

# 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 gegen 9000 Personen mit dem Mountainbike. Dabei stehen Verletzungen an Schultergürtel/Oberarm an erster Stelle. Mit den Tipps der bfu zur Ausrüstung, zur 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 Pistenbiken). Auch an das Mountainbike selbst werden hohe Anforderungen gestellt. Lassen Sie es regelmässig durch einen Spezialisten prüfen und warten.

## E-Mountainbiking

Fürs E-Mountainbiking gelten die gleichen Tipps wie fürs Mountainbiking ohne Elektromotor. Machen Sie sich jedoch mit dem Fahrverhalten im Gelände aufgrund des höheren Gewichts und der Motorisierung vertraut. Für die Benutzung von Strassen und Wegen gelten die gleichen Vorschriften wie für Mountainbikes, sofern der Motor maximal 500 Watt leistet und bis höchstens 25 km/h beim Treten unterstützt.



**Ohne Helm sieht  
man geiler aus.**

**Bessere Tipps auf:  
[sport.bfu.ch](http://sport.bfu.ch)**

**DENK MIT  
BEIM SPORT**

**Stopp Sportunfälle**  **bfu**

# 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 100 m Distanz sichtbar. Zusätzliche Lichtquellen dürfen Sie am Fahrrad montieren oder auf sich tragen, z. B. an Arm, Tasche oder Rucksack.
- 2 Rückstrahler (oder lichtreflektierende Folien), vorne weiss und hinten rot, fest angebracht, Leuchtfläche mindestens 10 cm<sup>2</sup>, ebenfalls sichtbar auf 100 m.

- 3 Luftreifen oder andere, etwa gleich elastische Reifen, Gewebe darf nicht sichtbar sein.
- 4 Bremsen für Vorder- und Hinterrad.
- 5 Pedale müssen vorn und hinten Rückstrahler tragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.

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. Ersetzen Sie ihn gemäss den Hinweisen des Herstellers oder dann, 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. Auf anspruchsvollen Abfahrten machen Protektoren Sinn. Und schliesslich sollten Sie funktionelle Kleidung mit lichtreflektierendem Material tragen, damit Sie bei schlechter Sicht besser erkennbar sind. Zudem können Sie mit einer gut hörbaren Glocke oder Trail Bell rechtzeitig auf sich aufmerksam machen. 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 einer Notruf-App mit und wählen Sie im Notfall die Nummer 112.

## Ausrüstung

- Helm
- Sportbrille
- Langfingerhandschuhe
- Protektoren
- 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 Trail

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). Lassen Sie sich von Guides mit dem Label «Swiss Cycling Qualified MTB Guide» führen.

## Auf der Piste

Wählen Sie zum Pistenbiken eine Destination mit gut gewarteten, nach Schwierigkeitsgraden signalisierten Mountainbike-Pisten.



## 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, 16 regionale und 211 lokale Routen mit durchgehend signalisierten Wegen sowie ein Verzeichnis von Mountainbike-Anlagen. Mehr zu den Routen, zu SchweizMobil Plus 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. Bei Dachträgern empfiehlt sich ein System mit fest am Dach verschraubten Ankerpunkten.

# Bike-Kodex

Trage Schutzausrüstung

Schätze dein Können richtig ein

Gewähre Wandernden den Vortritt

Bleibe auf dem Trail

Schliesse Weidezäune



Notruf 112



Fahrgasse-sicher: Mountainbiker FARTS zusammen mit der bfu



## Die 3 wichtigsten Tipps



- Wählen Sie eine Route/Piste, die Ihrem Fahrkönnen entspricht.
- Schützen Sie sich mit Velohelm, Langfingerhandschuhen, Sportbrille und Protektoren.
- Fahren Sie konzentriert und defensiv – insbesondere wenns abwärts geht.

# 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).



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Baden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.028 Abseits der Piste
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes
- 3.143 sicher stehen – sicher gehen
- 3.144 Tauchen in der Schweiz
- 3.166 Skitouren
- 3.167 Schneeschuhlaufen

**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:** Seiten 1, 3: Alex Buschor

© bfu 2017, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier