



Leitfaden zu Radsport- und Triathlonkursen

für Kursleiter am Universitätssportzentrum

der TU Dresden

Inhaltsverzeichnis

1 Ausrüstung.....	2
2 Teilnehmerinformation zum ersten Termin.....	3
2.1 Leitfaden für den Inhalt.....	3
2.2 Kopiervorlage.....	4
3 Der erste Termin.....	5
3.1 Vor der Tour.....	5
3.2 Während der Tour.....	5
3.3 Nach der Tour.....	5
4 Verhaltensempfehlungen.....	6
5 Allgemeine Hinweise.....	7
5.1 Material.....	7
5.2 Erste-Hilfe-Material.....	7
5.3 Belehrungen.....	8
5.4 Versicherungsschutz.....	8
5.5 Verhalten beim Unfall.....	9
5.6 Unfallmeldung.....	9
6 Rollentraining.....	10
6.1 Hinweise für Kursleiter.....	10
6.2 Hinweise für Teilnehmer.....	10
7 Adressen und Kontakte.....	11
7.1 Ausgewählte Durchgangsärzte in Dresden.....	11
8 Material-Check.....	13
9 Kursniveau für Mountainbike.....	14
10 Kursniveau für Rennrad.....	15
11 Gefahrenprävention.....	16

Einleitung

Der vorliegende Leitfaden ist eine Sammlung von Erfahrungen und Hinweisen für Kursleiter zur Durchführung der Radsport- und Triathlonkurse am Universitätssportzentrum der Technischen Universität Dresden. Die Autoren haben ihre langjährige Erfahrung aus Aus- und Weiterbildung sowie der regelmäßigen Ausübung ihrer Tätigkeit zur Weitergabe an Kursleiter-Kollegen in einem Nachschlagewerk für erstmalige und auch besondere Situation ihrer Tätigkeit zusammengefasst. Er distanziert sich bewusst von einem Regelwerk, um den individuellen Bedürfnissen Gestaltungsraum zu bieten.

Viel Spaß bei eurer Tätigkeit in den Sportkursen und stets unfallfreie Fahrt!

Hinweise und Ergänzungen des Leitfadens nehmen die Autoren gern entgegen.

USZ. Dresden. 05.10.2018.



1 Ausrüstung

Ausrüstung Teilnehmer und Kursleiter

- Helm – Auf dem Rad besteht ausnahmslos **Helmpflicht!**
- Handschuhe (empfohlen) zum Vermeiden von Hautverletzungen bei Stürzen
- Brille (empfohlen) zum Schutz vom Auge vor Fremdkörpern (Insekten, Steine, Äste)
- Festes Schuhwerk

- Leichte, lockere Hose
- Atmungsaktives Material
- Verpflegung (Obst, Müsliriegel)
- Getränke (mindestens 1 Liter)
- Ersatzschlauch
- Studentenausweis, Personalausweis (falls Fahrten mit dem ÖPNV)
- Gesundheitskarte
- Kleingeld

Zusätzlich im Sommersemester

- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnenmilch)
- Badehose, Handtuch (falls Baden vorgesehen)

Zusätzlich im Wintersemester

- Zusätzliche Bekleidungsschicht einpacken (kühlere Temperaturen zu Tourende)
- Beleuchtung für die Heimfahrt

Ausrüstung Kursleiter

- Pumpe (Auto- und Schlauberand- / Französisches Ventil)
- Werkzeug, Reifenheber, Flickzeug, Ersatzschlauch
- Kettenschlösser in verschiedenen Ausführungen
- Erste-Hilfe-Material
- Zum ersten Termin an unerfahrene Teilnehmer denken: Mehr Verpflegung und Getränke mitnehmen



2 Teilnehmerinformation zum ersten Termin

Der Teilnehmer sollte eine Woche vor dem ersten Termin informiert werden, damit er Dinge besorgen und Rückfragen an den Kursleiter stellen kann.

2.1 Leitfaden für den Inhalt

- **Wer** ist Kursleiter?
Wer sind die anderen Teilnehmer (Wie viel)?
Wie kann der Kursleiter erreicht werden?
 - Kontakt über E-Mail, Telefon, Kontaktformular.
- **Wann** ist Treff oder Abfahrt?
Wann ist voraussichtlich Rückkehr?
 - Zwischen Treff und Abfahrt unterscheiden.
- **Wo** ist Treff oder Abfahrt? Wo führt die erste Tour hin?
 - Weg zum Treffpunkt beschreiben.
 - Strecke und Gelände beschreiben.
- **Was** erwartet den Teilnehmer zur ersten Tour?
Was braucht der Teilnehmer an Material?
Was bekommt der Teilnehmer vom USZ gestellt?
 - Motiv, Ziel, Untergrund, Fahrtechnik, Ausdauer beschreiben.
 - Material vom USZ beschreiben: Unterschiedliche Rahmengrößen, Pedalsystem, Helmgrößen.
 - Mitzubringende Ausrüstung auflisten.
 - Vom Kursleiter mitgeführte Ausrüstung auflisten.
 - Eine Fahrradflasche bekommen Erst-Teilnehmer zum Kurs dazu.
- **Wie** kann der Teilnehmer den Termin vorbereiten?
 - Wetterbericht lesen und Kleidung entsprechend wählen oder einpacken.
 - Eigenes Material im Vorfeld prüfen.
 - Belehrungen und Sportstättenordnung lesen.
 - Kursbeitrag überweisen.
- Bei Verhinderung (wegen Gesundheits- / Materialproblemen) möglichst dennoch zum Beginn des Kurses zum Treffpunkt kommen, um Gegebenheiten und Personen kennen zu lernen.



2.2 Kopiervorlage

Teilnehmerinformation zum ersten Termin

MTB / RR Anfänger / Geübte / Fortgeschrittene / Enduro

=====

Wer ist/sind der/die Kursleiter?

Max Mustermann (max.mustermann@mail.de, +49 123 4567890, Link zu Kontaktformular)

Max Mustermann (max.mustermann@mail.de, +49 123 4567890, Link zu Kontaktformular)

Wann ist Treff bzw. Abfahrt?

1. Termin: Mo/Di/Mi/Do/Fr xx.xx.20xx

Treff: xx:xx Uhr

Abfahrt: xx:xx Uhr

Wo ist der Treffpunkt?

Radsportstützpunkt Bamberger Straße (RSt)

<https://www.usz.tu-dresden.de/cgi/webpage.cgi?spid=5d7fb78e1ac8efd42058582601400dea>

Wo führt die erste Tour hin?

Einführungstour nach ... über Rückkehr gegen xx:xx Uhr.

Vorbereitung:

1. Wetterbericht lesen und Kleidung entsprechend wählen.
2. Eigenes Material im Vorfeld prüfen.
3. Material vom USZ:
Hardtail-MTB's in verschiedenen Größen mit Federgabel und Scheibenbremse
Rennräder in verschiedenen Größen
Helme (es besteht Helmpflicht) und Beleuchtung
4. Erst-Teilnehmer bekommen zum 1. Termin eine Fahrradflasche.
5. Kursbeitrag überweisen, um Stornierungen zu vermeiden.
6. Belehrung und Sportstättenordnung lesen. Diese wird vor Ort mit Unterschrift bestätigt. Siehe <https://tu-dresden.de/usz/zentrale-infos/belehrung>

Ausrüstung:

- Schutzkleidung: Helm (Pflicht), Handschuhe, Brille, festes Schuhwerk
- Bekleidung: wetterfest, atmungsaktiv, funktionell, im Wintersemester auch wärmere Bekleidung (dickere Handschuhe, Jacke, Halstuch)
- Verpflegung: Getränke mindestens 1 Liter, Essen z. B. Obst, Müsliriegel
- Ersatzschlauch
- Studentenausweis, Personalausweis (falls Fahrten mit dem ÖPNV)
- Gesundheitskarte
- Kleingeld
- Beleuchtung für die Heimfahrt



3 Der erste Termin

3.1 Vor der Tour

- Teilnehmerliste, Belehrungen und Sportstättenordnung ausdrucken
- Abholung Schlüssel
- Sicheres Öffnen der Räumlichkeiten, Sichtkontrolle
- Einschreiben der Teilnehmer, Gastteilnehmer in Gästeliste
- Unterzeichnen der Belehrungen und Sportstättenordnung

- Material
 - o Einweisung in Räumlichkeiten und Leih-Material
 - o Ausgabe und Eintragung in Fahrtenbuch
 - o Erstkontrolle Rad (Luftdruck, Bremsen), siehe Material-Check

- Belehrung / Information zu folgenden Punkten
 - o Allgemeine und sportartspezifische Belehrung für Teilnehmer im Hochschulsport mit Bestätigung durch Unterschrift der Teilnehmer
 - o Verhalten in der Gruppe: Gegenseitige Rücksicht, StVO etc.
 - o Unfallversicherungsschutz: Meldepflicht innerhalb des nächsten Werktages.
 - o Allergien: Wichtig für Erste-Hilfe (Insektenallergie etc.)
 - o Helmpflicht
 - o Technik am Rad: Bremsen, Schaltung etc.
 - o Abmelden beim Kursleiter bei vorzeitigem Verlassen der Gruppe

- Sicheres Verschließen der Räumlichkeiten

3.2 Während der Tour

- Hinweise auf weitere Angebote des USZ in der Sportart und allgemein
- Hinweise zu geeigneter Kleidung, Unterwegs-Verpflegung, Fahrverhalten, Umgang mit Rad, Radmaterial
- Hinweise auf Besonderheiten am Wege (Sehenswürdigkeiten, Touristisches, Geschichtliches, Geographisches, Pflanzen, Tierwelt)

3.3 Nach der Tour

- Reinigen der Räder und Austragen aus Fahrtenbuch durch Teilnehmer, Kontrolle KL
- Einräumen Räder und Material
- Ggf. Ausfegen der Räumlichkeiten
- Eintragen der Tour in Tourenliste
- Sicheres Abschließen der Räumlichkeit und Abgabe Schlüssel

- Kontaktdaten für direkte Kontaktaufnahme austauschen (freiwillige Angabe)
 - o Liste mit Namen, E-Mail-Adresse und Handynummer
 - o Über das Kontaktformular können Nachrichten an alle Teilnehmer geschrieben werden



4 Verhaltensempfehlungen

Kursleiter sind Vorbilder für ihre Teilnehmer.

Der Respekt gegenüber den Mitmenschen und der Natur verleiht dem Sport einen positiven gesellschaftlichen Aspekt. Eine einfache Grundregel des Miteinander: Freundlichkeit ist wie ein Bumerang – sie kommt zurück.

Sechs einfache Verhaltensregeln, die jeder Teilnehmer beachten kann sind:

1. Fahre nur auf Wegen,
2. Hinterlasse keine Spuren,
3. Halte dein Rad unter Kontrolle,
4. Respektiere andere Naturnutzer,
5. Nimm Rücksicht auf Tiere,
6. Plane im Voraus.

↗ Quelle: DIMB Trailrules



5 Allgemeine Hinweise

5.1 Material

- Rennräder, Mountainbikes und Tandems
 - o **Ausleihe:** Ausleihe ausschließlich zur Nutzung innerhalb der offiziellen Angebote des USZ unter Leitung eines Kursleiters. Ausleihe für private Zwecke ausgeschlossen.
 - o **Pedale:** An Rennrädern Pedale mit Käfig, an Mountainbikes und Tandems Plattformpedale. Ein Wechseln der Pedale beispielsweise auf Klickpedale ist ausgeschlossen.
 - o **Rahmengrößen**

Rahmenfarbe	Rennrad	Mountainbike
Anthrazit	62 cm	23 "
Blau	56 cm	21 "
Grün	52 cm	19 "
Weinrot	48 cm	17,5 "
Gelb	-	16,5 " (650B)

- Helmgrößen
 - o XXS - M / Kopfumfang 52 - 57 cm
 - o S - L / Kopfumfang 56 - 60 cm
- Beleuchtung
 - o Stecklichter können für die Tour geliehen werden
 - o Vor Nutzung Kapazität prüfen
 - o Lampen mit geringer Kapazität mit Vermerk „bitte laden“ auf die Werkbank

5.2 Erste-Hilfe-Material

- o Für Erste-Hilfe-Material ist der Kursleiter verantwortlich
- o Erste-Hilfe-Material kann über das USZ beschafft werden
- o Erste-Hilfe-Ausbildung

Jeder Kursleiter sollte im Besitz eines aktuellen Erste-Hilfe-Nachweises sein.

Die Erste-Hilfe-Grundausbildung (einmalig) und -Fortbildung („Training“, alle 2 Jahre) führt das DRK Dresden für das USZ durch. Alle USZ-Kursleiter erhalten einen Rabatt auf die DRK-Kurse.

➔ Siehe Universitätssportzentrum → Kursleiter → Erste-Hilfe-Kurse



5.3 Belehrungen

Jeder Kursleiter ist verpflichtet, am Semesterbeginn eine allgemeine, eine sportartspezifische Belehrung und eine Sportstättenbelehrung mit den Teilnehmern durchzuführen.

Diese Belehrungen müssen von jedem Teilnehmer unterschrieben werden. Sie werden am Semesterende zusammen mit der geführten Anwesenheitsliste beim Sportartenverantwortlichen abgegeben.

↗ Siehe Universitätssportzentrum → Infos → Belehrungen

5.4 Versicherungsschutz

Studenten der TU Dresden, der Hochschule für Bildende Künste Dresden und der Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden sind bei einem Sportunfall im Rahmen des Sportkurses unfallversichert. Der Versicherungsschutz schließt Wegeunfälle ein.

Nicht versichert sind unter anderem alle externen Teilnehmer und Studenten anderer als oben genannter Hochschuleinrichtungen.

↗ Siehe Universitätssportzentrum → Infos → AGB → Versicherungsschutz



5.5 Verhalten beim Unfall

Die genaue Notfall/Unfallmeldung ist für die Rettungskräfte sehr wichtig, da sie sich anhand der Informationen genau auf den Notfall/Unfall vorbereiten können. In Ihrer Notfall/Unfallmeldung sollten Sie knapp und präzise die folgenden **fünf W** beachten:

- **Wo** ist der Notfall/Unfall?
- **Was** ist geschehen?
- **Wie viele** Verletzte/Betroffene sind zu versorgen?
- **Welche** Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?
- **Warten** Sie immer auf Rückfragen der Rettungsleitstelle!

Notrufnummern in Deutschland

- Polizei: 110
- Feuerwehr: 112
- Notruf: 112

↗ Quelle: DRK

Durchgangsarzte

- Bei einem Arbeits- bzw. Wegeunfall sollte möglichst der nächstgelegene Durchgangsarzt (D-Arzt) aufgesucht werden. Durchgangsarzte sind in der Regel Fachärzte der Chirurgie mit umfassenden Kenntnissen und Erfahrungen auf dem Gebiet der Unfallmedizin.
- Verzeichnis der D-Ärzte siehe Abschnitt 7.1.

5.6 Unfallmeldung

- Verantwortlich ist der Verunglückte, der Kursleiter ist unterstützend tätig
- Vordruck im Radsportstützpunkt oder auf der USZ-Homepage
- Meldung spätestens bis zum nächsten Werktag
- Abgabe beim Hallendienst Nö oder im USZ
- Unterschrift vom Kursleiter erforderlich

↗ Siehe Universitätssportzentrum → Infos → AGB → Unfallmeldung



6 Rollentraining

6.1 Hinweise für Kursleiter

- Das Rollentraining erfolgt auf feststehenden Rollen mit 10-stufiger Widerstandsbremse zum Einspannen des Hinterrades.
- **Trainingsplätze:** Bestehen aus Rolle und Rennrad und bleiben stets aufgebaut. Eigene Rennräder sind nur mit Rollereifen zugelassen.
- **Separate Laufräder / Bereifung:** Die Rennräder sind mit spezieller Bereifung und Schnellspanner für Rollentraining ausgestattet.
- **Widerstandseinheit:** Vor dem Training ist die Widerstandseinheit mittels Schnellspanner an den Reifen anzupressen, nach dem Training wieder zu lösen.
- **Anpressdruck:** Die Widerstandseinheit ist mittels Stellschraube soweit an den Reifen drücken, dass dieser kaum durchrutscht und möglichst wenig verformt wird.
- **Schweißfänger:** Werden zwischen Lenker und Sattel gespannt.
- **Flaschenhalter:** Bitte nur Radflaschen in den Flaschenhaltern verwenden.
- **Musikanlage:** Netzstecker bitte nach dem Training ziehen. Externe Wiedergabegeräte per 3,5 mm Klinckenstecker anschließbar.
- **Gymnastikmatten:** Ober- und Unterseite gehen aus Beschriftung hervor. Bitte zur Schmutzvermeidung auf der Oberseite die gekennzeichnete Unterseite auf den Boden legen. Beim Lagern Ober- auf Oberseite, Unter- auf Unterseite legen.
- **Hanteln:** Sind mit den Massen 1,5, 2, 3, 4 und 5 Kilogramm für Kräftigungsübungen vorhanden.
- **Eingangstür:** Mit Beginn des Trainings Eingangstür schließen um Zugang von Unbefugten zu vermeiden. Verspätete Teilnehmer nutzen die Klingel.

6.2 Hinweise für Teilnehmer

Mitzubringen:

- Leichte Kleidung und schmale Sportschuhe mit fester Sohle
- 2 - 3 Handtücher (mittel bis groß) für Sportler, Gymnastikmatte und als Schweißschutz für Rad
- Getränke (mindestens 1 Fahrradflasche)
- Duschutensilien und Wechselkleidung

Weiteres:

- Einweisung zur Nutzung der Rolle erfolgt zum ersten Kurstermin durch KL
- Keine Nutzung von Klickpedalen an USZ-Rädern möglich, da Käfigpedale
- Stabilisations- und Kräftigungsübungen können ebenfalls Trainingsinhalt sein, dazu sind Gymnastikmatten und Hanteln vorhanden



7 Adressen und Kontakte

Technische Leitzentrale der TU Dresden (Bei Schließproblemen der Räumlichkeiten, Einbruchmeldeanlage)	0351 463-34651
Hallenwart Sportkomplex Nöthnitzer Straße	0351 463-36103
Universitätssportzentrum (USZ)	0351 463-33778
	https://www.tu-dresden.de/usz/
Radsport, Triathlon	https://www.tu-dresden.de/usz/radsport/
USZ auf Facebook	https://www.facebook.com/USZDresden/

7.1 Ausgewählte Durchgangsarzte in Dresden

Dr. Linke Tel. 4715807	Chirurg	01219 Dresden Lockwitzer Straße 15
Dr. Köhler Tel. 4675220	Unfallchirurgie	01187 Dresden Liebigstraße 23
Dr. Martin Tel. 4763184	Chirurg	01187 Dresden Liebigstraße 24
Dr. Nicklisch Tel. 6586402	Chirurg	01187 Dresden Hofmühlenstraße 14
Dr. Fischer Tel. 3142240	Unfallchirurgie	01309 Dresden Naumannstraße 3
Dr. Lein Tel. 8101305	Unfallchirurgie	Diakonissenkrankenhaus 01099 Dresden Holzhofgasse 29
Prof. Dr. Bonnaire Tel. 4801301	Unfallchirurgie	Klinikum Dresden Friedrichstadt 01067 Dresden Friedrichstraße 41
Dr. Heineck Tel. 8562002	Unfallchirurgie	Städtisches Krankenhaus Dresden Neustadt 01129 Dresden Industriestraße 40
Prof. Dr. Schaser Tel. 4583777	Unfallchirurgie	Universitätsklinikum 01307 Dresden Fetscherstraße 74



Dr. med. Rießland
Tel. 6475990

Orthopädie/
Unfallchirurgie

Chemnitzer Str. 48 b
01187 Dresden

Dr. Thomaschewski
Tel. 646-6303

Unfallchirurgie











Weißeritztal-Kliniken
01705 Freital
Bürgerstraße 7

↗ Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung



8 Material-Check

- Sieben wichtige und sicherheitsrelevante Punkte am Teilnehmer und Fahrrad
- Vor der Tour ca. 3 - 5 Minuten
- Aufstellung der Teilnehmer mit Fahrrad im Kreis
- Mängel sofort beheben

<p>1. Helm</p> <p>Bleibt geöffnet auf Kopf!</p> 	
<p>2. Bremsen</p> <p>Druckpunkt</p>  <p>Belag</p> 	<p>3. Sattel</p> <p>Fest</p> 
<p>4. Vorbau & Lenker</p> <p>Lenker fest.</p> <p>Barrens fest.</p> 	<p>5. Pedal & Schuh</p> <p>Pedal fest.</p>  <p>Clief fest.</p> 
<p>6. Reifen</p> <p>Profil</p> <p>Luftdruck</p> <p>Ventil</p> 	<p>7. Schnellspanner</p> <p>fest geschlossen.</p> 

9 Kursniveau für Mountainbike

	Motiv	Ziel	Untergrund	Fahrtechnik	Ausdauer
Enduro	Geschicklichkeit für Bergab-Fahren steigern	Ausbau der abfahrtsorientierten Fahrtechnik, Sächsische Hochschulmeisterschaft	Naturbelassene Pfade, teilweise verblocktes Gelände und gebaute Strecken, überwiegend loser Untergrund	Befahren von Anliegerkurven, Tables, Drops sowie Schwerpunktverlagerung	Ausdauer für mehrfach intensiv bergab befahrene Passagen und zugehörige Bergauf-Passagen
Fortgeschrittene	Belastungspotential und präzise Bewegung entdecken, Kraftausdauer steigern	Wettkampforientiertes Training, Sächsische Hochschulmeisterschaft	Überwiegend Pfade, teilweise loser Untergrund	Befahren von Treppen, verblocktem Gelände, Spitzkehren, Absätzen bergauf	Ausdauer für 40 km und 1.500 hm bei schnell variierendem Krafteinsatz
Geübte	Trails als Spielwiese entdecken, Fahrtechnik und Ausdauer steigern	Ausbau der Fahrtechnik (Fahrradbeherrschung, Treppen, Spitzkehren etc.)	Wald- und Wiesenwege sowie Pfade, überwiegend fester, teilweise loser Untergrund	Befahren von Wurzelpassagen, Treppen	Ausdauer für 50 km und 750 hm bei mäßig variierendem Krafteinsatz
Anfänger	Fahrradfahren als Geländesport entdecken	Erwerb der Fahrtechnik zur Fahrradbeherrschung in möglichst vielen Situationen	Wald- und Wiesenwege sowie ausgewählte Pfade, fester Untergrund	Befahren von weitläufigen Kurven, flachen Wurzeln, Wasserrinnen, Absätzen bergab	Ausdauer für 40 km und 500 hm bei gleichmäßiger Belastung

10 Kursniveau für Rennrad

	Motiv	Ziel	Gruppe	Fahrtechnik	Ausdauer
Fort-geschrittene	Belastungspotential steigern	Wettkampfteilnahme	Gruppenfahren bei hohen Geschwindigkeiten, schnelle Wechsel, Ausbau und Festigung der Fahrtechnik in der Gruppe		Ausdauer für >80 km und >800 hm bei recht schnell wechselndem Krafteinsatz
Geübte	Dresdner Umland erkunden, Ausdauer steigern	Ausbau der Fahrtechnik (Fahren in der Gruppe, Radbeherrschung)	Konsequentes Fahren in der Gruppe, regelmäßige Führungswechsel	Weiterentwickeln der Fahrtechnik bergan und -ab, sicheres Fahren bei nassem Untergrund	Ausdauer für 60 - 80 km bei max. 800 hm und wechselndem Krafteinsatz.
Anfänger	Fahrradfahren als Ausdauersport entdecken	Sichere Beherrschung des Rennrads in verschiedenen Situationen und wechselndem Belag	Einstieg ins Fahren in der Gruppe, Signale, Regeln	Einführung in die Fahrtechnik, leichte Abfahrten, wenig befahrene Straßen	Ausdauer für 50 - 60 km und 500 hm bei gleichmäßiger Belastung

11 Gefahrenprävention

Je möglicher Gefährdung im Radsport sind Maßnahmen aufgezeigt, die Kursleiter (KL) und Teilnehmer (TN) treffen können, um die Gefahr zu vermeiden oder deren Folgen zu mindern. Maßnahmen für Teilnehmer gelten gleichermaßen für Kursleiter. Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Gefährdungen einzelner Körperteile durch mechanische Einflüsse.

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Kopfverletzung	Es besteht uneingeschränkte Helmpflicht bei allen Radsport-Kursen am USZ.	Kontrolle der Helmpflicht. Einweisen in Anpassungsmöglichkeiten.	Tragen und Anpassen des Helmes. Ersetzen des Helmes bei Beschädigung.
Augenverletzung		Hinweis auf Schutzfunktion einer Brille vor Fremdkörpern (Äste, Steine, Insekten) und Umwelteinflüssen (UV-Licht, Kälte, Wind).	
Handverletzung		Hinweis auf Schutzfunktion von Handschuhen vor Handverletzungen (Schürf-/Platzwunden)	
Schienbeinverletzung	Insbesondere bei MTB Enduro.	Hinweis auf Schutzfunktion von Schienbeinschonern (Verletzungen durch Pedale).	
Verletzung durch Körperschmuck		Hinweis auf Verletzungsgefahr durch Körperschmuck.	Körperschmuck entfernen, wenn nicht möglich abdecken.

Subjektive Gefährdungen

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Kleidung		Hinweis auf Verletzungsgefahr durch weite Kleidung und Schnürsenkel (Verkleben in bewegten Teilen).	Tragen enganliegender Kleidung und Schuhen mit Klettverschluss oder verdeckten Schnürsenkeln.
Selbstüberschätzung		Vorgeben von Grenzen für Gruppe (Maximalgeschwindigkeit bergab, Überholverbot) oder einzelne Teilnehmer (Aufforderung zum Schieben an ausgewählten Stellen).	
Übermäßiger Ehrgeiz			Beachten der eigenen Körpersignale (Schmerzen, Unwohlsein) und entgegenwirken.
Erschöpfung		Anpassen der Tour (Streckenlänge, Höhenprofil) an Leistungsvermögen der Gruppe vor sowie während der Tour. Einrichten von Pausen.	Regelmäßige Nahrungsaufnahme.
Psychische Belastung		Erkennen der Anzeichen (Konzentrationsschwäche).	Unterbrechen der Tour.

Gefährdungen durch Dauerbelastung / mit langfristiger Schädigung

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Fehlbelastung des Muskel-Skelett-Systems durch regelmäßige Erschütterungen, Stöße und Aufpralle.			Regelmäßiges Training der Muskulatur und Reaktionsschnelligkeit (Entgegenwirken der Belastung von Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Wirbel).

Folgen aufgrund falscher Haltung / Fahrradgeometrie.		Einweisung in Einstellmöglichkeiten am Fahrrad.	Einstellen des Fahrrades.
Folgen einseitiger Belastung.			Ausüben auch anderer Sportarten (Schwimmen, Skilanglauf).

Gefährdungen durch die „Sportstätte“ (Straßen, Wege, Pfade)

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Schienen	Insbesondere bei Rennrad.		Ankündigen von Schienen an den Hintermann.
Fallobst, Nussfrüchte (bspw. Kastanien, Eichel)	Insbesondere bei Rennrad.		Ankündigen von Hindernissen an den Hintermann.
Bodenrillen, Asphalttrisse	Insbesondere bei Rennrad.		Ankündigen von Hindernissen an den Hintermann. Schließende Lenkerfassung (mit Daumen und Zeige- / Mittelfinger) zum Vermeiden von ruckartigem Losreißen vom Lenker durch Unebenheit.
Rutschiger Untergrund, nasses Holz (Brücken), nasse Fahrbahnmarkierungen			Bewusstes Überfahren (ohne Geschwindigkeits- und Richtungsänderung).
Wind- / Schneebruch	Insbesondere in Wäldern bei starkem Wind oder Neuschnee.	Beachten von Waldsperrungen.	

Gefährdungen durch Wetter

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Hitzschlag, Sonnenbrand		Hinweis auf Sonnenschutz (Sonnenscreme) und ausreichend mitzuführende Getränke vor der Tour. Nachfüllen der Getränke während der Tour ermöglichen.	Regelmäßiges Trinken.
Erhöhte Ozonbelastung		Beachten von Ozonwarnungen.	
Dunkelheit		Hinweis und Kontrolle des Mitführens der Beleuchtung vor der Tour.	Prüfen der Funktion und des Ladezustands der Beleuchtung. Tragen von heller, auffälliger Kleidung mit Reflektoren.
Regen			Tragen wasserabweisender oder -fester Kleidung (Schutz vor Unterkühlen durch Nässe und Wind).
Temperaturen			Tragen mehrerer dünner Bekleidungsschichten.
Schnee			
Glatteis		Ausweichen auf andere Trainingsmethoden (Rollentraining).	

Gefährdungen durch das soziale Umfeld / Organisation

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Straßenverkehr allg.		Hinweis auf Straßenverkehrsordnung und besondere Regelungen (Fahrt entgegen freigegebener Einbahnstraßen. Kolonne bei mehr als 15 Personen). Meiden verkehrsreicher Straßen bereits in der Tourenplanung. Benutzen der Radwege.	Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer.
Unterschiede in Fähigkeit und Können innerhalb der Gruppe		Einteilen in Leistungsgruppen. Rücksicht und Freiraum auf Leistungsunterschiede.	Einschätzen persönlicher Fähigkeiten.
Gruppenfahrt	Insbesondere bei Rennrad.	Einweisen in Gruppenfahrt.	Hinweis auf Hindernisse.
Kursablauf (Verletzungen und Ermüdung aufgrund fehlerhaftem Aufwärmen)		Einteilen in Aufwärm-, Trainings- und Abklingphase.	

Literatur

- Unfallkasse Hessen (Hrsg.): Sicherheit im Hochschulsport. Schriftenreihe der UKH, Band 16. Universum Verlag, Wiesbaden, 2010.
- Unfallkasse Hessen (Hrsg.): Einführung in die Gefährdungsbeurteilung für Führungskräfte. 2. überarbeitete Auflage. Schriftenreihe der UKH, Band 14. Universum Verlag, Wiesbaden, 2009.
- VBG (Hrsg.): Prävention im Sportverein als Beitrag zum Erfolg. Hamburg, Version 1.0/2013-04.

Gefährdungen durch Sportgeräte

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Kursleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Materialermüdung, Lockere Verbindungen	Defekte oder Beanstandungen sind in das Fahrtenbuch für das jeweilige Leihrad einzutragen.	Einweisen in sicherheitsrelevante Teile am Fahrrad. Durchführen einer Materialprüfung vor der Tour (7-Punkte-Check).	Regelmäßiges Kontrollieren des Materials auf Beschädigungen (Verformungen, Risse, Lagerspiel) und feste Verbindungen.
Lenker			Kontrolle der Lenkergriffe und Barends auf festen Sitz sowie der Lenkerendstopfen (Gefahr der Pfählung beim Sturz durch offenes Lenkerende).
Bremsen			Kontrolle der Funktion (Bremsbeläge, Druckpunkte, Dichtheit der hydraulischen Systeme, Bowdenzüge). Mitführen von Ersatzbremsbelägen bei Bedarf.
Schuh-Pedal-Verbindung (Klickpedale)			Kontrolle der Schuhplatten (Korrektur Sitz, feste Schraubverbindung) und der Auslösefunktion (Federvorspannung).
Laufräder und Reifen			Kontrolle auf Beschädigungen (Schnitte oder Stiche im Mantel) und festen Sitz (Schräg stehendes Ventil).