



Teilnehmercheckliste

Damit Sie gut auf die Aktion vorbereitet sind – besonders wenn Sie sonst selten oder nie Velo fahren – hier die wichtigsten Fragen:

Ist Ihr Velo in einwandfreiem Zustand?

- Funktionieren die **Bremsen** gut und ohne Kraftaufwand?
- Funktioniert die **Gangschaltung** einwandfrei und springt die Kette nicht?
- Sind die **Reifen** gut gepumpt? Sie sollten die Reifen mit mindestens 3-4 bar pumpen
- Haben Sie **Licht** an Ihrem Velo, sowie Frontreflektor, Rückstrahler und Pedalrückstrahler? Damit werden sie auch bei Dunkelheit gesehen. Zu empfehlen sind zudem Rückstrahler in den Speichen und an der Kleidung.
- Haben Sie eine **Glocke** an Ihrem Velo? Und ein **Veloschloss**?
- Haben Sie Ihr Velo schon lange nicht mehr gebraucht? Dann lassen Sie einen **Service** durchführen. Der Velofachmann erkennt auch versteckte Mängel, welche gefährlich werden können.

Kennen Sie den Weg zu ihrem Betrieb?

Viele gute Veloverbindungen führen über Nebenwege. Gibt es gefährliche Stellen auf Ihrem Weg, kann sich ein kleiner Umweg lohnen. Es gibt Velokarten aller Regionen der Schweiz und extra Velostadtpläne. Erkundigen Sie sich im Buchhandel oder bei der regionalen Pro Velo: www.pro-velo.ch

Wissen Sie, wo Sie Ihr Velo beim Betrieb geschützt abstellen können?

Fragen Sie in Ihrem Betrieb nach. Wenn die Abstellsituation unbefriedigend ist, teilen Sie dies dem Verantwortlichen mit.

Haben Sie einen passenden Helm?

Er kann Sie vor schweren Kopfverletzungen schützen, wenn Sie einen Unfall haben. Auf der nächsten Seite finden Sie wertvolle Tipps zum Thema Helm.

Dann kann es losgehen. Am 1. Juni startet die Aktion „bike to work“, lassen Sie sich aber nicht daran hindern, Ihren Arbeitsweg schon vorher mit dem Velo zu erkunden.

Nur ein richtig angepasster Helm schützt.



Falsch

So sind Gesichts- und Stirnpartie nicht geschützt.



Richtig

Der Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen.



Helmrand zwei Finger breit über der Nasenwurzel

Der Helmrand sollte sich zwei Finger breit über der Nasenwurzel befinden. Die seitlichen Y-Bänder verstellen, bis diese Position erreicht ist.



Das Y der Bänder umrahmt das Ohr

Wenn die Bänder richtig eingestellt sind, befindet sich die «Regulierschnalle» unmittelbar unter dem Ohr, das vom Y der Bänder umrahmt wird.



Helm darf nicht rutschen

Den Kinnriemen so anziehen, dass noch knapp ein Finger unter dem Riemen Platz hat.

Nach jedem Sturz, bei dem der Helm einen Schlag erhalten hat, sollte der Helm ersetzt werden. Die Innenschale kann beschädigt worden sein, ohne dass der Schaden von aussen sichtbar ist.