Presseaussendung

# Sicherheitstipp Sicheres Vorarlberg

## Vorbereitet in die Bikesaison

Ob mit oder ohne Strom, viele verlieben sich jedes Jahr neu ins Mountainbiken. Neben den höheren Verkaufszahlen steigen leider auch die Unfallzahlen stark an. Mario Amann, Geschäftsführer von Sicheres Vorarlberg: „Die Unfallursachen sind vielfältig, Hauptgründe sind aber mangelnde Fahrtechnik, Selbstüberschätzung oder eine unzureichende Tourenplanung“.

**Tipps für eine sichere Bike-Saison:**

* Neben regelmäßigem Service beim Fachhändler solltest du dein Bike zum Saisonstart selbst checken: Überprüfe Rahmen, Lenker, Bremsen, Kette, Reifen sowie Federgabel auf Funktionstüchtigkeit.
* Suche dir eine Tour deinem Können entsprechend aus. Bleibe auf beschilderten Wegen, nimm Rücksicht auf Wanderer.
* Helm, Reparaturset, Regenschutz, Erste-Hilfe-Paket, Handy und Proviant sind Pflicht. Zu empfehlen sind Handschuhe, Brille, Karte oder GPS und Rückenprotektoren.
* Passe Geschwindigkeit und Fahrstil dem Gelände und der Situation an. Beginne einfach und steigere dann das Niveau. In Kursen lernst du die richtige Fahrtechnik und technische Details kennen.

Freundliche Grüße
Mario Amann, Dr. B.A.
**SICHERES** VORARLBERG

**Datum** 22.04.2024

**Inhalt** 171 Wörter | 1309 Zeichen

**Beilage** 1 Foto | Quelle: Sicheres Vorarlberg

**Rückfragen** T 05572 54343 0 | M info@sicheresvorarlberg.at