



# Checkliste Radsport Ausrüstung Outdoor

## Material-Check am Fahrrad

- 2 kräftige **Bremsen** richtig eingestellt
- Reifendruck** (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand
- Glocke, Trail-Bell
- 2 ruhende **Lichter** (vorne weiss, hinten rot) bei Dämmerung und Dunkelheit (Tunnels). Zusätzliche Lichter sind erlaubt.
- Rückstrahler** (oder lichtreflektierende Folien) vorne weiss und hinten rot, je mind. 10 cm<sup>2</sup> gross
- Pedale** müssen vorn und hinten Rückstrahler tragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Sattel-/Sitzhöhe** so einstellen, dass die Ferse bei leicht gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt
- Exakte **Einstellung der Schaltung** (Vorder- und Hinterwechsler)
- Pro Gruppe einen **Werkzeugsatz** sowie Ersatzmaterialien (z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe)
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann (z. B. herunterhängende Bänder)

## Persönliche Schutzausrüstung PSA und Bekleidung

- Veloheilm** mit der Bezeichnung EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von blossen Auge sichtbar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber keine Druckstelle erzeugen oder wackeln. Der Helmrand befindet sich idealerweise zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.
- Langfingerhandschuhe** schützen die Hände bei Stürzen.
- Sicherheit durch Sichtbarkeit: Helle oder signalfarbene Kleider tragen.
- Eine **Sportbrille** (Sonnenbrille) verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen. Primär ist die erforderliche Sehhilfe zu tragen, möglichst in Form von Linsen
- Zusätzliche Protektoren beim Biken in anspruchsvollem Gelände