



BEWEGUNG

Auf einen Ausflug mit dem Bike gehört folgendes in den Rucksack:

- Wasser
- Notfallset
- Ersatzschlauch
- Schlauch-Flickzeug
- Pumpe
- Mini-Tool (für kleinere Reparaturen und Einstellungen am Bike unterwegs)
- Handy (um im Notfall jemanden alarmieren zu können)
- Kleiner Notfallsnack (für mehr Energie z.B. einen selbstgemachten GORILLA UGA UGA Riegel)

Materialcheck Bike:

- Luftdruck in den Reifen (optimaler Luftdruck steht auf der Seitenwand des Pneu)
- Bremsen einstellen
- Sattelhöhe (mit der richtigen Sattelhöhe kann Energie beim bergauf Fahren gespart werden)

Tipps, wie man das Bike richtig einstellt, gibt es im GORILLA Lernvideo Nr. 3.

Verhalten auf dem Bike:

- Individuelles Können richtig einschätzen
- Vorsicht im Strassenverkehr – in Kolonne fahren und beim Abbiegen deutliche Handzeichen geben
- Viele Wege werden von Bikern und Wanderern genutzt – Rücksichtsvoll fahren und Wanderern den Vortritt gewähren
- Auf dem Trail bleiben, um Tiere und Pflanzen zu schonen
- Weidezäune und Gatter wieder schliessen
- Mit Gefühl (Räder nicht voll blockieren – macht den Trail und das Material kaputt)
- Abfall immer mitnehmen
- Notrufnummer 112 und die Nummer des lokalen SOS Dienstes für den Notfall notieren

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 die Hände, da man sich bei Stürzen zuerst mit den Händen abstützt
- Knie und Ellbogenschoner tragen auf Trail und Pumptrack
- Brust-/Rückenpanzer bei Trails mit grossen Wurzeln und Steinen sowie höheren Geschwindigkeiten sehr empfehlenswert
- Gegen herumfliegende Insekten, Steine und Staub hilft eine Schutzbrille (Sonnenbrille oder Skibrille mit durchsichtigem Glas)
- Sonnen-/Regenschutz
- Zeckenschutz

Tipps zur Schutzausrüstung gibt es im GORILLA Lernvideo Nr. 2.



Hinweis:

- Die Vorbereitung auf die Lektionen Trails kann fächerübergreifend stattfinden. Zusammen mit der Fachlehrperson Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH) kann ein Snack für die Lektionen vorbereitet werden, zum Beispiel der GORILLA UGA UGA Riegel.