

## 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 auch extreme Herausforderungen mit rasanten Talfahrten abseits der Straßen suchen.

Das Ergebnis dieser Entwicklung: Mountainbiker haben gegenüber anderen Radfahrern ein doppelt so hohes Unfallrisiko - 3.000 von ihnen müssen jährlich nach Unfällen im Spital behandelt werden. Im Sicherheitsinteresse aller Beteiligten sollten daher nachstehende Tipps beachtet werden:

### Kontrolliertes Fahren:

- Auf Wanderer und auf die Natur Rücksicht nehmen. Wege nicht verlassen. 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.
- Vorsicht vor Bremsmanövern auf schottrigem Untergrund, Wurzeln und Schlaglöchern, die vor allem bei häufigem Licht-Schatten-Wechsel schwer zu erkennen sind.
- Unübersichtliche und gefährliche Stellen bezwingt man am besten nicht im Sattel, sondern mit dem Rad in der Hand - lieber schieben statt fliegen.
- Vorsicht vor Überanstrengung. Es kann tragisch enden, wenn sich untrainierte Radler zuviel zumuten und sich überfordern - eine Radtour sollte keine Tortur, sondern ein Genuss sein.



### Schutzausrüstung:

- Helm, Ellbogenschützer, Handschuhe, Knieschützer, Brust- und Rückenpanzer sind bei Profirennen Pflicht. Auch Freizeitradler sollten zum eigenen Schutz immer einen Helm tragen und besonders bei Abfahrten auch die anderen Ausrüstungsgegenstände verwenden.
- Die Fahrräder (Bremsen, Reifen, Radmuttern, etc.) müssen regelmäßig gewartet werden.

(Quelle: KfV-Institut Sicher Leben)