



# 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-Ausbildung.....                | 7  |
| 5.3 Teilnahmenachweis.....                     | 8  |
| 5.4 Versicherungsschutz.....                   | 8  |
| 5.5 Unfall.....                                | 8  |
| 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 Durchgangärzte 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. 17.03.2017.



# 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 9-, 10- und 11-fach
- 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?
  - o Kontakt über E-Mail, Telefon, Kontaktformular.
  
- **Wann** ist Treff oder Abfahrt?  
Wann ist voraussichtlich Rückkehr?
  - o Zwischen Treff und Abfahrt unterscheiden.
  
- **Wo** ist Treff oder Abfahrt? Wo führt die erste Tour hin?
  - o Weg zum Treffpunkt beschreiben.
  - o Strecke und Gelände beschreiben.
  
- **Was** erwartet den Teilnehmer zur ersten Tour?  
Was braucht der Teilnehmer an Material?  
Was bekommt der Teilnehmer vom USZ gestellt?
  - o Motiv, Ziel, Untergrund, Fahrtechnik, Ausdauer beschreiben.
  - o Material vom USZ beschreiben: Unterschiedliche Rahmengrößen, Pedalsystem, Helmgrößen.
  - o Mitzubringende Ausrüstung auflisten.
  - o Vom Kursleiter mitgeführte Ausrüstung auflisten.
  - o Eine Fahrradflasche bekommen Erst-Teilnehmer zum Kurs dazu.
  
- **Wie** kann der Teilnehmer den Termin vorbereiten?
  - o Wetterbericht lesen und Kleidung entsprechend wählen oder einpacken.
  - o Eigenes Material im Vorfeld prüfen.



## **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)

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.

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 und Belehrungen ausdrucken
- Abholung Schlüssel
- Sicheres Öffnen der Räumlichkeiten, Sichtkontrolle
  
- Einschreiben der Teilnehmer, Gastteilnehmer in Gästeliste
  
- 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  |
|------------------|---------|---------------|
| <b>Anthrazit</b> | 62 cm   | 23 "          |
| <b>Blau</b>      | 56 cm   | 21 "          |
| <b>Grün</b>      | 52 cm   | 19 "          |
| <b>Weinrot</b>   | 48 cm   | 17,5 "        |
| <b>Gelb</b>      | -       | 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
- Erste-Hilfe-Material
  - o Für Erste-Hilfe-Material ist der Kursleiter verantwortlich
  - o Erste-Hilfe-Material kann über das USZ beschafft werden



## **5.2 Erste-Hilfe-Ausbildung**

Der Kursleiter muss eine gültige Erste-Hilfe-Ausbildung nachweisen können.

Die Erste-Hilfe-Grundausbildung (einmalig) und -Fortbildung („Training“, alle 2 Jahre) führt das DRK Dresden für das USZ durch. Diese muss durch den KL selbst getragen werden, eine Rückerstattung von 50 % ist über das USZ mit einem Antrag auf Rückerstattung möglich.

↗ Siehe Universitätssportzentrum → Kursleiter → Erste-Hilfe-Ausbildung

## **5.3 Belehrungen**

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

Diese Belehrung muss von jedem Teilnehmer unterschrieben werden.

↗ Siehe Universitätssportzentrum → Kursleiter → Belehrung

## **5.4 Teilnahmenachweis**

Teilnahmenachweise z.B. für Bonusprogramme der Gesundheitskassen werden von den USZ-Mitarbeitern ausgestellt.

↗ Siehe Universitätssportzentrum → Zentrale Infos → Förderung durch Krankenkassen

## **5.5 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 → Zentrale Infos → AGB → Versicherungsschutz





## 5.6 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

Durchgangsärzte

- Bei einem Arbeits- bzw. Wegeunfall sollte möglichst der nächstgelegene Durchgangsarzt (D-Arzt) aufgesucht werden. Durchgangsärzte 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.

## 5.7 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 → Zentrale 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.

### 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<br>(Bei Schließproblemen der Räumlichkeiten, Einbruchmeldeanlage) | 0351 463-34651  |
| Hallenwart Sportkomplex Nöthnitzer Straße  | 0351 463-36103  |
| Universitätssportzentrum (USZ)   | 0351 463-33778  |
|  | <a href="http://www.tu-dresden.de/usz/">http://www.tu-dresden.de/usz/</a>   |
| Radsport, Triathlon  | <a href="http://sport.stura.tu-dresden.de/radsport/">http://sport.stura.tu-dresden.de/radsport/</a><br>Zur Zeit über: <a href="http://uniradsport.usp-sport.com/">http://uniradsport.usp-sport.com/</a> |
| USZ auf Facebook   | <a href="http://www.facebook.com/USZDresden/">http://www.facebook.com/USZDresden/</a>   |

### 7.1 Ausgewählte Durchgangsarzte in Dresden

|                                    |                 |  |
|------------------------------------|-----------------|--|
| Dr. Linke<br>Tel. 4715807          | Chirurg         | 01219 Dresden<br>Lockwitzer Straße 15  |
| Dr. Köhler<br>Tel. 4675220         | Unfallchirurgie | 01187 Dresden<br>Liebigstraße 23   |
| Dr. Martin<br>Tel. 4763184         | Chirurg         | 01187 Dresden<br>Liebigstraße 24   |
| Dr. Nicklisch<br>Tel. 6586402      | Chirurg         | 01187 Dresden<br>Hofmühlenstraße 14  |
| Dr. Fischer<br>Tel. 3142240        | Unfallchirurgie | 01309 Dresden<br>Naumannstraße 3   |
| Dr. Lein<br>Tel. 8101305           | Unfallchirurgie | Diakonissenkrankenhaus<br>01099 Dresden<br>Holzhofgasse 29                         |
| Prof. Dr. Bonnaire<br>Tel. 4801301 | Unfallchirurgie | Klinikum Dresden Friedrichstadt<br>01067 Dresden<br>Friedrichstraße 41             |
| Dr. Heineck<br>Tel. 8562002        | Unfallchirurgie | Städtisches Krankenhaus<br>Dresden Neustadt<br>01129 Dresden<br>Industriestraße 40 |
| Prof. Dr. Schaser<br>Tel. 4583777  | Unfallchirurgie | Universitätsklinikum<br>01307 Dresden<br>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<br/>auf Kopf!</p>    |   |
| <p>2. Bremsen</p> <p>Druckpunkt</p>  <p>Belag</p>  | <p>3. Sattel</p> <p>Fest</p>    |
| <p>4. Vorbau &amp; Lenker</p> <p>Lenker fest.</p> <p>Barrens fest.</p>   | <p>5. Pedal &amp; 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   |
|--------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>Enduro</b>            | Körperkoordination und Fahrradbeherrschung in verblocktem und gebautem Gelände steigern | Ausbau der Fahrtechnik, Sächsische Hochschulmeisterschaft                  | Verblocktes Gelände, gebaute Strecken, Hindernisparcours (North-Shore)           | Befahren von Anliegerkurven, Tables, Drops sowie Schwerpunktverlagerung  | Ausdauer für mehrfach intensiv bergab befahrene Passagen und zugehörige Bergauf-Passagen |
| <b>Fort-geschrittene</b> | 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                    |
| <b>Geübte</b>            | Trails als Spielwiese entdecken, Ausdauer steigern                                      | Ausbau der Fahrtechnik (Fahrradbeherrschung, Treppen, Spitzkehren etc.)    | Wald- und Wiesenwege sowie Pfade, überwiegend fester, teilweise loser Untergrund | Befahren von Wurzelpassagen, Absätzen bergab                             | Ausdauer für 50 km und 750 hm bei mäßig variierendem Krafteinsatz                        |
| <b>Anfänger</b>          | Fahrradfahren als Geländesport entdecken  | Ausbau der Fahrtechnik (Fahrradbeherrschung, Wurzelpassagen, Absätze etc.) | Überwiegend flüssige Wald- und Wiesenwege, fester Untergrund                     | Befahren von weitläufigen Kurven, flachen Wurzeln, Wasserrinnen          | Ausdauer für 40 km und 500 hm (zwei größere Berge) bei gleichmäßiger Belastung           |

## 10 Kursniveau für Rennrad

|                          | Motiv                                       | Ziel   | Gruppe  | Fahrtechnik  | Ausdauer   |
|--------------------------|---|--|---|--|--|
| <b>Fort-geschrittene</b> | 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 |
| <b>Geübte</b>            | 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.      |
| <b>Anfänger</b>          | 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.<br>Einweisen in Anpassungsmöglichkeiten.   | Tragen und Anpassen des Helmes.<br>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

| <b>Gefährdung / Belastung</b> | <b>Bemerkung</b> | <b>Präventive Maßnahmen durch Kursleiter</b>   | <b>Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer</b>  |
|-------------------------------|------------------|--|---|
| 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

| <b>Gefährdung / Belastung</b>  | <b>Bemerkung</b> | <b>Präventive Maßnahmen durch Kursleiter</b> | <b>Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer</b>   |
|--|------------------|--|--|
| 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)**

| <b>Gefährdung / Belastung</b>  | <b>Bemerkung</b>   | <b>Präventive Maßnahmen durch Kursleiter</b> | <b>Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer</b>  |
|--|--|--|---|
| 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.<br>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).<br>Meiden verkehrsreicher Straßen bereits in der Tourenplanung.<br>Benutzen der Radwege. | Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer. |
| Unterschiede in Fähigkeit und Können innerhalb der Gruppe              |                           | Einteilen in Leistungsgruppen.<br>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,<br>Lockere Verbindungen | Defekte oder Beanstandungen sind in das Fahrtenbuch für das jeweilige Leihrad einzutragen. | Einweisen in sicherheitsrelevante Teile am Fahrrad.<br>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).   |