

# 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](http://www.sicheresvorarlberg.at)

## **i** **Daten & Fakten**

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