



Deutsche Initiative Mountainbike

### Unsere Trailrules:

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



Deutsche Initiative Mountainbike

### Unsere Trailrules:

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

## Notfallmaßnahmen beim Mountainbiken

Eigenschutz > Absicherung > Handschuhe > Rettung

Check	Call 112	Care
<b>Starke Blutung?</b> • Druckverband <b>Bewusstlos mit Atmung</b> • Stabile Seitenlage <b>Bewusstlos ohne Atmung</b> • Reanimation 30:2	<b>Standort feststellen</b> Wo ist es passiert? • exakte Beschreibung • GPS Daten Was? Warten! <b>ggf. Treffpunkt vereinbaren</b>	<b>Basismaßnahmen</b> Lagerung Wärmeerhaltung Bewusstsein prüfen Psychische Betreuung <b>Rettung einweisen</b>



**Yes / Ja**  
Wir brauchen Hilfe - hier landen.



**No / Nein**  
Wir brauchen keine Hilfe - nicht landen.

## Notfallmaßnahmen beim Mountainbiken

Eigenschutz > Absicherung > Handschuhe > Rettung

Check	Call 112	Care
<b>Starke Blutung?</b> • Druckverband <b>Bewusstlos mit Atmung</b> • Stabile Seitenlage <b>Bewusstlos ohne Atmung</b> • Reanimation 30:2	<b>Standort feststellen</b> Wo ist es passiert? • exakte Beschreibung • GPS Daten Was? Warten! <b>ggf. Treffpunkt vereinbaren</b>	<b>Basismaßnahmen</b> Lagerung Wärmeerhaltung Bewusstsein prüfen Psychische Betreuung <b>Rettung einweisen</b>



**Yes / Ja**  
Wir brauchen Hilfe - hier landen.



**No / Nein**  
Wir brauchen keine Hilfe - nicht landen.