



# Checkliste Radsport

## Ausfahrten

### Tourenplanung

- Tour rekognoszieren
- Routenrichtung immer im Uhrzeigersinn planen, da weniger Linksabzweiger
- Verkehrsreiche Strassen meiden
- Wetterprognosen beachten, Routenwahl den Wetterverhältnissen anpassen
- Zeit realistisch planen
- Fixpunkte bestimmen, wo man sich jeweils trifft

---

### Gruppe auf die Tour vorbereiten

- Tour mit der Gruppe vorbesprechen
- Verkehrsregeln sind allen Tn bekannt, insbesondere Linksabbiegen und Kreisel fahren
- Toten Winkel beim Halt neben Lastwagen mit Tn besprechen, Aufenthalt vermeiden
- Gruppengrösse anpassen, allenfalls weitere Hilfsleiter organisieren
- Als Leiter genaue Anweisung geben: Regeln, Gruppenfahren und Handzeichen
- Konditionelle und technische Fähigkeiten der Jugendlichen kennen und berücksichtigen
- Bike-Kodex durchgehen

### Während der Tour

- Zu Beginn Gruppenmitglieder zählen und von Zeit zu Zeit kontrollieren
- Handzeichen geben (Abzweigung, Löcher, Hindernisse)
- Gute momentane Verfassung der Tn sicherstellen (Schlaf, Essen, Trinken)
- Müdigkeit der Tn berücksichtigen
- Wichtige Kreuzungen durch Leitende absichern
- Schlussfahrer der Gruppe bestimmen

---

### Notfall

- Notfallapotheke mitführen (mind. Rettungsdecke, Dreieckstuch, Schnellverband)
- Als Leiter allenfalls Nothelferkurs auffrischen
- Bei Unfallereignis: Überblick verschaffen, Unfallstelle sichern, 1. Hilfe und Alarmieren
- Notfallszenarien durchdenken und verkürzte Alternativrouten kennen
- Natel mit geladenem Akku
- Wichtige Telefonnummern speichern (112, Notfall-App, Eltern)
- Geld für Notfälle
- Notfallverpflegung mitführen