

## 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