

ADFC-FahrSicherheitsTraining

Wir machen Sie fit fürs Rad

Gut gerüstet...

Für eine erfolgreiche Teilnahme benötigen Sie folgende Ausrüstung:

- + Ein verkehrstüchtiges Fahrrad oder Pedelec,
- + einen gut sitzenden Fahrradhelm,
- + dem Wetter angepasste Kleidung,
- + feste, fahrradgeeignete Schuhe,
- + eventuell Handschuhe und Sonnenbrille.

In der Regel machen wir keine Pause. Trotzdem sollten alle Teilnehmer ein Getränk und etwas Proviant mitbringen.



Sicherheits- statt Zickzackkurs

Fast ein Drittel aller Fahrradunfälle ereignen sich ohne fremde Beteiligung und sind somit vermeidbar. Meist handelt es sich dabei um Stürze, die durch Fahrfehler und Unsicherheit im Straßenverkehr ausgelöst werden.

Wer aber sein Fahrrad beherrscht, ist auch in kritischen Situationen in der Lage, auf Gefahren einzugehen und Unfälle zu vermeiden.

Durch das ADFC-FahrSicherheitsTraining sind Sie nicht nur sicherer unterwegs, sondern steigern auch ihre Freude am Fahrradfahren.



**DAS IST WIE BEIM RADFAHREN –
DAS VERLERNT MAN AUCH NICHT.**

Verbreiteter Irrglaube



In unserem ADFC-FahrSicherheitsTraining lernen Sie, alle Herausforderungen im Straßenverkehr selbstbewusst und mit dem nötigen Know-how zu meistern.

Unsere FahrSicherheitsTrainer*innen wurden alle durch den ADFC ausgebildet und haben schon viele Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt - ob als Tourenleiter oder bei privaten Fahrten.

NOCH FRAGEN?

ADFC Bayern e. V.
Kardinal-Döpfner-Str. 8
80339 München
Telefon 089 9090025-0
E-Mail kontakt@adfc-bayern.de
www.bayern.adfc.de



FAHR SICHERHEITSTRaining

Sicher unterwegs mit
Fahrrad und Pedelec

Stand: Mai 2021

Wir machen Sie fit fürs Rad

Sicher ist sicherer

Fahrradfahren wird immer komplexer. Platzmangel, unzureichende Fahrradwege und Rücksichtslosigkeit fordern unsere ganze Aufmerksamkeit. Um sich auf dem Fahrrad behaupten zu können, bedarf es in heutiger Zeit mehr als nur strammer Waden und eines Navigationssystems. Gefragt sind Körperbeherrschung, technische Skills und das Wissen um die Unwägbarkeiten des Straßenverkehrs.

Wir vom ADFC wollen Sie mit unserem FahrSicherheitsTraining auf die richtige Spur bringen. Packen wir's an!

Die (G)Rädchenfrage: Soll ich's wagen?

Die Teilnahme an einem FahrSicherheitsTraining bietet sich an, wenn Sie:

- ✦ nach einer längeren Pause wieder loslegen wollen oder sich einfach nur unsicher fühlen,
- ✦ auf ein Pedelec umgestiegen sind und noch Berührungängste haben,
- ✦ nach einem Sturz wieder Vertrauen für das Radfahren gewinnen wollen.

UNSER ADFC-RADLEHRPLAN

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themenbereiche:

- ✦ den Fahrradhelm richtig einstellen,
- ✦ Kennenlernen der für die Fahrsicherheit wichtigen Elemente des Fahrrads: Bremsen, Reifen und Lenkung,
- ✦ die Schaltung und ihre optimale Verwendung,
- ✦ die perfekte Sitzposition auf dem Fahrrad,
- ✦ sicheres Aufsteigen, Gleichgewichtsübungen, Losfahren und Absteigen
- ✦ stabiles und effektives Bremsen, Notbremsung
- ✦ Kurvenfahren, vorausschauend handeln, Fahren auf unebenem Untergrund und in engen Kehren,
- ✦ Besonderheiten bei Pedelec und E-Bike.

Die einzelnen Übungen werden allen Teilnehmern zunächst anschaulich erklärt und dann vom FahrSicherheitsTrainer vorgeführt. Am Ende des Kurses finden wir uns zum Abschlussgespräch mit Erfahrungsaustausch zusammen.

Damit Sie im Alltag immer wieder auf die erlernten Fähigkeiten zurückgreifen können, erhalten Sie außerdem noch viele praktische Tipps zum Üben zu Hause.

Wir machen Sie fit fürs Rad

Die hohe Schule des Radfahrens

Unsere Fahrsicherheitskurse finden in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen unter der Leitung erfahrener FahrSicherheitsTrainer*innen statt. Für den Kurs sollten Sie etwa 3 bis 4 Stunden einrechnen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jedoch werden Sie bei den Übungen kein Risiko eingehen, da Sie nur das machen, was Sie sich tatsächlich zutrauen. Die Trainer*innen bieten Ihnen dazu individuelle Hilfestellungen.

Unsere Kursleiter*innen sind stets offen für Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik. Sie sind sehr gut ausgebildet und werden alles daran setzen, dass Sie mit Erfolg und auch mit Spaß am FahrSicherheitsTraining teilnehmen.

In der Regel sind unsere Kurse für Radfahrer*innen ab 14 Jahren geeignet.

