



# #IRIDEOBH

## SAFETY CARD

### Allgemeine Verhaltensregeln im Bikepark

**RESPECT GETS RESPECT** - Respektiert andere Fahrer und achtet aufeinander. Folgt den Anweisungen der Park-Crew und des Liftpersonals.

**KEEP IT CLEAN** - Haltet den Park sauber, Müll gehört in den Mülleimer, nicht in den Wald. Auf dem Lift und im Wald gilt Rauchverbot - Waldbrandgefahr!

**Außerhalb der Öffnungszeiten sind die Strecken aufgrund von Wartungsarbeiten und mangelnder Absicherung gesperrt.**



## CHECK YOURSELF

### DO'S & DONT'S AUF DEM TRAIL

**Fahre vorrausschauend und rücksichtsvoll** - Wenn du anhalten musst, dann neben den Trail. Nimm Rücksicht auf Einsteiger, jeder fängt mal klein an. Bist du schneller als dein Vorderman, mach dich höflich bemerkbar und überhole an einer geeigneten Stelle. Bist du langsamer als dein Hintermann, mache an einer geeigneten Stelle etwas Platz und lass ihn vorbeifahren.

**Safety First** - Schaue dir Sprünge/Drops vor dem Befahren an. Trage ausreichend Schutzkleidung! Wir empfehlen dringend Fullface-Helme und weitere Protektoren! Halte nach den Rettungspunkten Ausschau.

**Höre auf Dich Selbst** - Bleib in deiner eigenen Komfortzone und gehe es langsam an. Mache nur die Stunts, die du dir auch wirklich sicher traust. Trinke genügend und kenne deine Leistungsgrenzen.



powered by



# FIRST AID CHECK

## RICHTIGES VERHALTEN BEI EINEM UNFALL

**Mach den Weg frei** - Verlasse nach einem Sturz umgehend den Trail um nachfolgende Biker nicht zu gefährden.

**Leiste Erste Hilfe** - Hilf einer leicht verletzten Person ggf. den Trail zu verlassen. Wähle bei einer schwer verletzten Person den Notruf 112 und fordere den Rettungsdienst und die BERGWACHT unter der Angabe des nächstgelegenen Rettungspunktes an. Personen mit schweren Verletzungen sollten nicht bewegt werden.

**Sichere die Unfallstelle** - Beauftrage andere MTBler den Trail oberhalb der Unfallstelle zu sperren bzw. den Weg umzuleiten und das Liftpersonal zu informieren, damit sie bei der Ersten Hilfe unterstützen können.

**Halte Abstand** - Sollte deine Hilfe nicht gebraucht werden, fahre mit Abstand an der Unfallstelle vorbei. Respektiere die Intimssphäre der verletzten Person. Behindere nicht die Arbeit des Rettungsdienst und der Bergwacht. Mach keine Foto oder Filmaufnahmen ohne Einwilligung der Einsatzkräfte und verletzten Personen.

powered by



Bergwacht  
Oberhof



# CHECK YOUR BIKE

## KEINE SCHRAUBE LOCKER LASSEN

Checkliste für dein Bike - Darauf solltest du unbedingt achten

- Luftdruck und Reifenprofil**
- Fahrwerkseinstellung**
- Speichenspannung**
- Bremsbeläge**
- Rahmen auf Beschädigungen überprüfen**
- Schrauben auf festen Sitz prüfen:** Räder, Pedale, Kurbel, Lenker, Vorbau, Griffe

powered by

