

## SICHER UND TOLERANT UNTERWEGS AUF DEM MOUNTAINBIKE

### Tolerant und rücksichtsvoll

- Anderen Wegnutzern lassen Sie den Vortritt
- Kündigen Sie sich frühzeitig an – für einen Gruss bleibt immer Zeit
- Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit beim Überholen und Kreuzen oder halten Sie an
- Meiden Sie stark frequentierte Wegabschnitte

### Schonen sie, was sie selber lieben!

- Fahren Sie nur auf Wegen, Pfaden, Routen und bezeichneten Trails
- Abseits von bestehenden Wegen fahren ist für Sie tabu

### Nehmen Sie Rücksicht auf Wild- und Nutztiere

- Begegnen Sie einem Tier, halten Sie an und warten, bis es sich zurückgezogen hat
- Schliessen Sie Weidezäune nachdem Sie diese passiert haben
- Herden und Schutzhunde umgehen Sie zu Fuss, ruhig und mit genügend Abstand

### Hinterlassen Sie keine Spuren

- Meiden Sie unbefestigte Wege nach Regenfällen
- Hinterlassen Sie keinen Abfall

### Beherrschen Sie ihr Sportgerät

- Sie können immer auf Sichtweite anhalten
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit der Situation an
- Planen Sie Ihre Tour, schätzen Sie Leistungsvermögen und das Wetter richtig ein

### Sie sind gut ausgerüstet und informiert

- Helmtragen ist selbstverständlich
- Reparatur- und Ersthilfe-Set sind immer dabei
- Regen- und Wärmeschutz gehören zu jeder Tourenausrüstung
- Ihr Bike ist strassentauglich und für die Dämmerung haben Sie Licht dabei

### Vorgehen bei Einem Unfall

1. Überblick verschaffen
2. Unfallstelle Sichern
3. Alarmieren  
Polizei: 117 | Ambulanz: 144
4. Erste Hilfe leisten
5. Hotel informieren : +41 44 788 99 99