Checkliste Trialradsport, Radball, Kunstradfahren und Einrad – Material/Ausrüstung

Material-Check
→ Fahrrad

- ☐ **Kette**: Kettenspannung korrekt einstellen.
- ☐ **Pneus**: korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand. Vor der Bahnnutzung 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**: richtig einstellen.
- ☐ **Werkzeugsatz**: einer pro Gruppe; **Ersatzmaterialien**: z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und diverse Inbusschlüssel.
- ☐ Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann (z. B. herunterhängende Bändel).

Schutzausrüstungs-Check
→ Fahrer/in

- ☐ **Velohelm (Trial und Einrad)**: Helm mit der Bezeichnung EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von blossem Auge sichtbar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Der Helmrand befindet sich idealerweise zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.
- ☐ **Langfingerhandschuhe**: schützen die Hände bei Stürzen.
- ☐ Angemessene **Bekleidung**.

bfu bpa upi

SWISS CYCLING

BASPO/JES 30.940.511 d, Ausgabe 12/2022