

Wer sein Fahrrad sicher beherrscht, der hat den Kopf frei für den Verkehr

Wir vom ADFC Landsberg e.V. bieten deshalb ständig FahrSicherheitsKurse (FaSi) an.

Ein FaSi ist zu empfehlen, wenn Ihr

- schon lange nicht mehr mit dem Fahrrad unterwegs ward oder ihr euch einfach unsicher fühlt,
- auf ein Pedelec umgestiegen seid und weiterhin genauso sicher wie bisher fahren wollt,
- gestürzt seid und wieder Vertrauen für das Radfahren gewinnen wollt.

Ein FaSi ist stets sinnvoll, weil

30% aller Fahrradunfälle Stürze ohne Fremdbeteiligung sind und

- die Beherrschung des Fahrrads hilft, in kritischen Situationen Unfälle zu vermeiden, vor allem aber weil
- das Radfahren nach einem Fahrsicherheitskurs viel mehr Freude bereitet.

Eine Teilnehmerin berichtete:

„Für mich waren das drei intensive Lehrstunden, denn so vieles macht man in Laufe der Jahre ohne darüber nachzudenken und da kommt auch mancher Schlendrian zum Vorschein. Dieser Nachmittag hat mir sehr geholfen und mit neuen Kenntnissen und Selbstbewusstsein ... drehte (ich) noch manche Proberunde.“

Weitere Informationen

Weitere Informationen und Tipps zum FaSi findet Ihr auf unserer Website bzw. über folgenden QR-Code: <https://landsberg-am-lech.adfc.de>



Bitte informiert euch über FaSi-Termine und Veranstaltungsorte über die folgende Internetadresse bzw. über folgenden QR-Code: <https://touren-termine.adfc.de>



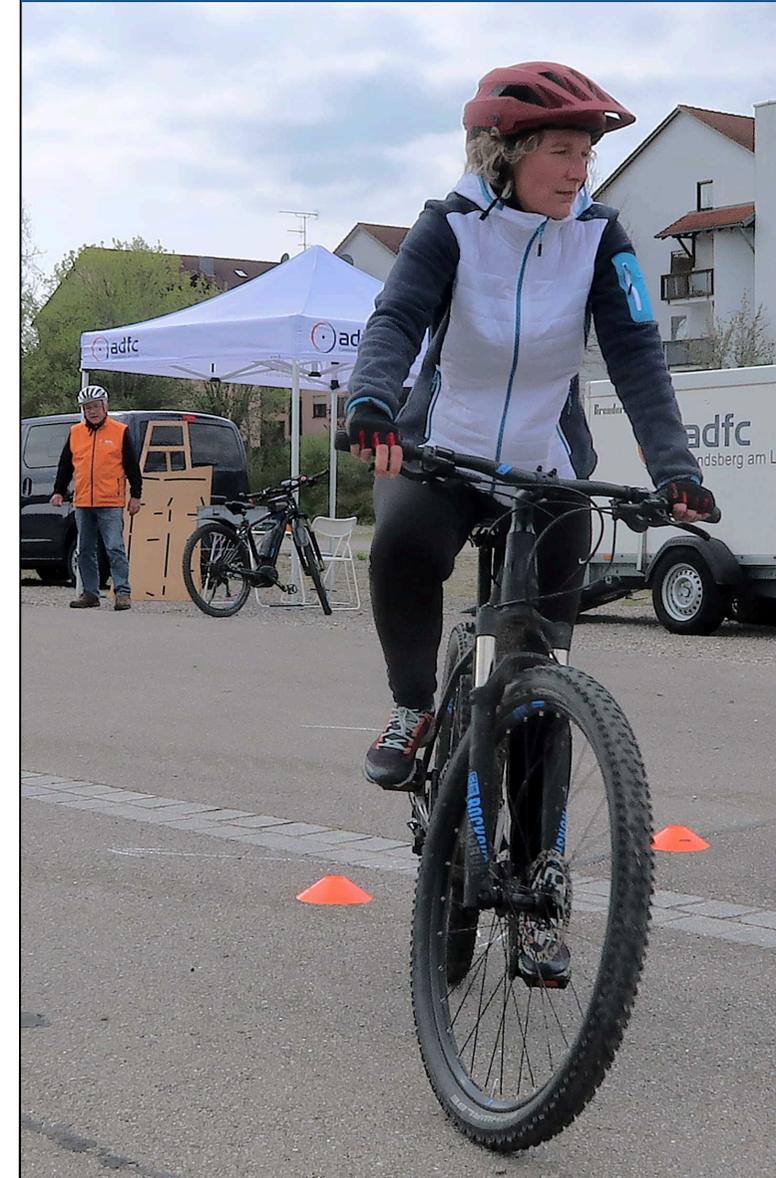
Des Weiteren beraten Euch unsere speziell ausgebildeten ADFC FaSi-Trainer gerne:

Bernd Meckel :	0172 528 3776
Karl Machunze:	0160 857 5694
Ottmar Schmid:	0171 312 8427
Rolf Diedrich:	0176 976 223 53

Anmeldung auch unter:
kontakt@adfc-landsberg.de



FahrSicherheitsKurse - FaSi - ADFC Landsberg am Lech



Unsere Fahrsicherheitskurse

Unsere Fahrsicherheitskurse finden in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen unter der Leitung ausgebildeter Fahrsicherheitstrainerinnen statt.

Ein Kurs wird (je nach Anzahl der Teilnehmer) etwa 3 bis 4 Std. dauern.

Die Teilnahme erfolgt auf eure eigene Verantwortung. Ihr werdet bei den Übungen kein Risiko eingehen, denn Ihr macht nur das, was Ihr euch zutraut. Die Trainer bieten Euch dazu individuelle Hilfestellungen.

Eure Ausrüstung

Für die Teilnahme an den praktischen Übungen solltet Ihr folgendes mitbringen:

- das Fahrrad, mit dem Ihr normalerweise unterwegs sind, es kann ein verkehrssicheres Tourenrad oder ein Pedelec sein,
- einen Fahrradhelm,
- Handschuhe (optional),
- Schuhe, die auf den Fahrradpedalen optimalen Halt bieten,
- dem Wetter angepasste Kleidung.

Des Weiteren empfehlen wir ein Getränk, wir werden bei Bedarf kleine Pausen einlegen.



Der Ablauf des Trainings

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themen, wozu die Übungen jeweils erklärt und vorgeführt werden:

Den Fahrradhelm richtig einstellen,

Kennenlernen der für die Fahrsicherheit wichtigen Elemente des Fahrrads, wie Bremsen, Reifen und Lenkung,

die Schaltung und deren optimale Verwendung,

Die Unterstützungsstufen und die Schiebehilfe beim Pedelec

die optimale Position auf dem Fahrrad, einschließlich Gleichgewichtsübungen,

das sichere Aufsteigen, Losfahren und Absteigen,

das optimale Bremsen, Notbremsung,

Kurvenfahren, vorausschauend fahren, der Untergrund, enge Kehren

Verkehrsrecht und das ADFC Fahrrad Quiz

Abschlussgespräch mit Erfahrungsaustausch und Tipps zum Üben im Alltag.

Veranstaltungsorte

Wir bieten die Fahrsicherheitskurse an verschiedenen Orten in unserem Landkreis an. Ein Beispiel dafür ist der Festplatz auf der Waitzinger Wiese in Landsberg. Kurse können aber auch z.B. am Wochenende auf Schulhöfen stattfinden. Die genauen Veranstaltungsorte werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt und rechtzeitig bekannt gegeben.

Termine und Anmeldung

Die Kurse finden unter Berücksichtigung der jeweiligen Infektionsschutzmaßnahmen und der Anzahl an Interessenten statt. Es ist deshalb eine vorherige Anmeldung notwendig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung ihren Wunschtermin und Wunschort an. Auch sollten Sie ihre Telefonnummer angeben, damit wir Sie zum Beispiel bei unsicherer Wetterlage kurzfristig erreichen können.

Teilnahmegebühr

ADFC Mitglieder: 15,00 Euro Gäste: 30,00 Euro
Die Teilnahmegebühr ist am Veranstaltungsort in bar zu zahlen.



Impressum

Herausgeber: ADFC Landsberg am Lech e.V.
Vorsitzender: Bernd Meckel
<https://landsberg-am-lech.adfc.de>
Mail: kontakt@adfc-landsberg.de