

Mountainbiking

Die Natur ruft



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Aus eigener Kraft vorwärtskommen, Wälder durchqueren, Berge erobern, die Natur genießen – das ist Mountainbiking. Dazu gehören gute Vorbereitung und eine sichere Ausrüstung.

Rein ins Abenteuer

Knapp eine 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 2700 Personen zwischen 16 und 65 mit dem Mountainbike. Bleiben Sie fest im Sattel. Mit den Tipps der bfu zur Ausrüstung, Planung und zum Verhalten unterwegs fahren Sie sicher über Stock und Stein ans Ziel.

Mountainbiking ist herausfordernd

Mountainbiking verlangt Mensch und Ausrüstung viel ab, da beim Fahren im Gelände grosse Kräfte wirken. Trainieren Sie darum Ihre sportlichen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination. Fahren Sie vorausschauend und Ihrem Können entsprechend. Tragen Sie einen Helm, um bei einem Sturz schweren Kopfverletzungen vorzubeugen.

Auch Langfingerhandschuhe und Sportbrille schützen Sie. Zudem sind Protektoren je nach Aktivität dringend empfohlen (z. B. fürs Freeriden oder Downhillen).

Auch an das Mountainbike selbst werden hohe Anforderungen gestellt. Lassen Sie es regelmässig durch einen Spezialisten prüfen und warten.

Sicher ausgerüstet



Gesetzlich vorgeschrieben

Gut fährt, wer alles dran hat. Wenn Sie mit dem Mountainbike auch auf öffentlichen Strassen fahren, gelten die gleichen Vorschriften wie für klassische Velos.

Die Vorschriften bezwecken vor allem eines: Ihre Sicherheit.

- 1 Beleuchtungssystem mit ruhenden Lichtern (nicht blinkend), vorne weiss und hinten rot, fest angebracht oder abnehmbar, nachts bei guter Witterung auf 100 m Distanz sichtbar. Zusätzliche Lichtquellen, auch blinkende, dürfen Sie am Fahrrad montieren oder auf sich tragen, z. B. am Arm.
- 2 Rückstrahler (oder lichtreflektierende Folien), vorne weiss und hinten rot, fest angebracht, Leuchtfläche mindestens 10 cm², ebenfalls Sichtbarkeit auf 100 m
- 3 Luftreifen oder andere etwa gleich elastische Reifen, Gewebe darf nicht sichtbar sein.

- 4 Bremsen für Vorder- und Hinterrad
- 5 Gelbe Rückstrahler vorne und hinten an den Pedalen, Leuchtfläche mindestens 5 cm² (ausgenommen Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen).
- 6 Schliesskabel, Schloss oder andere Diebstahlsicherung
- 7 Gut hörbare Glocke (ausgenommen bei Fahrrädern mit einem Leergewicht von höchstens 11 kg). Andere Warnvorrichtungen sind untersagt.
- 8 Vignette gut sichtbar angebracht. Denken Sie daran, diese jeweils per 1. Juni zu erneuern.

Beim Kauf eines Mountainbikes sollten Sie vor allem auf die Qualität achten. Fachpersonen beraten Sie gerne, damit das Bike auf Ihr Fahrkönnen und den Verwendungszweck abgestimmt ist.

Gut geschützt mit dem Helm

Der Velohelm ist in: 78 % schützen sich beim sportlichen Radfahren auf Naturstrassen. Mit gutem Grund! Ein Helm minimiert das Risiko schwerer Kopfverletzungen und bleibender Schäden, indem er die bei einem Aufprall einwirkenden Stösse dämpft. Ein paar Hinweise:

- Achten Sie beim Kauf auf die Bezeichnung EN 1078 und probieren Sie den Velohelm an; er soll gut sitzen, ohne zu drücken und zu wackeln.
- Tragen Sie ihn richtig: Die Vorderkante soll sich zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel befinden, die Bänder sollen auf beiden Seiten gleich satt angezogen sein.
- Reinigen Sie den Helm nur mit Wasser und Seife und ersetzen sie ihn, wenn er einen starken Schlag erlitten hat.

Zusätzlich ausgerüstet

Ebenfalls für Ihre Sicherheit: Eine Sportbrille verhindert, dass Fremdkörper ins Auge gelangen, und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen. Langfingerhandschuhe schützen bei Stürzen die ganze Hand. Und schliesslich sollten Sie funktionelle Kleidung mit lichtreflektierendem Material tragen, damit Sie bei schlechter Sicht besser erkennbar sind.

Denken Sie auch an Verpflegung und Getränke, Regenschutz sowie Material für Erste Hilfe und notfallmässige Reparaturen. Die bfu empfiehlt Ihnen zum Verstauen einen Rucksack mit integriertem Rückenprotektor. Packen Sie so, dass Sie bei einem Sturz nicht durch spitze oder harte Gegenstände verletzt werden können.

Führen Sie ein Handy mit und wählen Sie im Notfall die Nummer 112 oder 144.

Perfekt ausgerüstet: Helm, Sportbrille, Handschuhe, Regenschutz (mit lichtreflektierendem Material), gesunde Verpflegung (Apfel, Riegel, Banane, Vollkorn-Sandwich, Wasser), Erste-Hilfe-Box, Minimalwerkzeug



1

6

Gut unterwegs

Sportlich auf der Höhe

Regelmässige körperliche Aktivitäten von einer Stunde und mehr sind ein gutes Training für die beim Mountainbiking wichtige Ausdauer. Üben Sie zusätzlich typische Fahrmanöver im Gelände, wie das dosierte Bremsen, Steuern, Auf- und Absteigen sowie das Befahren von Hindernissen.

Auf dem richtigen Weg

Planen Sie Ihre Biketour. Meiden Sie stark frequentierte Wanderwege und informieren Sie sich über Fahrverbote. Wählen Sie die Route aufgrund Ihrer Fähigkeiten. Karten, Tourenführer und GPS-Tourenempfehlungen speziell fürs Mountainbiking finden Sie auf www.mountainbikeland.ch, www.ride.ch, www.swiss-cycling.ch und www.velo-explorer.ch.

Lassen Sie sich von Guides mit dem Label «Swiss Cycling Qualified MTB Guide» führen.

Ohne Donnerwetter

Informieren Sie sich über die Wetterverhältnisse auf www.meteoschweiz.ch oder unter Tel. 162 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min.) sowie über die Wegbeschaffenheit auf www.mountainbikeland.ch oder der Website Ihrer Destination.

The illustration is contained within a green rectangular border. It features a stylized mountain landscape with yellow and grey peaks. In the upper left, a white silhouette of a cyclist is shown riding a bicycle on a red path that leads into a large white arrow pointing to the right. In the lower right corner, there is a red square with a white cross, representing the Swiss flag.

Die Schweiz ist mobil

SchweizMobil heisst das umfassende Angebot markierter Routen und Informationen fürs Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren. Das Mountainbike-Land Schweiz bietet 3 nationale und 14 regionale Routen mit insgesamt 3300km durchgehend signalisierten Wegen. Mehr dazu auf www.schweizmobil.ch.

Rücksichtsvoll und sicher

Geniessen Sie unterwegs die Natur in vollen Zügen. Und nehmen Sie Rücksicht auf andere. Mit diesen Regeln kommen Sie gut vorwärts:

- Fahren Sie nur auf bestehenden Wegen, respektieren Sie lokale Sperrungen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf andere Wegbenutzer und gewähren Sie ihnen Vortritt.
- Tragen Sie Sorge zu Pflanzen und Tieren und hinterlassen Sie keinen Abfall oder sonstige Spuren – ausser Ihren Reifenspuren.

- Rechnen Sie mit Unvorhergesehenem, fahren Sie vorausschauend und in angepasstem Tempo.
- Fahren Sie auf Nummer sicher, indem Sie sich gut auf eine Tour vorbereiten.

Die 3 wichtigsten Tipps



- Wählen Sie ein Mountainbike, das Ihrem Fahrkönnen entspricht. Nicht vergessen: Mountainbikes im Strassenverkehr müssen gemäss Gesetz ausgerüstet sein.
- Schützen Sie sich mit Velohelm, Langfingerhandschuhen und einer Sportbrille.
- Bereiten Sie sich auf eine Mountainbike-Tour vor, indem Sie Ihre fahrtechnischen und sportlichen Fähigkeiten trainieren und die Route planen.

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.006 Skifahren und Snowboarden
- 3.008 Sichtbarkeit bei Nacht
- 3.009 Schwimmen, Schnorcheln,
Schlauchboot
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.028 Freeriden
- 3.086 Tauchen in den Ferien

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Partner: Swiss Cycling und Swiss Cycling Qualified MTB Guide, Jugend + Sport (BASPO), SchweizMobil



© bfu 2009, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; Bilder S. 1, 3: © Alex Buschor