

Mountainbiken



Mountainbiken durch Feld und Wald oder über anspruchsvolle Singletrails und Mountainbike-Pisten ist beliebt. Beim Biken abseits der Strasse ereignen sich in der Schweiz jährlich 9'000 Unfälle, über 200 davon sind Schädel-Hirn-Verletzungen mit manchmal schweren Folgen.

Sicheres Biken beginnt mit einer realistischen Selbsteinschätzung, einem technisch einwandfreien Bike und der persönlichen Schutzausrüstung. Beim Abwärtsfahren ist ein defensiver Fahrstil die richtige Wahl.

Tipps

- Passen Sie Ihre Tour Ihren Fähigkeiten an und planen Sie genügend Zeit ein.
- Schützen Sie sich mit Velohelm, Sportbrille, Langfingerhandschuhen und – wo empfohlen – mit weiteren Protektoren.
- Fahren Sie sehr aufmerksam und achten Sie bei Abfahrten auf eine angepasste Geschwindigkeit.
- Trinken und essen Sie genug. Machen Sie Pausen.
- Lassen Sie Ihr Bike von einer Fachperson warten und rüsten Sie es für den Strassenverkehr gemäss gesetzlichen Vorgaben aus.
- Sorgen Sie für gute Sichtbarkeit (Beleuchtung, Bekleidung mit reflektierendem Material).

Bikekodex



Fünf Regeln fördern den rücksichtsvollen Umgang zwischen Bikern und anderen Wegnutzern.

Die bfu bietet ein neues Safetykit zum Thema Mountainbiken an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, Erste-Hilfe-Set mit Präventionstipps zum Verteilen, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen.

Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter www.safetykit.bfu.ch

