Sportlerpass

Name:

Anschrift:

Geburtsdatum:		Heimfahrer?	
Notfallnummer 1/Name:			
Notfallnummer 2/Name:			
Krankenversicherung/KV-Nr.:			
Tetanusimpfung		Blutgruppe	
Regelmäßige Medikamente (z.B. Asthmaspray)			
Allergien (z.B. Bienenstiche)			

Notfallnummern:

Polizei: 110

Rettungsdienst: 112

Wo? Was? Wie viele? Welche Verletzungen? Wer wartet?

Wegeregeln

1. Checke Dein Bike vor der Fahrt.
2. Fahre nur auf Wegen
3. Hinterlasse keine Spuren.
4. Halte dein Bike unter Kontrolle.
5. Respektiere andere Naturnutzer.
6. Nimm Rücksicht auf Tiere.

✂ ----------

Bike KIDS – Anstandsregeln (Auswahl)

Recht des Schwächeren: Wie im Straßenverkehr hat der Schwächere immer Vorrang. Beim Biken bedeutet das: Auf Wanderer Rücksicht nehmen und ihnen möglichst den Vortritt lassen.

Selbsteinschätzung: Befahre nur Wege, die du dir auch zutraust. An schwierigen Stellen absteigen.

Bremsbereit: Fahre immer auf Sicht. Uneinsehbare Kurven langsam anfahren. Mindestens ein Finger ist immer an der Bremse. Benutze immer beide Bremsen.

Bremstechnik: Die Blockierbremse ist Gift für Wege – nur im absoluten Notfall erlaubt!

Gegenverkehr: Wenn jemand im Sichtfeld erscheint, sofort Tempo drosseln, sich im Schritttempo nähern und gegebenenfalls anhalten. Signale weitergeben.

Warnsignal: Schreck erzeugt Aggression. Deshalb: Rechtzeitig signalisieren, dass man sich nähert.

Auf Singletrails: Bei Begegnungen auf Singletrails anhalten, wenn nötig absteigen. Wenn man Wanderer vorbeilässt, das Rad auf die Seite des Abhangs stellen.

Spuren vermeiden: Auf den Wegen bleiben, Serpentinen nicht abkürzen. Keinen Müll hinterlassen.

Gruppenverhalten: Der Gruppenleiter wird nur in Ausnahmefällen oder mit seinem Einverständnis überholt. Beim Gruppenfahren gilt außer nach Ansage: Beide Hände am Lenker, beide Füße auf den Pedalen und beide Reifen am Boden! Beim Anhalten nicht mitten auf dem Weg stehen bleiben. Eigenes Tempo bergauf, Kontaktkette halten, an Abzweigungen wird immer auf den Hintermann gewartet (Kontaktkette halten). Eigenes Tempo beim Abfahren, defensiv fahren, unten wird immer gewartet Kontaktkette halten:

Diese Regeln gelten natürlich nicht nur im Training, sondern natürlich auch, wenn ihr sonst mit dem Rad unterwegs seid!