

Sicherheits-Bike-Check

Der Sicherheits-Bike-Check sollte elementarer Bestandteil **JEDER** deiner Bike-Touren sein. Er dauert nur wenige Minuten und mit ein wenig Routine gehen dir die Inhalte bald ganz automatisch von der Hand.



Nimm dir die Zeit, du erhöhst deine und die Sicherheit deiner Begleiter:innen

1. Die Lenkereinheit

- Fester Sitz der Griffe
- Lenkerenden/Stopfen ja/nein
- Fester Sitz Brems- /Schalthebel
- Fester Sitz aller Anbauteile
- Prüfen Spiel am Steuersatz
- Fester Sitz Vorbau/Lenker
- Prüfen Vorbauschrauben

2. Die Bremsanlage (VR & HR)

- Prüfen Druckpunkt/Funktion
- Dichtigkeit (Hand-Sichtprüfung)
- Festigkeit Bremsattel/Bremsbelag
- Zustand Bremsbelag/Bremsscheibe

3. Die Laufräder (VR & HR)

- Prüfen Laufeigenschaft (schleiffrei)
- Zustand Mantel, Felge, Ventil
- Prüfen Luftdruck
- Sichtprüfung Speichen
- Prüfen Lagerspiel
- Prüfen Sitz Schnellspanner

4. Federgabel & Dämpfer

- Prüfen Ausfedergeschwindigkeit
- Sichtprüfung Zustand & Dichtigkeit
- Sichtprüfung Lagerspiel
- Sichtprüfung Schrauben & Achsen

5. Der Rahmen

- Sichtprüfung Haarrisse/Schäden
- Sitz Anbauteile
- Funktion Sattelstütze & Sattel
- Sitz Schnellspanner

6. Der Antrieb

- Prüfen Kurbelarme & Pedale
- Sitz Kettenblätter
- Sitz Schaltseil, Umwerfer & Schaltwerk
- Sichtprüfung Kette & Führungsrollen
- Sichtprüfung Schaltauge

7. Die Ausrüstung

- Sitz Helm
- Handschuhe & Brille
- Kleidung, ggf. Protektoren
- Ersatzteile
- Schnürsenkel
- Verpflegung & Getränke
- Prüfung Rucksack