

SICHERHEITS-GUIDELINE ALPTRAILS MOUNTAINBIKING



Vorbereitende Massnahmen:

Ersatzschlauch, Pumpe und Werkzeugtool im Rucksack
Erste Hilfe Paket mit Wärmedecke im Rucksack
Materialcheck eigenes Bike
Wasser und Riegel
Wetterbericht lesen

Gästekommenkunft:

Haftungsausschluss unterschreiben lassen
Materialcheck der Gästebikes
Wasser und Riegel
Nachfragen zu evt. Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, Allergien

Tourplanung:

Nachfragen zur konditionellen Konstitution der Gäste
Einschätzen der technischen Fähigkeiten
Wetterbericht
Gruppengrösse
Evt. Behinderungen auf Wegen beachten
Nur Bekanntes fahren

Unterwegs:

Tempo nach schwächstem Gruppenmitglied wählen
Guide bleibt bei Auffahrten hinten, Treffpunkte abmachen, Wegkreuzungen beachten
Guide fährt bei Abfahrten vorne, unerwartete Hindernisse beachtend
Pausen nach Bedarf einlegen, min. 1 Pause bei Auffahrt, mehrere Stopps bei Abfahrt,
zusammenwarten, technisch anspruchsvollere Stellen gemeinsam fahren.

Bei Unfall:

Erster Check, wie ernst ist die Lage?

Hilfe anfordern:

Notfallnummern:

REGA: **1414**

Rettung Schweiz: **144**

Polizei Schweiz: **117**

Feuerwehr Schweiz: **118**

Internationaler Notruf Europa: **112**

Spital Scuol: **081 861 10 00**

Ospidal Engiadina Bassa

Spital Samedan: **081 851 81 11**

Spital Livigno: **0039 (0)342 978 112**

International Medical Center, Via Canton 474

Bergrettungsdienst Livigno: **0039 (0)335 100 99 30**

Erste Hilfe leisten nach eigenem Wissen und Können

Orientierung Alptrails, Lisa: 0041 (0)76 697 72 29
Unfallbericht ausfüllen, Daten dritter Beteiligter aufnehmen

Bei kleinen Verletzungen:

Direktverarztung aus Erste Hilfe Paket, ärztliche Kontrolle nach Tourenende, Orientierung Alptrails
nach Tourenende, Unfallbericht ausfüllen