



Verhaltensregeln – MTB Training – TSV Stiefenhofen - 2023

Um die Sicherheit der Teilnehmer und leichtere Trainingsabläufe zu gewährleisten solltet ihr auf folgendes achten:

MATERIAL

1. Schaut euch eure Mountain-Bikes genau an bevor ihr das erste Mal wieder in die neue Saison startet.
2. Die Fahrräder müssen funktionierende Bremsen und eine funktionierende Gangschaltung haben. Die Reifen haben ausreichend Profil, Luft und die Kette ist geölt und gereinigt. Wenn ihr eure Räder pflegt, werdet ihr leichter und vor allem sicherer damit fahren. Die Sattel- und Lenkerhöhe muss nach dem Winter wieder auf eure Größe angepasst werden.
3. Ihr solltet darauf achten, dass eure MTB's voll funktionsfähig sind, denn nur so können wir gemeinsam einen reibungsfreien Trainingsablauf gestalten.

NICHT VERGESSEN

1. Helmpflicht – wer keinen Helm zum Training trägt, kann am Training nicht teilnehmen!
2. Handschuhe – sind dringend zu empfehlen!
3. Geeignete Kleidung – Trikot mit Rückentaschen um kleinere Dinge verstauen zu können (z.B. Brille, Weste, dünne Jacke, Müsliriegel, ...),
4. Geeignete Kleidung – vor allem im Frühjahr und Herbst oder auch wetterabhängig eine dünne Jacke die vor Regen und Wind schützt,
5. Sonnenschutz – bei entsprechender Witterung bitte eincremen!
6. festes Schuhwerk (MTB-Schuhe oder Turnschuhe),
7. Trinken – jedes Fahrrad besitzt einen Flaschenhalter!
8. Verpflegung – jedes Kind nimmt eine mit Wasser oder stark verdünnter Schorle gefüllte **Radflasche** mit (keine süßen Limonaden), bei Bedarf kann auch ein Müsliriegel dabei sein. Sinnvollerweise vor dem Biken eine Kleinigkeit essen.
9. ein passender Ersatzschlauch
10. Licht – Jahreszeit abhängig (nach den Sommerferien) – zumindest Notlichter - Froglights

VERHALTEN IM TRAINING

1. Das Training beginnt um 17:00 Uhr am Sportplatz.
2. Wir treffen uns bereits 10min. vor Trainingsbeginn, sprich 16:50 Uhr, sodass wir pünktlich um 17:00 Uhr abfahren können.
3. Das Training dauert ca. 1,5 Stunden und endet somit gegen ca. 18:30 Uhr.
4. Kinder unter 12 Jahren müssen von einem Erwachsenen abgeholt werden!
5. Den Anweisungen des Guides / Trainers ist Folge zu leisten!!!
6. Die Aufsichtspflicht der Trainer endet am Sportplatz oder nach Verabschiedung unterwegs.
7. Freundliches und Faires Verhalten ist uns sehr wichtig!!!
8. Fehlverhalten kann zum Ausschluss des Trainings führen!!!

WICHTIG:

Wir bewegen uns bei fast jedem Wetter in der Natur. Wir werden dabei auch mal schmutzig und nass. Mountainbiken ist anstrengend, man kann stürzen und sich verletzen, es macht aber auch tierisch viel Spaß.

Guides, Trainer 2023

Caroline Göttlicher
Gerold Blank
Tobias Waltner
Sylvia Waltner
Claus Kitzelmann-Jaberg

(hier bitte abschneiden)

(zutreffendes bitte ankreuzen)

- Mein Kind wird nach dem Training am Sportplatz abgeholt.
- Mein Kind kann nach dem Training alleine nach Hause fahren (evtl. auch mal von unterwegs, wenn die Tour nahe an zu Hause vorbei führt).

Ich / wir sind unter folgender / folgenden Telefonnummern zu erreichen:

Privat: _____ Handy: _____

Sonstige: _____

Ich _____ (Name des Kindes) habe die Verhaltensregeln gelesen
und erkläre mich damit einverstanden.

Ich _____ (Name des Erziehungsberechtigten) habe die
Verhaltensregeln gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

_____, den _____ 2023

(Unterschrift des Kindes)

(Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Anmerkungen: _____
