



# Unfallprävention im Radsport outdoor

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- rekonoszieren Routen, Strecken und Übungsflächen.
- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden anhand der Checkliste.
- planen Ausfahrten und Touren rechtzeitig und systematisch anhand der Checkliste.
- sorgen dafür, dass die Strassenverkehrsregeln eingehalten werden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z. B. Helm, Protektoren).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- üben zentrale Fahrmanöver wie Bremsen, Lenken und Befahren von Hindernissen im Schonraum.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Dies gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- achten auf angepasste Geschwindigkeit (insbesondere bei Abfahrten).
- sorgen dafür, dass im Strassenverkehr hintereinander in Gruppen von höchstens 7 Personen mit einem Abstand von 150m zwischen den Gruppen gefahren wird.
- sorgen für gute Sichtbarkeit (Beleuchtung, Bekleidung mit Reflektoren).
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- achten auf das Mitführen und Tragen von passendem Witterungsschutz.

## Kindersport

J+S-Leitende

- achten insbesondere im Kindersport auf passende Rahmengrössen und Bremshebelabstände.

## Speziell zu beachten beim Mountainbiking

J+S-Leitende

- achten beim Befahren von Sprüngen und Hindernissen auf einen systematischen Trainingsaufbau.