not use resources both in and around the bash meeting point and on the bash itself unless you have the owner's permission. Examples are water hoses/pipes at houses and shoplots, fruit orchards, fish ponds, shelters, etc.

5. **RESPECT the Hares**

- This applies before and during the bash. They are there to help you out and to help you enjoy your ride to the max. If they suggest you take a short cut for whatever reason then please do so, **it is simply for your own safety.**

6. **The Emergency Phone Numbers are for Emergencies ONLY!**

- If you need emergency help while in the trails, the **emergency phone numbers** are located on the **back of your number tags** and will connect you to the Lead Hare. **If you are lost, backtrack** to where you last saw paper and follow it from there on, before trying to call the emergency numbers. Cramps, running out of water, etc. are not emergencies.

7. **Sign OUT and Sign IN.**

- You must **SIGN OUT** to go on the ride, and **SIGN IN and RETURN the tag** when you complete the ride. This is for your own safety to ensure you are accounted for and avoids people wasting time searching for you!



KLMBH – Apa Yang Harus dan Tidak Harus Dilakukan

1. No Helmet, No Ride!

- Periksa dengan meja pendaftaran. Kami mungkin mempunyai beberapa helmet simpanan yang boleh dipinjamkan kepada anda.

2. HADIR dan BERI PERHATIAN kepada Pengumuman Bash

- Pengumuman Bash mengandungi maklumat penting berkenaan setiap satu Bash dan harus diambil perhatian. Rancang untuk sampai **sekurang-kurangnya 45 minit sebelum** bermulanya Bash untuk mendaftar diri dan membuat persiapan anda.

3. Sesuaikan ANGGARAN Tahap Kecergasan dan Kebolehan Anda

- Jikalau anda telah sedia maklum sesebuah Bash mungkin mencabar atau menjerihkan, patuhi segala makluman dan amaran yang disyorkan dan pastikan anda membawa air dan makanan secukupnya untuk menghabiskan perjalanan. **Jangan menunggang dengan hanya satu botol air**. Rancang untuk membawa **sekurang-kurangnya 3 liter air** untuk 'long ride'. Hare(s) tidak membawa air lebihan untuk anda.

4. HORMATI Harta Awam

- Jangan menggunakan kemudahan di dalam atau di sekitar kawasan Bash bermula atau di dalam trek Bash tersebut kecuali anda mendapat kebenaran pemilik. Contohnya seperti pili/paip air di kawasan perumahan dan kedai, kebun buah, kolam ikan, pondok, dll.

5. HORMATI Arahan Hare

- Beri perhatian kepada Hare sebelum dan semasa Bash. Hare bertugas untuk membantu anda dan membantu anda menunggang sepenuhnya. Jika Hare meminta anda menggunakan jalan pintas keluar, sila patuh, **ianya untuk keselamatan anda sendiri**.

6. Nombor Panggilan Kecemasan Hanya untuk Kegunaan Kecemasan SAHAJA!

- Jika anda memerlukan bantuan kecemasan ketika di dalam trek, **nombor panggilan kecemasan terletak di belakang nombor tag** anda dan akan menghubungi Ketua Hare. **Jika anda sesat, patah balik** ke tempat terakhir anda melihat kertas Bash dan teruskan dari situ sebelum menghubungi nombor kecemasan. Kekejangan otot, kehabisan air, dll bukan suatu kecemasan.

7. Sign OUT dan Sign IN

- Anda MESTI melakukan SIGN OUT untuk melakukan kayuhan, dan melakukan **SIGN IN dan memulangkan tag nombor** apabila habis melakukan kayuhan. Ini adalah untuk keselamatan anda sendiri untuk memastikan anda diambil kira dan mengelak kami membazir masa mencari anda!



KLMBH – Bash Do's and Don'ts

(一) 没有戴头盔的骑士，一律不许参加越野活动。

- 请向主办单位询问是否有后备头盔。

(二) 注意主办单位的路线简讯

- 请在四十五分钟前准时到达目的地，以方便索取当日的路线及路况。此外，你也有充分的时间安装及设定您的脚车。

(三) 注意个人体能

- 不要高估自己的体能。确保你有携带充分的食物及食水。建议你携带至少三公升的水。本单位是不提供任何食物及饮料。

(四) 尊重私人财产

- 没有得到别人的同意，请别擅自占为既有。如：摘果实，钓鱼，开别人的水龙头洗脚车等等。

(五) 尊重主办人员

- 为了你的安全，请尊重当日主办人员的指示。如：主办人员会依据你的体能或气候来设定你的路线。

(六) 紧急号码

- 别滥用紧急号码，必要时才拨车牌背后的紧急号码。如果你迷失了方向，请保持镇定。向你原来的路线撤返，再尝试寻找地上的纸标前进。
- 切记：肌肉酸痛，抽筋，缺乏食水都不属于紧急状况。请三思后再拨紧急号码。

(七) 出入登记

- 每个参加者都要在指定的时间内登记及索取车牌号码。完毕时，参加者需要再次的登记及归还车牌号码，以方便主办单位确保每个参加者安全归来。