

Checkliste BMX – Material/Ausrüstung



Material-Check

→ Fahrrad

- Kette:** Kettenspannung korrekt einstellen.
- Pneus:** korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand.
- Räder:** Vorder- und Hinterrad korrekt festschrauben.
- Pedale:** rechtes und linkes Pedal korrekt festschrauben und auf der richtigen Seite montieren.
- Sattel:** tief einstellen.
- Ein **Werkzeugsatz** pro Gruppe: z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und Inbusschlüssel.
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann (z. B. herunterhängende Bänder).

Ausrüstungs-Check

→ Fahrer/in

- Velohelm:** Helm mit der Bezeichnung EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von bloßem Auge sichtbar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Kinnriemen gut anziehen.
- Langfingerhandschuhe:** schützen die Hände bei Stürzen.
- Angemessene **Bekleidung** für BMX. Lange Hosen und Langarm-Bikeshirt sowie Knie- und Ellbogenschoner empfohlen.
- Eine **Sportbrille:** Sie (Sonnenbrille, Goggles) verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen und verbessert die Sicht. Primär ist die erforderliche Sehhilfe zu tragen, möglichst in Form von Linsen.
- Ein **Neck Brace** absorbiert die Aufprallenergie bei Stürzen und schützt so vor Halswirbelverletzungen.