Unfallprävention

MTB, STRASSENRADSPORT

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- beaufsichtigen Aktivitäten aktiv und dem Können der Teilnehmer:innen entsprechend.
- sensibilisieren die Teilnehmer:innen für einen bewussten Umgang mit Risiken.
- machen sich im Vorfeld mit der Strecke, Route oder dem Trainingsgelände vertraut.
- planen Ausfahrten und Touren rechtzeitig und strukturiert – idealerweise mithilfe einer Checkliste.
- achten auf die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung (StVo).
- führen ein Erste Hilfe Set mit.
- haben grundlegende Werkzeuge und Ersatzmaterialien für kleinere Reparaturen dabei.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass die nötige Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z.B. Helm, Handschuhe, gut sichtbare Kleidung).
- überprüfen gemeinsam mit den Teilnehmer:innen die Fahrräder und die Ausrüstung.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- üben zentrale Fahrtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren oder das sichere Überwinden von Hindernissen in geschütztem Umfeld.
- passen die Trainingsintensität dem Leistungsstand an – insbesondere nach Trainingspausen, Verletzungen oder Krankheiten.
- achten auf angemessene Geschwindigkeiten, besonders bei Abfahrten.
- bilden im Straßenverkehr kleine Gruppen und halten ausreichend Abstand – idealerweise mindestens 150 Meter zwischen den Gruppen.
- sorgen für gute Sichtbarkeit, etwa durch funktionierende Lichter und reflektierende Kleidung.
- planen regelmäßige Pausen inklusive Verpflegung und Flüssigkeitsaufnahme ein.
- achten auf witterungsgerechte Kleidung bzw. Ersatzkleidung.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- achten auf passende Rahmengrößen und kindgerechte Einstellungen.

Spezielles im Mountainbike- und Querfeldeinsport
Trainerinnen und Trainer

- bauen Fahrtechniken, wie Sprünge oder das Überwinden von Hindernissen, schrittweise und systematisch auf.

Straßenradsport
Trainerinnen und Trainer

- wählen möglichst verkehrsarme Strecken und meiden Stoßzeiten.
- fordern konsequent die Einhaltung der StVo – auf der gesamten Strecke und durch alle Teilnehmer:innen.