



Sicher und fit auf dem Velo

Merkblatt

Sicherheit

1. **Verkehrsregeln beachten** - Eigenverantwortung. Rechts fahren und in der Gruppe immer hintereinander.
2. Genügenden Sicherheitsabstand einhalten.
3. Konzentriert fahren, damit Löcher, Steine, Äste oder Gegenstände rechtzeitig wahrgenommen werden.
4. Velohelm tragen! Der Helm muss satt sitzen und die Stirne bis 2 Finger über den Augenbrauen decken.
5. Gruppe nie verlassen, ohne die Tourenleitung zu Informieren.
6. Leitperson nie überholen.
7. In der Gruppe vorausschauend fahren.
8. Bei Abfahrten Tempo anpassen. Frühzeitig Bremsen und **nie brus**k. Pedale auf der Kurveninnenseite hochziehen.

Gesundheit, körperliche Kondition

1. Andere sportliche Betätigung als Ausgleich zum Velofahren.
2. Verpflegt eine Velotour starten.
3. Regelmässiges Trinken während der Tour (z.B. Tee, Mineralwasser) und wenn nötig Kleinigkeiten essen (z.B. Früchte, Fitnessriegel).
4. Atmungsaktive und je nach Witterung wärmende Kleidung tragen.
5. Handschuhe sind gelenkschonend und geben einen sicheren Griff.

Veloausrüstung

1. Das Velo muss in technisch einwandfreiem Zustand sein und den gesetzlichen Vorschriften entsprechen.
2. Sattel- und Lenkerhöhe auf Körpergrösse einstellen.
3. Für das Velo abgestimmtes Reparaturmaterial mitführen: Ersatzschlauch, Pumpe, Schraubenschlüssel.
4. Das Reifenprofil muss auch für Naturstrassen geeignet sein.
5. Schuhe mit griffigen Sohlen verhindern ein Abrutschen von den Pedalen.