



## 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 schmerzhaft 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.

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.

### 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.

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

