

Bike-Kodex

Trage Schutzausrüstung

Schätze dein Können richtig ein

Gewähre Wandernden den Vortritt

Bleibe auf dem Trail

Schliesse Weidezäune



4.240.01 - 07.2018

Fahre defensiv bergab – also konzentriert, vorausschauend und in angemessenem Tempo. Rechne dabei jederzeit mit Unvorhergesehenem. Nicht vergessen: Auf dem E-Mountainbike gilt dasselbe auch bergauf. Wer vielbesuchte Wanderwege meidet, Wanderer rechtzeitig (z. B. mit einer Glocke) warnt und sich an den Bike-Kodex hält, fährt immer auf der sicheren Seite.



www.socialmedia.bfu.ch

© bfu 2018. Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier.

WER SICH SCHÜTZT, HAT GUT LACHEN.

*Auch wenn mal
etwas passiert.*

**DENK MIT
BEIM SPORT**

Stopp Sportunfälle

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, info@bfu.ch, www.bfu.ch



Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



safetykit.bfu.ch



BLEIB FEST IM SATTEL

Schütze dich richtig.

Wälder durchqueren, Berge erobern, die Natur genießen – das ist Mountainbiking. Ein gewisses Unfallrisiko fährt immer mit. Schütze dich mit Velohelm, Langfingerhandschuhen und Sportbrille. Auf Pisten und in Bikeparks empfehlen wir zusätzliche Protektoren, beispielsweise für Rücken, Ellbogen und Knie.



Plane mit Weitsicht.

Die Wahl der richtigen Route ist das A und O. Wähle eine Strecke, die deiner Technik und Kondition entspricht und achte beim Pistenbiken auf die signalisierten Schwierigkeitsgrade.

Karten, Tourenführer und GPS-Tracks findest du zum Beispiel auf www.mountainbikeland.ch.



FALLS DOCH MAL ETWAS PASSIERT ...

*Mit dem Erste-Hilfe-Set sind Kratzer
und Schrammen im Nu versorgt.*