

Checkliste MTB, Radquer, Strassenradsport – Ausfahrten



Tourenplanung

- ☐ Tour rekognoszieren.
- ☐ Routenrichtung immer im Uhrzeigersinn planen, da weniger Linksabzweiger.
- ☐ Verkehrsreiche Strassen meiden.
- ☐ Wetterprognosen beachten, Routenwahl den Wetterverhältnissen anpassen.
- ☐ Zeit realistisch planen.
- ☐ Fixpunkte bestimmen, wo man sich jeweils trifft.

Gruppe auf die Tour vorbereiten

- ☐ Tour mit der Gruppe vorbesprechen.
- ☐ Verkehrsregeln sind allen Teilnehmenden bekannt, insbesondere Linksabbiegen und Kreisel fahren.
- ☐ Toten Winkel beim Halt neben Lastwagen mit Teilnehmenden besprechen, Aufenthalt vermeiden.
- ☐ Gruppengrösse anpassen, allenfalls weitere Hilfsleitende organisieren.
- ☐ Als Leitende genaue Anweisung geben: Regeln, Gruppenfahren und Handzeichen.
- ☐ Konditionelle und technische Fähigkeiten der Jugendlichen kennen und berücksichtigen.
- ☐ Bike-Kodex durchgehen.

Während der Tour

- ☐ Zu Beginn Gruppenmitglieder zählen und von Zeit zu Zeit kontrollieren.
- ☐ Handzeichen geben (Abzweigung, Löcher, Hindernisse).
- ☐ Gute momentane Verfassung der Teilnehmenden sicherstellen (Schlaf, Essen, Trinken).
- ☐ Müdigkeit der Teilnehmenden berücksichtigen.
- ☐ Auf Wetterverhältnisse achten.
- ☐ Wichtige Kreuzungen durch Leitende absichern.
- ☐ Schlussfahrende der Gruppe bestimmen.

Notfall

- ☐ Notfallapotheke mitführen (mind. Rettungsdecke, Dreieckstuch, Schnellverband).
- ☐ Als Leitende allenfalls Erste Hilfe Kenntnisse auffrischen (Nothelferkurs).
- ☐ Bei Unfallereignis: Überblick verschaffen, Unfallstelle sichern, Erste Hilfe und Alarmieren.
- ☐ Notfallszenarien durchdenken und verkürzte Alternativ-Routen kennen.
- ☐ Handy mit geladenem Akku.
- ☐ Wichtige Telefonnummern speichern (112, Notfall-App, Eltern).
- ☐ Geld für Notfälle.
- ☐ Notfallverpflegung mitführen.