

bfu-Sicherheitstipp «Mountainbiking»

Mountainbiking: sicher ausgerüstet und gut geschützt

Über eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer fahren Mountainbike. Und erleben damit ein grosses Stück Freiheit in der Natur. Doch nicht immer läuft's rund: Pro Jahr verunfallen rund 7000 Personen zwischen 17 und 65 Jahren mit dem Mountainbike. Mountainbiking verlangt Mensch, Fahrzeug und Ausrüstung viel ab, da beim Fahren im Gelände grosse Kräfte wirken.

Befolgen Sie die Tipps der bfu, um fest im Sattel zu bleiben:

- Beim Mountainbiking ist die Routenwahl entscheidend. Wählen Sie eine Route, die Ihren technischen und konditionellen Fähigkeiten entspricht.
- Schützen Sie sich mit Velohelm, Sportbrille, Langfingerhandschuhen und, wo angebracht, mit weiteren Protektoren. Beachten Sie die Abbildung mit der empfohlenen Ausrüstung.
- Fahren Sie mit hoher Aufmerksamkeit und machen Sie Pausen.
- Lassen Sie Ihr Bike von einer Fachperson warten.
- Im Strassenverkehr muss Ihr Mountainbike gemäss Gesetz ausgerüstet sein.

Ausrüstung:

- Helm
- Sportbrille
- Langfingerhandschuhe
- Funktionelle Kleidung
- Wetterschutz
- Bike-Schuhe mit gutem Profil für Gehpassagen
- Proviant
- Reparaturset
- Taschenapotheke
- Handy
- GPS
- aktuelles Kartenmaterial
- Rucksack
- Notrufnummer 112



Mehr zum Thema Biken finden Sie in der Broschüre 3.020 «Mountainbiking» auf www.bestellen.bfu.ch