

Freestylesport – Bike: Level 1 – Schutzausrüstung

Der wichtigste Schutz beim Biken ist ganz klar der Helm. Egal, wo man fährt, egal was man fährt: Das Mindeste ist wirklich ein Helm. Aber auch andere Körperteile wollen geschützt werden.

Kopf: Wer nicht allzusehr unterwegs ist, nimmt dazu einen Skate- oder Fahrradhelm. Im gröberen Gelände oder bei höheren Geschwindigkeiten, oder aber wenn Dinge wie grosse Felsen oder Steine und Wurzeln vorhanden sind, ist ein Fullface Helm empfehlenswert, der auch die Gesichtspartie besser schützt.

Hände: Neben dem Helm sind auch Handschuhe wichtig. Denn mit den Händen stützt man sich bei einem Sturz immer als zuerst ab.

Gelenke: Ebenfalls wichtig sind Knieschoner und ein guter Schutz für die Ellbogen. Wenn das Gelände heftiger und die Geschwindigkeiten grösser werden, sind sicherlich auch Brust- und Rückenpanzer sowie Schoner für die Schultern sehr wichtig.

Augen: Um gegen Insekten und andere Partikel aus der Luft geschützt zu sein, ist ein Augenschutz unentbehrlich. Das kann eine Sonnenbrille oder auch eine Skibrille sein.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO