



BIKE BASICS: SICHERHEIT

BEWEGUNG

Materialcheck Bike:

- Luftdruck in den Reifen (optimaler Luftdruck steht auf der Seitenwand des Pneus)
- Bremsen einstellen (funktionieren die Bremsen, Bremshebel am Lenker positionieren)
- Sattelhöhe (mit der richtigen Sattelhöhe kann man Energie sparen beim Bergauffahren)

Tipps wie man das Bike richtig einstellt gibt es im [GORILLA Lernvideo Nr. 3](#)

Verhalten auf dem Bike:

- Schätze dein Können richtig ein
- Beim Bremsen Räder nicht voll blockieren – macht den Weg und dein Material kaputt
- Abfall immer mitnehmen

Tipps wie man sich auf dem Bike verhält gibt es im [GORILLA Lernvideo Nr. 4](#)

Schutzausrüstung:

- IMMER mit Helm (egal ob auf dem Schulweg, auf dem Trail oder Pumptrack)
- Handschuhe schützen deine Hände, da man sich bei Stürzen zuerst mit den Händen abstützt
- Knie und Ellbogenschoner auf Trail und Pumptrack
- Brust-/Rückenpanzer bei Trails mit grossen Wurzeln und Steinen sowie grösseren Geschwindigkeiten sehr empfehlenswert
- Gegen herumfliegende Insekten, Steine und Staub auf dem Trail hilft eine Schutzbrille (Sonnenbrille, Skigoggle mit durchsichtigem Glas)
- Sonnen-/Regenschutz

Tipps zur Schutzausrüstung gibt es im [GORILLA Lernvideo Nr. 2](#)



Hinweis:

- Wir empfehlen den Materialcheck vor der Bikelektion zusammen mit den SuS durchzuführen. Dies kann auch als fächerübergreifender Unterricht, z.B. mit dem Technischen Gestalten stattfinden. Hierbei benötigt es genügend Velopumpen und Imbusschlüssel für die Einstellung der Bremshebel und Sattelstützen.