

## Sikkerhed

Masser af fart, tempo og udfordringer. Det går stærkt, når MTB-ryttere suser afsted. Flere og flere danskere bliver bidt af MTB. Men desværre stiger antallet af mountainbikestyrt også. Det gør det kun endnu mere vigtigt aldrig at glemme sikkerheden, når du kører MTB. Forvent det uventede, når du kører, lyder rådet fra Naturstyrelsen, der opfordrer mountainbikere til at passe på sig selv med disse 10 gode råd:

**Brug altid sikkerhedsudstyr** – som minimum cykelhjelm og handsker

**Hold altid dit MTB-udstyr i god stand**

**Cykl sammen med andre**

**Afpas altid din hastighed efter forholdene** – både for din egen og andres skyld

**Kend dit udstyr, dine evner og det område du skal køre i** – planlæg turen ud fra det

**Stå af undervejs og tjek ruten** – kør kun stejle nedkørsler og andre teknisk krævende udfordringer, hvis du er sikker på, at du kan klare dem

**Vær hele tiden koncentreret**

**Hold afstand** – god tommelfingerregel er at holde mindst fem cykellængders afstand til den forankørende

**Husk at have billed-id eller det gule sundhedskort på dig** – hvis uheldet er ude

**Vær synlig** – husk lys på cyklen eller en pandelampe, når du kører i skumringen

Andre anbefalinger – have altid følgende med: et lille sæt værktøj (multitool), slange, pumpe, mobiltelefon, energibar og rigeligt at drikke.