

Medienmitteilung

Bern, 17. Mai 2022

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Trendsport Mountainbiken 400 Schwerverletzte, 4 Todesopfer pro Jahr

11 700 Personen aus der Schweiz verletzen sich im Schnitt jedes Jahr beim Mountainbiken, knapp 400 davon schwer. Vier Personen kommen ums Leben. Um Unfälle zu verhindern, sind eine gute Vorbereitung, eine realistische Selbsteinschätzung und die passende Ausrüstung unerlässlich. Über 87 % der Sportlerinnen und Sportler tragen auf dem Mountainbike einen Helm, weitere Schutzausrüstung wird deutlich seltener getragen. Die BFU gibt Tipps fürs sichere Mountainbike-Vergnügen.

Mountainbiken liegt weiterhin im Trend. Parallel dazu steigt auch die Zahl der Verletzten. Im Schnitt verletzen sich jedes Jahr 11 700 Personen aus der Schweiz beim Mountainbikefahren, 394 davon schwer. Am häufigsten sind Verletzungen an Schultergürtel und Oberarm. Im Jahr 2021 kamen in der Schweiz zudem fünf Mountainbiker ums Leben.

Weniger Unfälle durch das richtige Verhalten

Die Sicherheit der Tour hängt stark von guter Vorbereitung sowie dem eigenen Fahrstil ab. Mountainbiken beginnt im Kopf: mit einer realistischen Selbsteinschätzung. Beim Fahren im Gelände wirken grosse Kräfte. Sportliche Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination sind gefordert. Die Route sollte so gewählt werden, dass sie den eigenen Fähigkeiten entspricht. Für das Pistenbiken rät die BFU zu einer Destination mit gut gewarteten, nach Schwierigkeitsgraden signalisierten Pisten.

Weniger schwere Verletzungen durch die richtige Ausrüstung

Auch das passende Material ist entscheidend für die eigene Sicherheit. Das Mountainbike sollte regelmässig von einer Fachperson gewartet werden. Die BFU empfiehlt zudem, das Bike vor jeder Fahrt selbst noch einmal zu kontrollieren.

Bei der Schutzausrüstung ist der Velohelm das Wichtigste. Dies ist den meisten bewusst. Gemäss BFU-Erhebung 2021 tragen 98 % auf Mountainbike-Pisten einen Velohelm, im freien Gelände ist die Quote mit 87 % etwas tiefer. Die Sportbrille verhindert, dass sich etwas ins Auge verirrt; sie wird von 77 % (auf Touren) und 81 % (auf Pisten) getragen. Handschuhe mit geschlossenen Fingern schützen bei einem Sturz die ganze Hand, werden jedoch eher auf Mountainbike-Pisten getragen (59 %) und seltener im Gelände (17 %). Je nach Charakter der geplanten Tour sind auch Protektoren für Knie, Ellbogen und den Rücken sinnvoll.

Weniger Missverständnisse durch klare Regeln

Weil sich im freien Gelände viele Menschen in den unterschiedlichsten Sportarten bewegen, etwa zum Wandern und Joggen, haben die BFU und ihre Partner mit dem Bike-Kodex Regeln für den rücksichtsvollen Umgang miteinander definiert. Dieser Kodex wird derzeit mit den Partnerorganisationen SchweizMobil, dem Verband für Mountainbiker (IMBA) Schweiz sowie mit der Suva überarbeitet.

Die fünf wichtigsten Tipps für sicheres Mountainbiken

- Helm, Sportbrille, Langfingerhandschuhe und Protektoren tragen
- Tour wählen, die den eigenen Fähigkeiten entspricht
- Konzentriert und defensiv fahren
- Im Verkehr für gute Sichtbarkeit sorgen
- Mountainbike von einer Fachperson warten lassen