

## RV Buchs

### Checkliste Teilnehmende: Kinder & Jugendtraining 2021

Es wird vor jedem Training ein Materialcheck durchgeführt, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.



#### Persönliche Schutzausrüstung und Bekleidung

Velohelm  
Handschuhe  
Sportbrille  
Turnschuhe mit gutem Halt auf der Pedale  
An Temperatur und Wetter angepasste Kleidung  
Trinkflasche  
Freiwillig: Protektoren für Knie, Ellenbogen und Rücken

#### Zusätzlich während Samstagsausfahrten/ Bikelager

Rucksack  
Verpflegung  
Kleider zum Wechseln

#### Bike

Funktionierende Bremsen  
Funktionierende Schaltung  
Lichter (hinten und vorne)  
Glocke  
Ersatzschlauch