



Der Zivilschutzverband - Bezirksstelle Judenburg möchte Sie über folgendes Thema informieren (Ausgabe 17):

Sicherheitstipps für Mountainbiker

Drei Millionen Österreicher sind regelmäßig aus Freude an der Bewegung und zur Erhaltung der Fitness mit dem Fahrrad unterwegs. Etwa 250.000 Radler stufen sich selbst als sportlich orientierte Mountainbiker ein, wovon einzelne mitunter auch extreme Herausforderung mit rasanten Talfahrten abseits der Strasse suchen.

Mountainbiker haben gegenüber anderen Radfahrern ein doppelt so hohes Unfallrisiko.

3000 von ihnen müssen jährlich nach Unfällen im Spital behandelt werden.





Im Sicherheitsinteresse aller Beteiligten sollten daher nachstehende Tipps beachtet werden:

1. Kontrolliertes Fahren

- Auf Wanderer und Natur Rücksicht nehmen.
- Vor unübersichtlichen Stellen unbedingt akustische Warnsignale (Klingel) geben.
- Auf Sicht fahren, damit man jede Situation fest im Griff hat.
- Fahrgeschwindigkeit immer den Bodenverhältnissen und der Steilheit des Geländes anpassen.
- Unübersichtliche und gefährliche Stellen bezwingt man am besten nicht im Sattel – lieber schieben statt fliegen.





Im Sicherheitsinteresse aller Beteiligten sollten daher nachstehende Tipps beachtet werden:

1. Kontrolliertes Fahren

- Vorsicht vor Bremsmanövern auf schottrigem Untergrund, Wurzeln und Schlaglöchern, die vor allem bei häufigen Licht-Schatten-Wechsel schwer zu erkennen sind.
- Vorsicht vor Überanstrengung! Mountainbiken verlangt dem Sportler einiges ab: Kurvige heftige Anstiege, steile Abfahrten, technische Trails und schwieriger Untergrund fordern Kraft, Ausdauer und Konzentration. Das sollte jedem bewusst sein, bevor er sich für das Fahrvergnügen abseits ebener Strassen entscheidet.





Im Sicherheitsinteresse aller Beteiligten sollten daher nachstehende Tipps beachtet werden:

2. Schutzausrüstung

Helm, Ellbogenschützer, Handschuhe, Knieschützer sind bei Profirennern Pflicht. Auch Freizeitradler sollten zum eigenen Schutz immer einen Helm tragen und besonders bei Abfahrten auch die anderen Ausrüstungsgegenstände verwenden.



3. Check & Ride

Schlecht gewartete Räder verursachen Unfälle. Radfahrende prüfen Fahrräder auf Sicherheit und bestätigen die Fahrtauglichkeit mit einem Prüfsiegel. Für Mountainbikes sind rote und gelbe Rückstrahler sowie ein weißer Frontrückstrahler verpflichtend. Besonders wichtig: Zwei gut funktionierende Bremsen vorne und hinten.

