

# Mountainbiking

Die Natur ruft



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung



# Rein ins Abenteuer

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. Mit den Tipps der bfu zur Ausrüstung, Planung und zum Verhalten unterwegs bleiben Sie fest im Sattel.

## **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. Planen Sie Ihre Tour und fahren Sie vorausschauend, konzentriert 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 empfohlen (z. B. fürs Freeriden). Auch an das Mountainbike selbst werden hohe Anforderungen gestellt. Lassen Sie es regelmässig durch einen Spezialisten prüfen und warten.



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

# 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 100m 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 cm<sup>2</sup>, ebenfalls sichtbar auf 100m.
- 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 cm<sup>2</sup> (ausgenommen Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen).
- 6 Gut hörbare Glocke (ausgenommen bei Fahrrädern mit einem Leergewicht von höchstens 11 kg). Andere Warnvorrichtungen sind untersagt.

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.

Hinweis: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Privathaftpflichtversicherung, ob Schäden, die Sie als Radfahrer oder Radfahrerin verursachen, eingeschlossen sind.

## Gut geschützt mit dem Helm

Der Velohelm ist in: Die Meisten 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 der Ausrüstung einen Rucksack. 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.

## Ausrüstung

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



# 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 Ihren Fähigkeiten entsprechend. Karten, Tourenführer und GPS-Tourenempfehlungen speziell fürs Mountainbiking finden Sie auf [www.mountainbikeland.ch](http://www.mountainbikeland.ch), [www.ride.ch](http://www.ride.ch) und [www.swiss-cycling.ch](http://www.swiss-cycling.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](http://www.meteoschweiz.ch) oder unter Tel. 162 (CHF 0.50/Anruf + 0.50/Min.) sowie über die Wegbeschaffenheit auf [www.mountainbikeland.ch](http://www.mountainbikeland.ch) oder der Website Ihrer Destination.



## Die Schweiz ist mobil

Mountainbikeland Schweiz heisst das umfassende Angebot markierter Routen und Informationen von SchweizMobil. Es bietet 3 nationale, 15 regionale und 172 lokale Routen mit durchgehend signalisierten Wegen sowie ein Verzeichnis von Mountainbike-Anlagen. Mehr zu den Routen, zur SchweizMobilCard und zur Gratis-App auf [www.mountainbikeland.ch](http://www.mountainbikeland.ch).

## Rücksichtsvoll und sicher

Rechnen Sie mit Unvorhergesehenem, fahren Sie konzentriert, vorausschauend und in angepasstem Tempo. Fahren Sie auf Nummer sicher, indem Sie sich gut auf die Tour vorbereiten. Halten Sie sich an den Bike-Kodex.

## Veloträger

Sie können das Bike mithilfe eines Dach-, Heck- oder Kupplungsträgers mit Ihrem Auto transportieren. Der Transport mit Kupplungsträger ist am sichersten. Am günstigsten sind die Heckträger-Systeme. Bei Dachträgern sind Systeme mit fest am Dach verschraubten Ankerpunkten am sichersten.

# Bike-Kodex

Trage Schutzausrüstung

Schätze dein Können richtig ein

Gewähre Wandernden den Vortritt

Bleibe auf dem Trail

Schliesse Weidezäune



Notruf 112



## 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 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](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.028 Lawinengefahr
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.144 Tauchen in der Schweiz

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

**Partner:** Fachgruppe sicher Mountainbiken FsMTB  
Bilder S. 1, 3: Alex Buschor

© bfu 2014, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier