



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- beaufsichtigen die Aktivitäten aktiv und gemäss dem Niveau der Teilnehmenden.
- fordern die Teilnehmenden dazu auf, mit Risiken bewusst umzugehen.
- rekonoszieren die Routen, Strecken und Trainingsgelände.
- planen Ausfahrten und Touren frühzeitig und systematisch mithilfe der Checkliste.
- stellen die Einhaltung der Verkehrsregeln sicher.
- führen ein Erste-Hilfe-Set mit sich.
- führen einen Werkzeugsatz mit Werkzeugen und Ersatzmaterialien mit sich.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, dass die notwendige Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z. B. Helm, Handschuhe, helle Bekleidung).
- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden mithilfe der Checkliste.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- trainieren Schlüsselmanöver wie Bremsen, Fahren und Hindernisfahren in einem sicheren Gelände.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- achten auf eine angemessene Geschwindigkeit (insbesondere bei Abfahrten).
- sorgen für eine angemessene Gruppengrösse im Strassenverkehr und halten eine Distanz von mindestens 150 m ein.
- treffen geeignete Massnahmen, um eine gute Sichtbarkeit zu gewährleisten (Lichter, reflektierende Bekleidung).
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden eine der Witterung angemessene Bekleidung tragen oder mitnehmen.

## Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten auf angepasste Rahmengrössen und auf einen kindergerechten Abstand zwischen Bremshebel und Lenker.

## Spezielles im MTB und Radquer

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen bei der Befahrung von Sprüngen und Hindernissen für einen systematischen Trainingsaufbau.

## StrassenradSPORT

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, abseits von grossen Verkehrsachsen und nicht zu Stosszeiten zu trainieren.
- Verlangen die Einhaltung der Verkehrsregeln unter allen Umständen und auf der ganzen Strecke.