

Unfallprävention beim BahnradSPORT



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.
- achten darauf, dass die Teilnehmenden die grundlegenden Bahnregeln kennen.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z. B. Helm, Handschuhe).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- wärmen immer sportartspezifisch auf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- sorgen dafür, dass die lokalen Bahnregeln eingehalten werden.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrössen.

Checkliste Bahnradspport – Material/Ausrüstung



Material-Check

→ Fahrrad

- Kette:** Kettenspannung korrekt einstellen.
- Pneus:** korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand. Vor der Bahn-
nutzung die Pneus mit einem Lappen reinigen.
- Räder:** Vorder- und Hinterrad korrekt festschrauben.
- Pedale:** rechtes und linkes Pedal korrekt festschrauben
und auf der richtigen Seite montieren.
- Sattel-/Sitzhöhe:** so einstellen, dass die Ferse bei leicht
gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt.
- Ein **Werkzeugsatz** pro Gruppe; **Ersatzmaterial:** z. B. Pneu-
heber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und diverse
Inbusschlüssel.
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann
(z. B. herunterhängende Bänder).

Ausrüstungs-Check

→ Fahrer/in

- Velohelm** 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 ober-
halb der Nasenwurzel. Bereits vor dem Anziehen des
Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach
hinten verrutschen.
- Langfingerhandschuhe:** schützen die Hände bei Stürzen.
- Bekleidung:** angemessene Bekleidung für Bahnfahren.
- Sportbrille** (Sonnenbrille): Sie verhindert, dass Fremd-
körper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und
verbessert die Sicht. Primär ist die erforderliche Seh-
hilfe zu tragen, möglichst in Form von Linsen.