DEUTSCH

**Helm, Leuchtweste & Co.**

**Gut ausgerüstet auf Velo, E-Bike und Motorrad**

Kein Blech, keine Knautschzone: Auf dem Velo, E-Bike, Mountainbike oder Motorrad kann schon der kleinste Ausrutscher schmerzhafte Folgen haben. Schützen Sie sich mit der richtigen Ausrüstung von Kopf bis Fuss.

Die richtige Schutzausrüstung ist für Velofahrerinnen, E-Biker und Mountainbikerinnen sowie Motorradfahrer überlebenswichtig. Denn sie sind bei einem Unfall besonders exponiert.

Die wichtigsten Tipps:

* Velo- oder Motorradhelm tragen.
* Auf dem Mountainbike gehören zusätzlich Schutzbrille, Langfingerhandschuhe und Protektoren dazu.
* Auf dem Motorrad bieten Handschuhe, Spezialstiefel und Motorradbekleidung mit Airbag noch mehr Schutz.
* Für mehr Sichtbarkeit eine Leuchtweste tragen.

Ganz zentral: Der Helm. Er gehört bei jeder Fahrt auf den Kopf. Ein Velohelm beispielsweise halbiert das Risiko einer Kopfverletzung bei einem Unfall.

Wer mit dem Mountainbike auf Touren und Trails geht, braucht noch etwas mehr Ausrüstung. Eine Sportbrille schützt vor herumfliegenden Fremdkörpern. Langfingerhandschuhe schützen die ganze Hand bei einem Sturz. Auf Abfahrten und in Bike-Parks sind Knie- und Ellbogenschoner sowie Rückenpanzer sinnvoll.

Auf dem Motorrad bieten Handschuhe und Bekleidung aus abriebfestem Material mit integrierten Protektoren zusätzlichen Schutz. Sinnvoll ist auch Bekleidung mit integriertem Airbag. Stabile Motorradstiefel komplettieren das Outfit.

Wer sich zusätzlich gut sichtbar macht, reduziert auch noch das Kollisionsrisiko mit anderen Verkehrsteilnehmenden. Schutzausrüstung und Kleider in auffälligen Farben, reflektierende Elemente und Fahren mit Licht fallen auf. Eine Leuchtweste macht ebenfalls sichtbar – auch am Tag.

Noch mehr Sicherheit gefällig? Auf bfu.ch/velohelm erfahren Sie, was einen sicheren Velohelm ausmacht. Wer alles über sicheres Mountainbiken erfahren möchte, wird auf bfu.ch/mountainbike fündig. Für alle, die im Detail wissen wollen, welche Motorradausrüstung sicher ist, gibts auf bfu.ch/motorradausruestung alle Infos. Und alles zu sicherem Velo- und E-Bike-Fahren gibt’s auf bfu.ch/velo-e-bike.

****

FRANCAIS

**Casque, gilet de sécurité et autres éléments de protection**

**Bien s’équiper à vélo et à moto**

Pas d’habitacle, pas de pare-chocs: à vélo/VTT (motorisé ou non) ou à moto, un petit dérapage peut avoir des conséquences douloureuses. Protégez-vous donc de la tête aux pieds grâce à un équipement approprié.

Pour votre sécurité

* Portez un casque de vélo ou de moto.
* À VTT, munissez-vous en outre de lunettes de protec-tion, de gants intégraux et de protecteurs (genouil-lères, coudières, protection dorsale).
* À moto, des gants, des bottes spéciales et des vête-ments de moto avec un airbag intégré offrent une pro-tection supplémentaire.
* Pour être mieux visible, endossez un gilet de sécurité.

Un équipement de protection adapté est essentiel pour les motard·es comme pour les cyclistes et vététistes motorisé·es ou non, car il peut leur sauver la vie. En effet, lorsqu’on roule sur ces engins, on est particulièrement vulnérable en cas d’accident.

L’équipement principal est le casque. La règle numéro un consiste à le porter systématiquement. Un casque de vélo, par exemple, réduit de moitié le risque de blessures à la tête en cas d’accident.

Si vous empruntez des itinéraires ou sentiers à VTT, un équipement plus complet est nécessaire. Des lunettes de sport empêchent les corps étrangers d’atteindre les yeux. Des gants intégraux protègent l’ensemble de la main en cas de chute. Lors de la pratique du VTT de descente et dans les bike parks, le port de genouillères, de coudières et d’une protec-tion dorsale est recommandé.

À moto, des gants et vêtements spéciaux en matériau résistant à l’abrasion et équipés de protections intégrées offrent une sécurité supplémentaire. Des habits avec un airbag intégré sont aussi conseillés. De solides bottes de moto complètent la tenue.

En vous rendant en outre bien visible, vous réduisez votre risque de collision avec d’autres usager·ères de la route. Choisissez des couleurs voyantes pour votre équipement de protection et vos vêtements, optez pour des éléments réfléchissants et circulez avec l’éclairage allumé ainsi qu’un gilet de sécurité, de nuit comme de jour.

Vous voulez en savoir plus sur les mesures de sécurité? Découvrez sur bpa.ch/casque-de-velo quelles sont les caractéristiques d’un casque de vélo sûr. Si vous souhaitez vous informer sur la pratique sûre du VTT, rendez-vous sur bpa.ch/vtt. Sur bpa.ch/equipement-moto, vous obtiendrez des informations approfondies sur l’équipement de moto approprié. Et pour tout savoir sur la pratique sûre du vélo, qu’il soit motorisé ou non, consultez la page bpa.ch/velo-electrique.



ITALIANO

**Casco, giubbotto riflettente & co.**

**Ben equipaggiati in bici, e-bike e moto**

Niente carrozzeria, assorbimento degli urti ridotto: in bici, e-bike, mountain bike o moto anche il minimo errore può avere conseguenze dolorose. Proteggiti con l’equipaggiamento giusto. Dalla testa ai piedi.

I consigli più importanti

* Indossa un casco bici o un casco moto.
* In mountain bike completa l'equipaggiamento con occhiali protettivi, guanti a dita intere e protettori.
* In motocicletta guanti, abbigliamento e stivali speciali offrono una protezione ancora maggiore.
* Per una visibilità migliore indossa un giubbotto riflettente.

Un equipaggiamento di protezione adeguato per cicliste e ciclisti, e-biker e mountain biker nonché centaure e centauri è di vitale importanza poiché in caso di incidente sono particolarmente esposti.

Fondamentale: il casco va indossato tutte le volte, anche nei tragitti più brevi. Il casco bici, ad esempio, è in grado di dimezzare il rischio di lesioni alla testa in caso di incidente.

Per chi pratica il mountain biking, su percorsi e trail occorre un equipaggiamento supplementare. Gli occhiali da sport prevengono lesioni agli occhi dovute a eventuali detriti volanti, e i guanti a dita intere proteggono le mani in caso di caduta. Sulle discese più impegnative nei bikepark sono raccomandati paragomiti, paraginocchia e paraschiena.

In moto, guanti e abbigliamento specifico in materia-le resistente all'abrasione con protettori integrati offrono una protezione supplementare. Si raccomanda inoltre l’uso di abbigliamento con airbag integrato. E per completare l'equipaggiamento: stivali da moto robusti.

Se inoltre ti rendi ben visibile in strada, riduci il rischio di collisione con altri utenti della strada. L'equipaggiamento di protezione, i vestiti dai colori vivaci, gli elementi rifrangenti e circolare con le luci accese ti rendono più visibile, così come un giubbotto riflettente. Di giorno e di notte.

Desideri andare ancora più sul sicuro? In tal caso, alla pagina upi.ch/casco-bici scopri le caratteristiche di un casco bici sicuro. Se vuoi sapere tutto sul mountain biking in sicurezza, visita upi.ch/mountainbike. Per conoscere i dettagli sull'e-quipaggiamento moto più sicuro, vai su upi.ch/equipaggiamento-moto. E tutto sulla sicurezza in bici ed e-bike lo trovi su upi.ch/bici-ed-bike.

