



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.
- prüfen das einwandfreie Funktionieren der Startrampe (BMX Race).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden die grundlegenden Verhaltensregeln auf der Bahn kennen.
- achten auf ein systematisches Technik-Training.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird (Helm, Protektoren).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- wärmen immer sportartspezifisch auf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

## Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrössen.
- stellen sicher, dass die Kinder korrekt bremsen können (Einstellung der Bremse und des Bremshebels).
- achten beim Befahren von Sprüngen auf einen systematischen Trainingsaufbau (Neck Brace empfohlen).

# Checkliste BMX – Material/Ausrüstung



## Material-Check

### → Fahrrad

- Kette:** Kettenspannung korrekt einstellen.
- Pneus:** korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand.
- Räder:** Vorder- und Hinterrad korrekt festschrauben.
- Pedale:** rechtes und linkes Pedal korrekt festschrauben und auf der richtigen Seite montieren.
- Sattel:** tief einstellen.
- Ein **Werkzeugsatz** pro Gruppe: z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und Inbusschlüssel.
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann (z. B. herunterhängende Bänder).

## Ausrüstungs-Check

### → Fahrer/in

- Velohelm:** Helm mit der Bezeichnung EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von bloßem Auge sichtbar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Kinnriemen gut anziehen.
- Langfingerhandschuhe:** schützen die Hände bei Stürzen.
- Angemessene **Bekleidung** für BMX. Lange Hosen und Langarm-Bikeshirt sowie Knie- und Ellbogenschoner empfohlen.
- Eine **Sportbrille:** Sie (Sonnenbrille, Goggles) verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und verbessert die Sicht. Primär ist die erforderliche Sehhilfe zu tragen, möglichst in Form von Linsen.
- Ein **Neck Brace** absorbiert die Aufprallenergie bei Stürzen und schützt so vor Halswirbelverletzungen.