

SICHER UNTERWEGS IN DER BIKESAISON



Ob mit oder ohne Strom, Hard-Tail oder Fully, Enduro oder Downhill Bike – viele verlieben sich jedes Jahr neu in das Mountainbiken. Der Ausdauersport bringt nicht nur jede Menge Spaß mit sich, sondern hat auch einen positiven Effekt auf Herz, Kreislauf und Muskulatur.

Voraussetzung für einen sicheren Bikeausflug sind allerdings eine gute Selbsteinschätzung, körperliche Fitness und eine gute Ausrüstung. Außerdem hat Sicheres Vorarlberg einige Tipps, damit sicher jede Tour ein Erfolg wird:

- ✓ Eine **gute Planung** ist, wie in allen Bergsportarten, die **Grundlage** für eine gelungene und **sichere Tour**.
- ✓ **Kontrolliere** vor **jeder Fahrt** Bremsen, Reifenluftdruck, Federung sowie Schaltung deines Mountainbikes.
- ✓ **Immer mit dabei:** Helm, Reparaturset, Regen- und Windschutz, Erste-Hilfe-Paket, Handy und ausreichend Essen und Getränke. Zu empfehlen sind außerdem Handschuhe, Brille und eine Karte oder GPS zur Orientierung.
- ✓ Um bei Stürzen Kopfverletzungen zu verhindern immer den **Helm anziehen!** Rückenprotektoren bieten



Mario Amann
Geschäftsführer
von Sicheres
Vorarlberg

Besonders durch E-Mountainbikes sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, Touren auszuwählen, welche das technische Können übersteigen.

einen zusätzlichen Schutz vor Wirbelsäulenverletzungen.

- ✓ Passe deine **Geschwindigkeit** und **Fahrstil** immer dem Gelände und der Situation an.

Besonders als Anfänger, Wiedereinsteiger oder beim Wechsel auf ein E-Mountainbike empfiehlt es sich, das Bremsen und die Kurventechnik zu üben. Weiter Infos zu Kursen und Tipps zu diesem Thema unter www.sicheresvorarlberg.at

i Daten & Fakten

Allein im letzten Sommer passierten in Österreich 576 Mountainbike-Unfälle mit Verletzten, davon endeten 10 tödlich.