



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- beaufsichtigen die Aktivitäten aktiv und gemäss dem Niveau der Teilnehmenden.
- fordern die Teilnehmenden dazu auf, mit Risiken bewusst umzugehen.
- rekonoszieren die Routen, Strecken und Trainingsgelände.
- planen Ausfahrten und Touren frühzeitig und systematisch mithilfe der Checkliste.
- stellen die Einhaltung der Verkehrsregeln sicher.
- führen ein Erste-Hilfe-Set mit sich.
- führen einen Werkzeugsatz mit Werkzeugen und Ersatzmaterialien mit sich.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, dass die notwendige Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z. B. Helm, Handschuhe, helle Bekleidung).
- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden mithilfe der Checkliste.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- trainieren Schlüsselmanöver wie Bremsen, Fahren und Hindernisfahren in einem sicheren Gelände.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- achten auf eine angemessene Geschwindigkeit (insbesondere bei Abfahrten).
- sorgen für eine angemessene Gruppengrösse im Strassenverkehr und halten eine Distanz von mindestens 150 m ein.
- treffen geeignete Massnahmen, um eine gute Sichtbarkeit zu gewährleisten (Lichter, reflektierende Bekleidung).
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden eine der Witterung angemessene Bekleidung tragen oder mitnehmen.

## Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten auf angepasste Rahmengrössen und auf einen kindergerechten Abstand zwischen Bremshebel und Lenker.

## Spezielles im MTB und Radquer

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen bei der Befahrung von Sprüngen und Hindernissen für einen systematischen Trainingsaufbau.

## StrassenradSPORT

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, abseits von grossen Verkehrsachsen und nicht zu Stosszeiten zu trainieren.
- Verlangen die Einhaltung der Verkehrsregeln unter allen Umständen und auf der ganzen Strecke.

# Checkliste MTB, Radquer, Strassenradspport – Ausfahrten



## Tourenplanung

- Tour rekognoszieren.
- Routenrichtung immer im Uhrzeigersinn planen, da weniger Linksabzweiger.
- Verkehrsreiche Strassen meiden.
- Wetterprognosen beachten, Routenwahl den Wetterverhältnissen anpassen.
- Zeit realistisch planen.
- Fixpunkte bestimmen, wo man sich jeweils trifft.

## Gruppe auf die Tour vorbereiten

- Tour mit der Gruppe vorbesprechen.
- Verkehrsregeln sind allen Teilnehmenden bekannt, insbesondere Linksabbiegen und Kreiseln fahren.
- Toten Winkel beim Halt neben Lastwagen mit Teilnehmenden besprechen, Aufenthalt vermeiden.
- Gruppengrösse anpassen, allenfalls weitere Hilfsleitende organisieren.
- Als Leitende genaue Anweisung geben: Regeln, Gruppenfahren und Handzeichen.
- Konditionelle und technische Fähigkeiten der Jugendlichen kennen und berücksichtigen.
- Bike-Kodex durchgehen.

## Während der Tour

- Zu Beginn Gruppenmitglieder zählen und von Zeit zu Zeit kontrollieren.
- Handzeichen geben (Abzweigung, Löcher, Hindernisse).
- Gute momentane Verfassung der Teilnehmenden sicherstellen (Schlaf, Essen, Trinken).
- Müdigkeit der Teilnehmenden berücksichtigen.
- Auf Wetterverhältnisse achten.
- Wichtige Kreuzungen durch Leitende absichern.
- Schlussfahrende der Gruppe bestimmen.

## Notfall

- Notfallapotheke mitführen (mind. Rettungsdecke, Dreieckstuch, Schnellverband).
- Als Leitende allenfalls Erste Hilfe Kenntnisse auffrischen (Nothelferkurs).
- Bei Unfallereignis: Überblick verschaffen, Unfallstelle sichern, Erste Hilfe und Alarmieren.
- Notfallszenarien durchdenken und verkürzte Alternativ-Routen kennen.
- Handy mit geladenem Akku.
- Wichtige Telefonnummern speichern (112, Notfall-App, Eltern).
- Geld für Notfälle.
- Notfallverpflegung mitführen.

# Checkliste MTB, Radquer, Strassenradspport – Material/Ausrüstung Outdoor



## Material-Check

### → Fahrrad

- Zwei kräftige **Bremsen** richtig eingestellt.
- Pneus**: korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand.
- Zwei ruhende Lichter (vorne weiss, hinten rot) bei Dämmerung und Dunkelheit (Tunnels). Zusätzliche Lichter sind erlaubt.
- Rückstrahler** (oder lichtreflektierende Folien): vorne weiss und hinten rot, je mind. 10 cm<sup>2</sup> gross.
- Pedale** müssen vorn und hinten Rückstrahler tragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Sattel-/Sitzhöhe** so einstellen, dass die Ferse bei leicht gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt.
- Exakte Einstellung der Schaltung (Vorder- und Hinterwechsler).
- Pro Gruppe einen **Werkzeugsatz** sowie Ersatzmaterialien: z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe.
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann (z. B. herunterhängende Bündel).

## MTB:

- Glocke «Trail Bell».

## Ausrüstungs-Check

### → Fahrer/in

- Velohelm** mit der Bezeichnung EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von blossem Auge sichtbar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber keine Druckstelle erzeugen oder wackeln. Der Helmrand befindet sich idealerweise zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.
- Langfingerhandschuhe**: schützen die Hände bei Stürzen.
- Sicherheit durch Sichtbarkeit: Helle oder signalfarbene Kleider tragen.
- Sportbrille** (Sonnenbrille): Sie verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen. Primär ist die erforderliche Sehhilfe zu tragen, möglichst in Form von Linsen.
- Zusätzliche Protektoren** beim Biken in anspruchsvollem Gelände.