



# Checkliste MTB-Radquer-Strassenradspport Ausfahrten

## Tourenplanung

- Tour rekognoszieren.
- Routenrichtung immer im Uhrzeigersinn planen, da weniger Linksabzweiger.
- Verkehrsreiche Strassen meiden.
- Wetterprognosen beachten, Routenwahl den Wetterverhältnissen anpassen.
- Zeit realistisch planen.
- Fixpunkte bestimmen, wo man sich jeweils trifft.

## Gruppe auf die Tour vorbereiten

- Tour mit der Gruppe vorbesprechen.  
Verkehrsregeln sind allen Tn bekannt, insbesondere Linksabbiegen und Kreisel fahren.
- Toten Winkel beim Halt neben Lastwagen mit Tn besprechen, Aufenthalt vermeiden.
- Gruppengrösse anpassen, allenfalls weitere Hilfsleitende organisieren.
- Als Leitende genaue Anweisung geben: Regeln, Gruppenfahren und Handzeichen.
- Konditionelle und technische Fähigkeiten der Jugendlichen kennen und berücksichtigen.
- Bike-Kodex durchgehen.

## Während der Tour

- Zu Beginn Gruppenmitglieder zählen und von Zeit zu Zeit kontrollieren.
- Handzeichen geben (Abzweigung, Löcher, Hindernisse).
- Gute momentane Verfassung der Tn sicherstellen (Schlaf, Essen, Trinken).
- Müdigkeit der Tn berücksichtigen.
- Auf Wetterverhältnisse achten.
- Wichtige Kreuzungen durch Leitende absichern.
- Schlussfahrende der Gruppe bestimmen.

## Notfall

- Notfallapotheke mitführen (mind. Rettungsdecke, Dreieckstuch, Schnellverband).
- Als Leitende allenfalls Nothelferkurs auffrischen (Nothelferkurs).
- Bei Unfallereignis: Überblick verschaffen, Unfallstelle sichern, 1. Hilfe und Alarmieren.
- Notfallszenarien durchdenken und verkürzte Alternativ-Routen kennen.
- Handy mit geladenem Akku.
- Wichtige Telefonnummern speichern (112, Notfall-App, Eltern).
- Geld für Notfälle.
- Notfallverpflegung mitführen.