

Medienmitteilung

7. Juni 2018/Kip

Schutzausrüstung von Mountainbikern

Gute Helmtragquote, aber Aufholbedarf bei zusätzlichen Protektoren

Immer mehr Menschen in der Schweiz fahren Mountainbike. Auch die Zahl der Unfälle steigt kontinuierlich. Erstmals hat die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung nun erhoben, mit welcher Ausrüstung Mountainbiker unterwegs sind. Einen Velo- oder Integralhelm tragen fast alle. Andere Körperteile als der Kopf werden deutlich seltener geschützt.

In der Schweiz gibt es jedes Jahr fast 9000 Verletzte beim Mountainbiken – und durchschnittlich zwei Personen verlieren bei Unfällen ihr Leben. Die Tendenz ist steigend, weil das Mountainbiken immer beliebter wird. Bei Verletzungen sind am häufigsten die Schultern, Arme und Hände, der Rumpfbereich sowie die Beine betroffen. Die bfu veröffentlicht nun erstmals eine [Studie](#) dazu, wie Mountainbiker ihren Körper schützen. An 40 beliebten Schweizer Mountainbike-Pisten und -Routen wurde der Gebrauch der persönlichen Schutzausrüstung von gut 1400 Personen erhoben.

93 Prozent der beobachteten und befragten Mountainbiker schützen sich mit einem Helm. Bei Pistenfahrern liegen dabei Integralhelme und Velohelme gleichauf. Auf Biketouren überwiegt hingegen der klassische Velohelm. Die Helmtragquote der Mountainbiker liegt somit deutlich über jener der Velofahrer im Strassenverkehr, die bei nur 46 Prozent liegt.

Pistenbiker: Schultern und Ellbogen oft ungeschützt

Nebst dem Helm trägt die Mehrheit der Mountainbiker auf Routen und Pisten auch eine Schutz- oder Sportbrille sowie Velo- oder Langfingerhandschuhe.

Pistenbiker, die grössere Risiken eingehen, sollten neben dem Kopf weitere Körperteile schützen. Dies tun sie unterschiedlich konsequent: Eine Mehrheit trägt Protektoren für die Knie und den Rücken. In der Minderheit sind Biker mit Protektoren für die Ellbogen, die Schultern und die Brust. Am seltensten getragen werden Nacken- und Schienbeinprotektoren.

bfu-Tipps für sicheres Mountainbiken

Risikoarmes Mountainbiken beginnt mit einer realistischen Selbsteinschätzung, einem technisch einwandfreien Bike und der persönlichen Schutzausrüstung. Christoph Müller, Mountainbike-Experte der bfu, rät: «Auf Routen sollte man sich mit einem Helm, einer Sportbrille und Langfingerhandschuhen schützen. Auf Pisten und in Bikeparks empfehlen wir zusätzliche Protektoren, beispielsweise für Rücken, Ellbogen und Knie.»

Kopfhörer und Kameras selten

Bloss eine Randerscheinung scheint auf Mountainbike-Strecken das Musikhören zu sein. Nur jede und jeder Vierzigste war bei den Erhebungen mit Kopfhörern unterwegs. Ähnlich gering war der Anteil der Mountainbiker mit Helmkamera.

Die Erhebung haben die bfu-Experten mittels Beobachtungen und Befragungen durchgeführt. Sie soll künftig alle zwei Jahre wiederholt werden.

Informationen: Medienstelle der bfu, Tel. +41 31 390 21 16, medien@bfu.ch, www.medien.bfu.ch