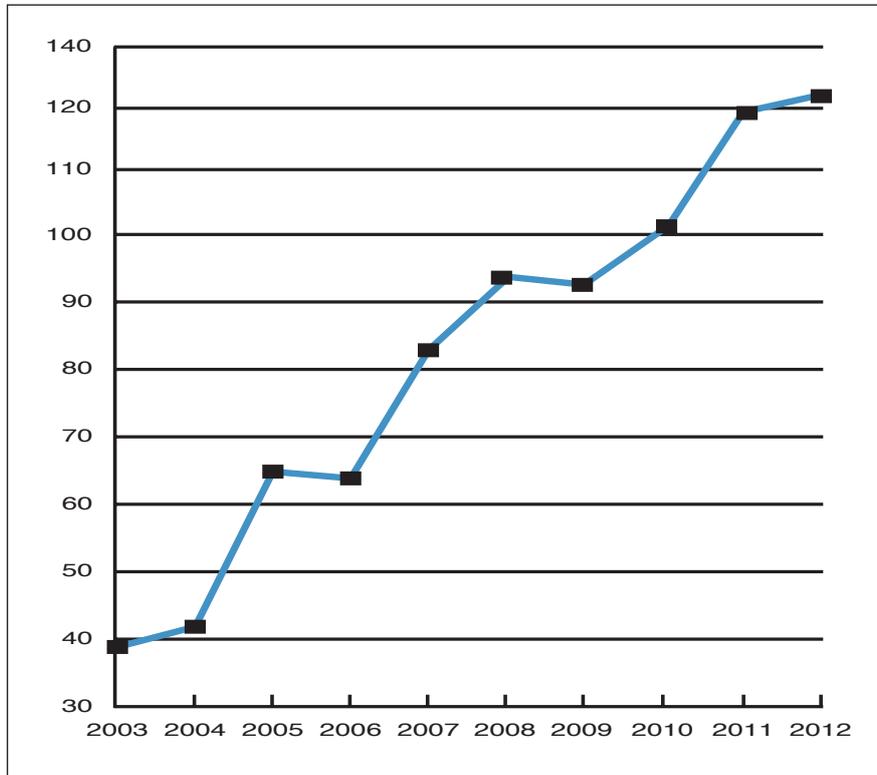


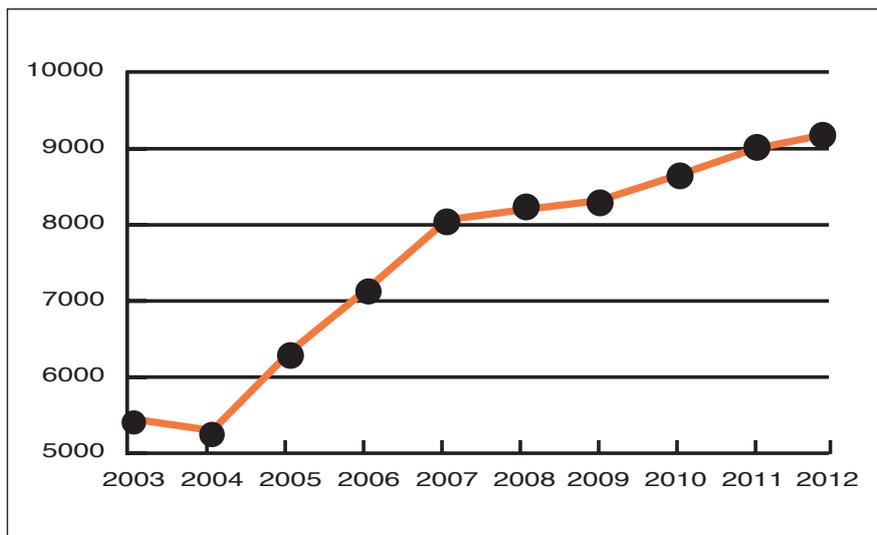
Sicher im Sattel

Kursorte / KursteilnehmerInnen

Kursorte



KursteilnehmerInnen



Radschläge

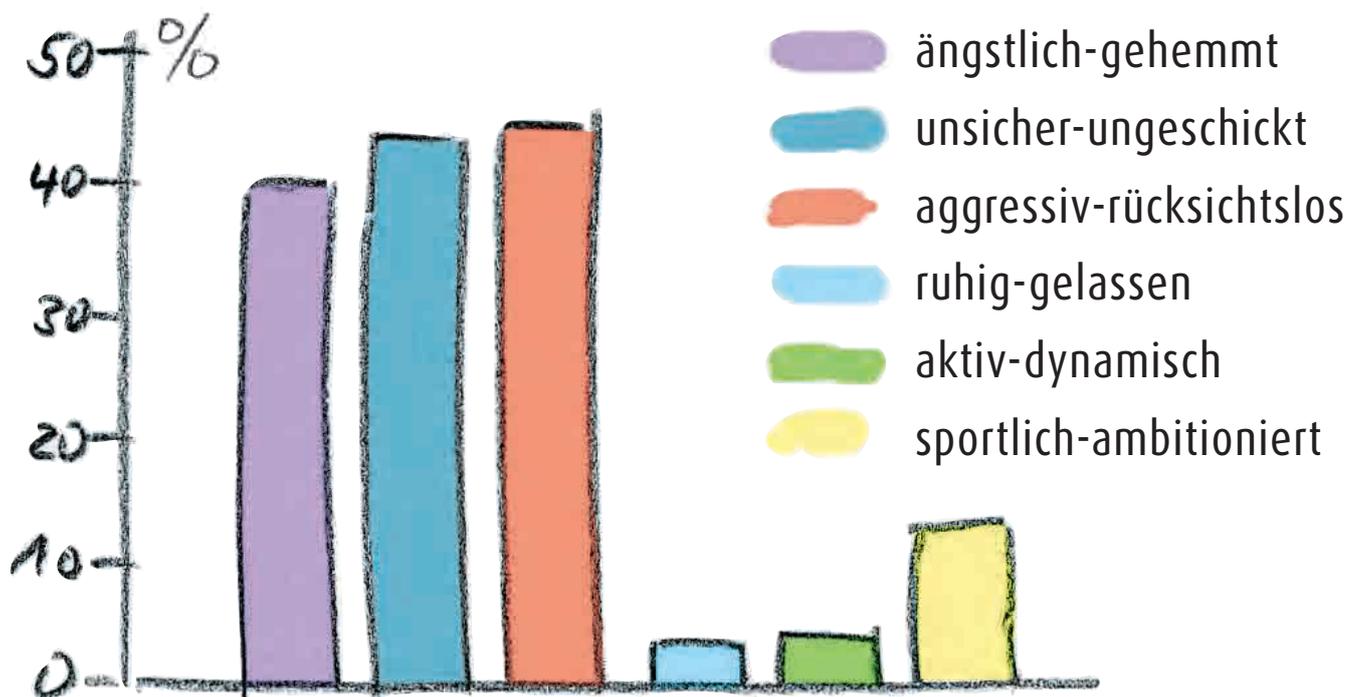
Die 10 goldenen Tipps
für sicheres Velofahren.



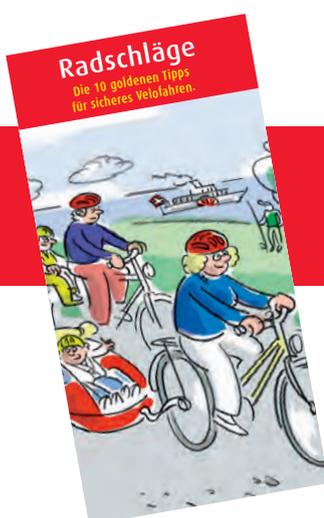
Eine runde Sache

Der Fahrstil entscheidet.

Wer sicher fährt, gerät seltener als andere in gefährliche Situationen.



* Quelle: Velofahren in der Stadt Zürich. Stadtpolizei Zürich und Institut für Angewandte Psychologie Zürich, 1992



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

sympany
erfrischend anders

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Stolpersteine

Abstand zum Strassenrand.

1



Abstand zum Strassenrand

Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

sympany
erfrischend anders

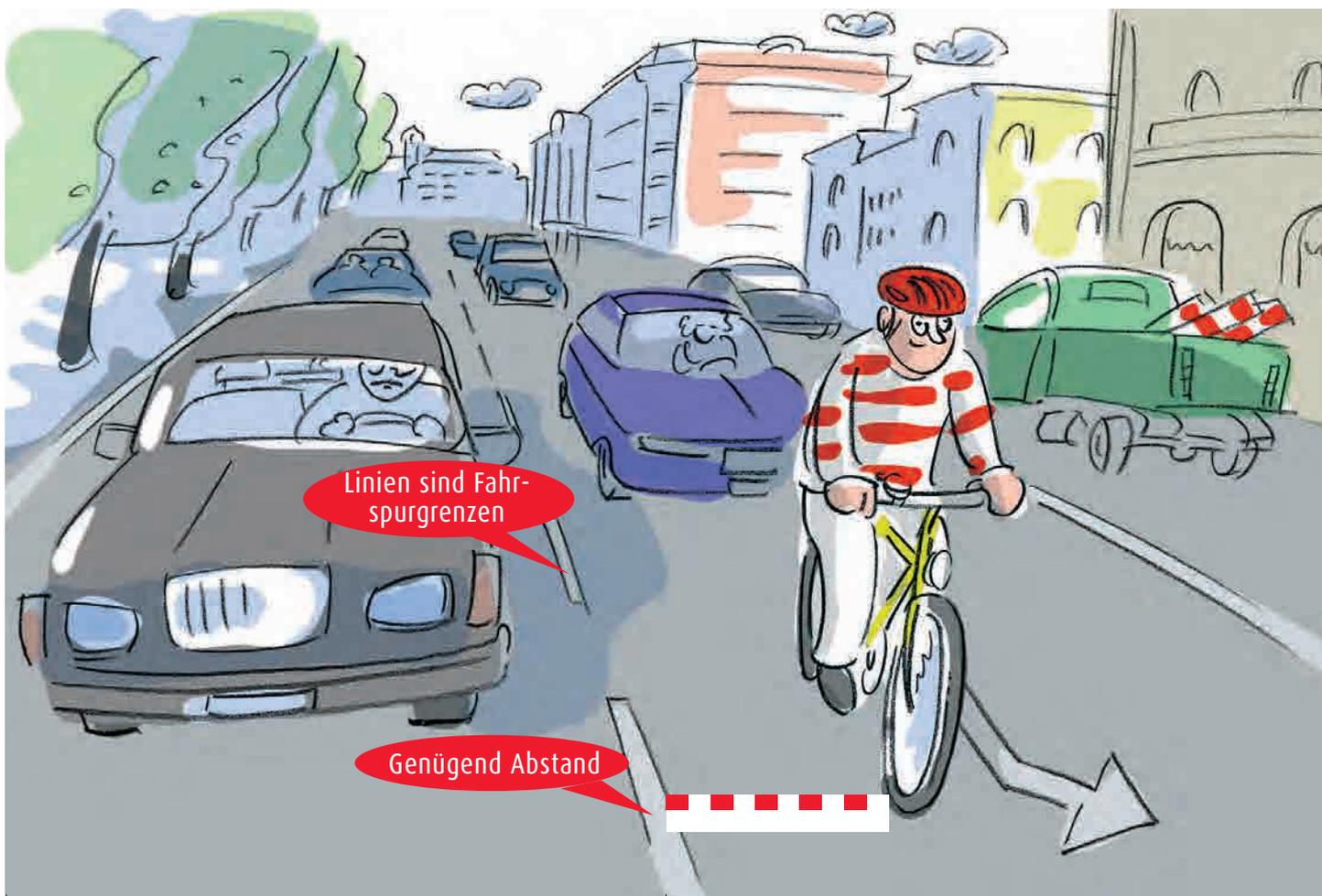
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Niemandland

Nie auf der weissen Linie fahren.

2



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

sympany
erfrischend anders

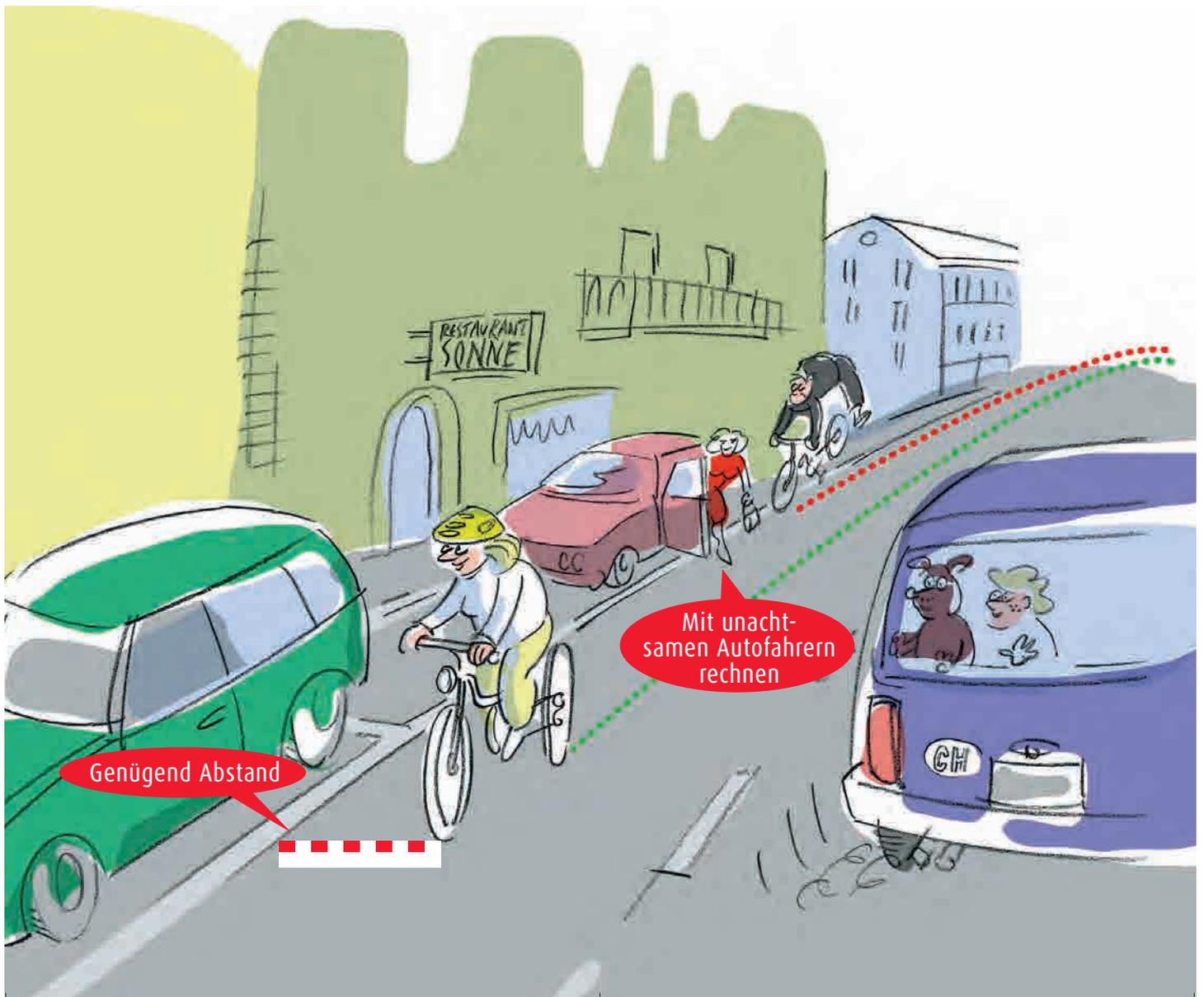
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Türfallen

Mindestens 70 cm Abstand zu parkierten Autos.

3



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

 **PRO VELO**
SCHWEIZ

 **sympany**
erfrischend anders

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Familienrat

Mit Kindern sicher unterwegs.

4



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

 **PRO VELO**
SCHWEIZ

 **sympany**
erfrischend anders

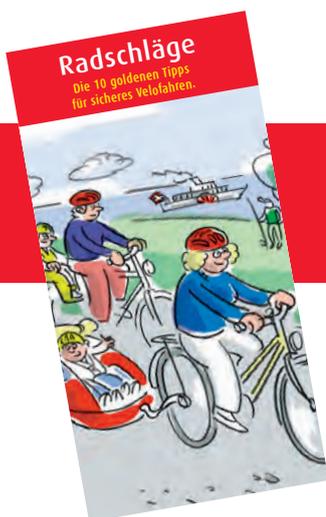
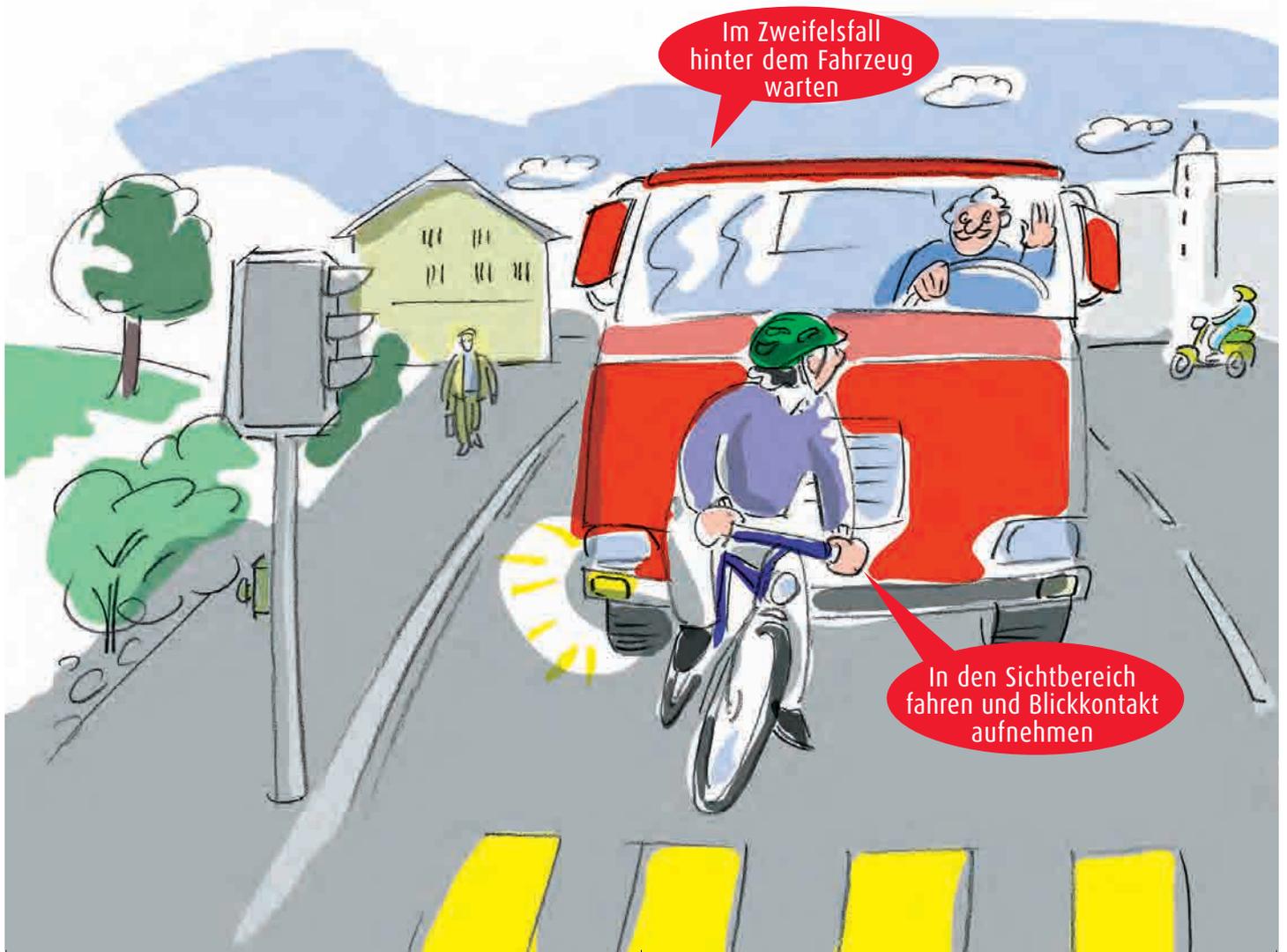
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Augenblick

Im Zweifel nie rechts vorfahren.

5



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

sympany
erfrischend anders

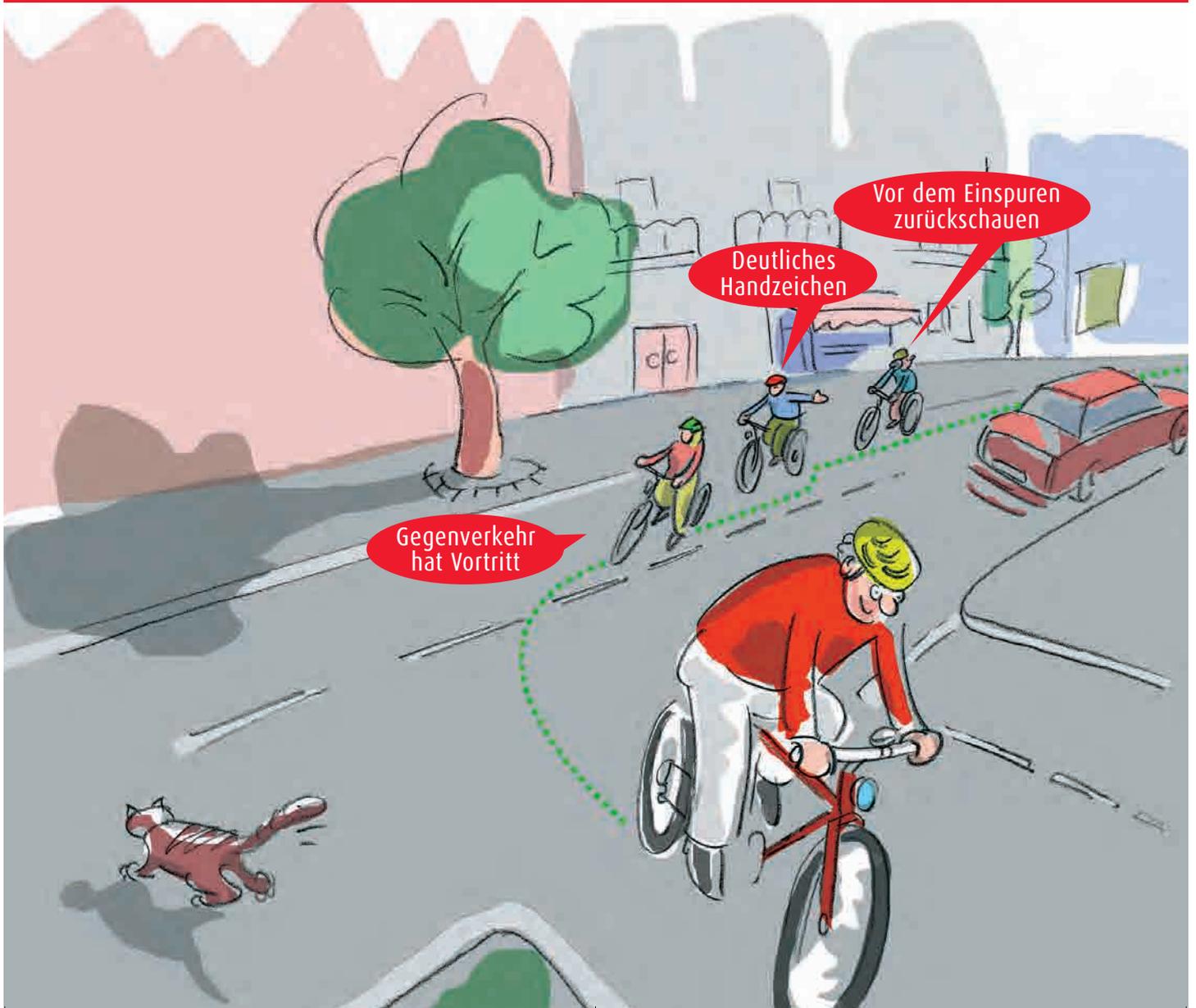
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Blindflieger

Blick zurück beim Linksabbiegen.

6



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

 **PRO VELO**
SCHWEIZ

 **sympany**
erfrischend anders

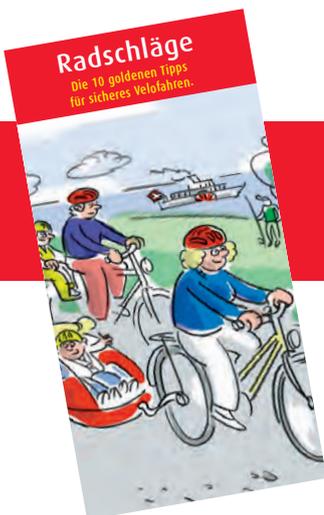
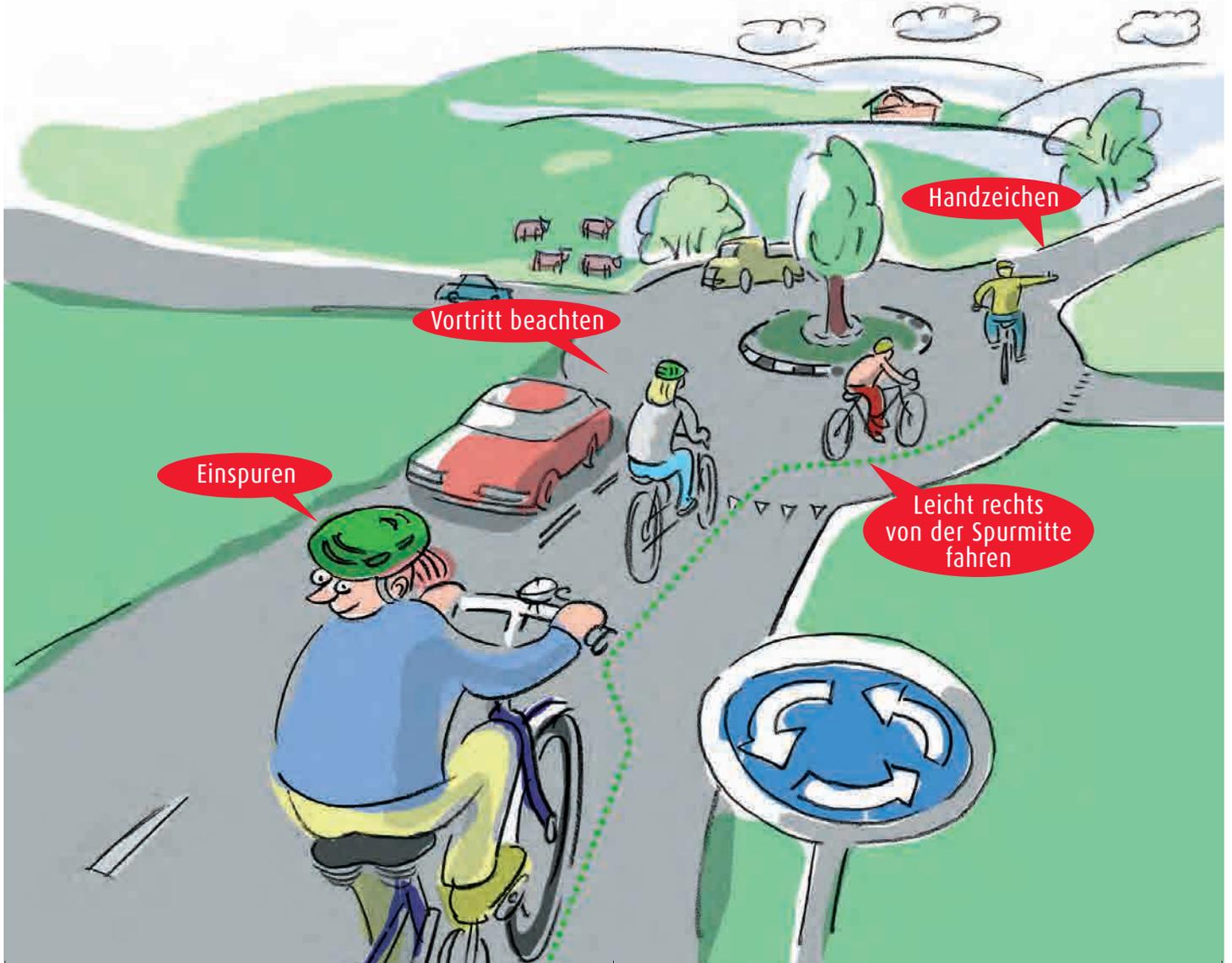
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Rundfahrten

Sicher durch den Kreisel.

7



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

 **PRO VELO**
SCHWEIZ

 **sympany**
erfrischend anders

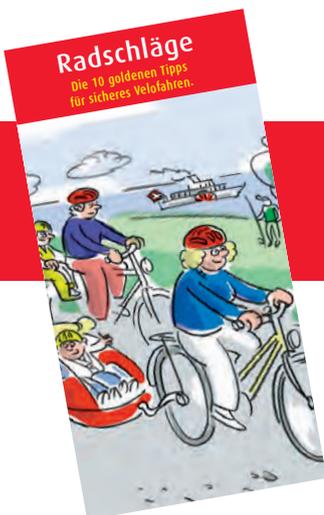
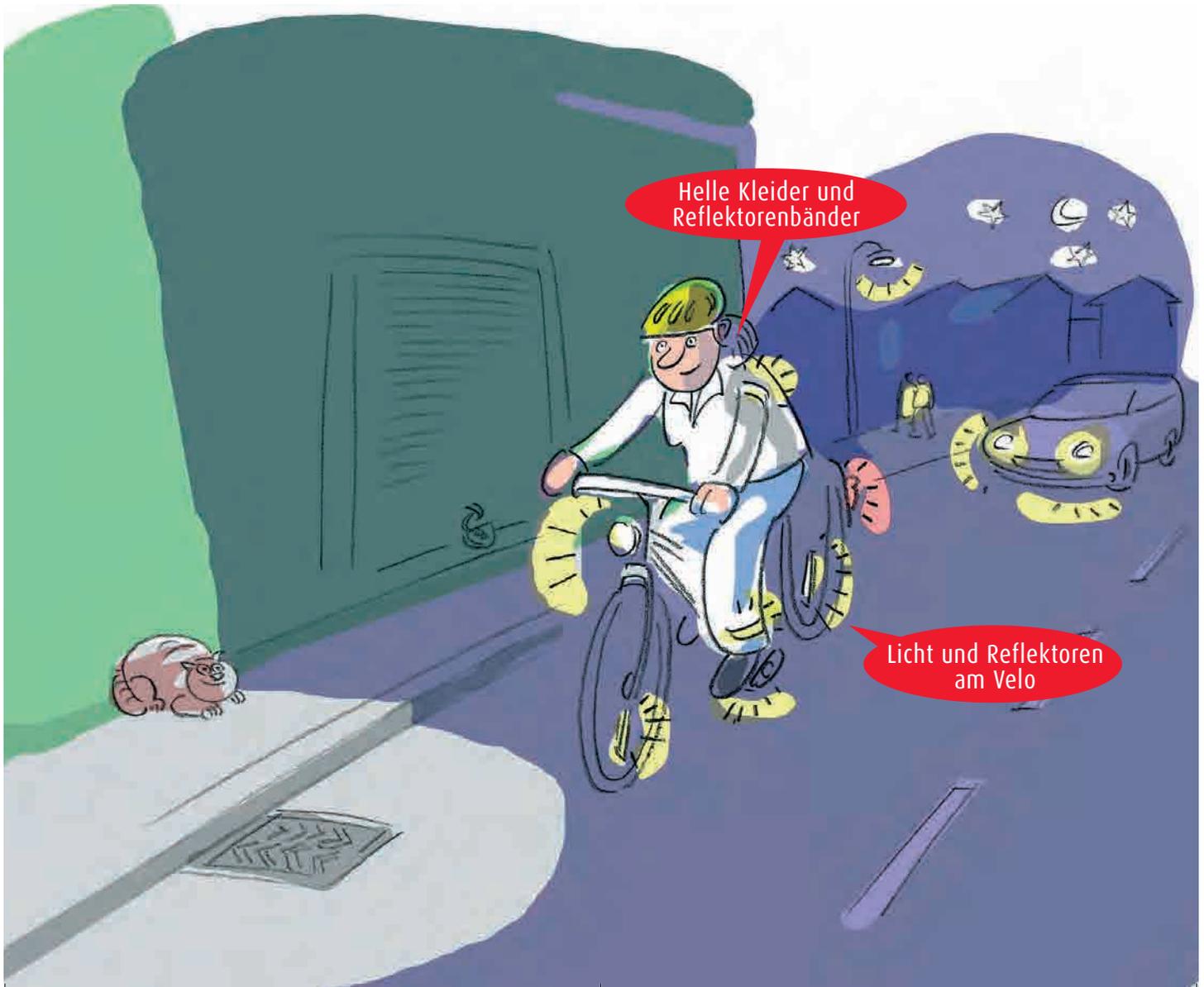
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Schwarzfahrer

Sehen und gesehen werden.

8



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

 **PRO VELO**
SCHWEIZ

 **sympany**
erfrischend anders

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Kopfnüsse

Kluge Köpfe schützen sich.

9



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

sympany
erfrischend anders

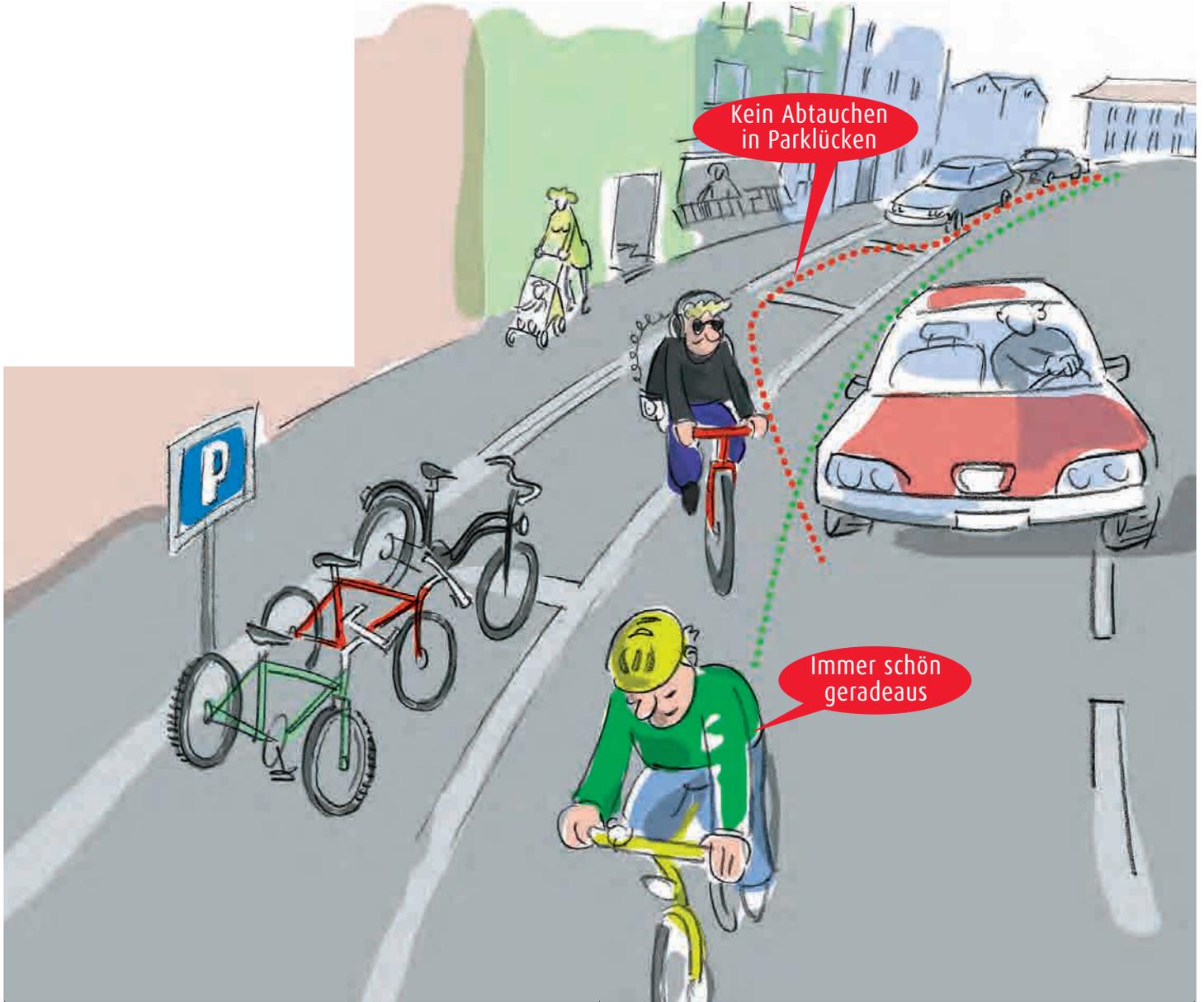
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Tauchverbot

Nie in Parklücken ausweichen.

10



Radschläge

Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

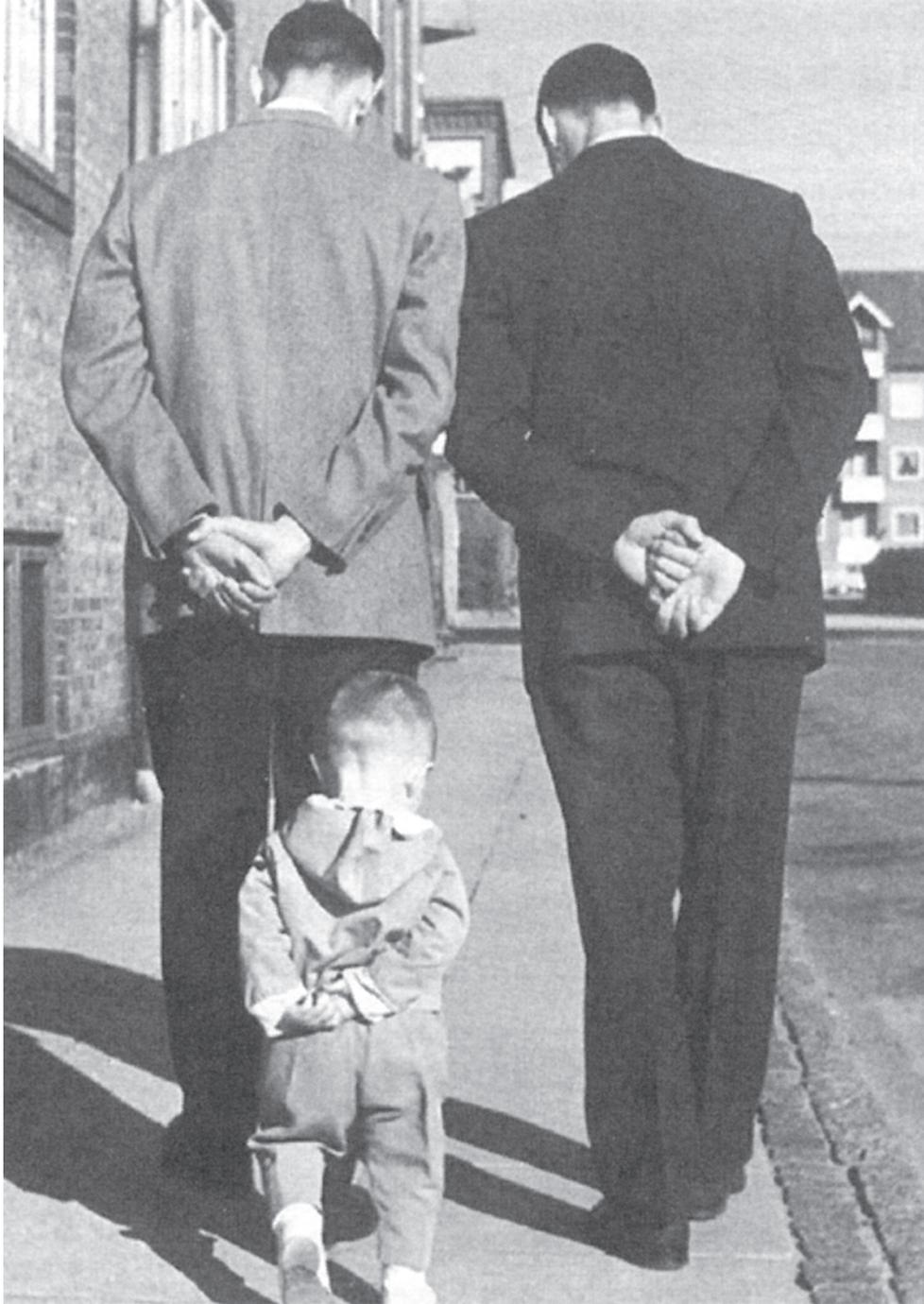
sympany
erfrischend anders

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



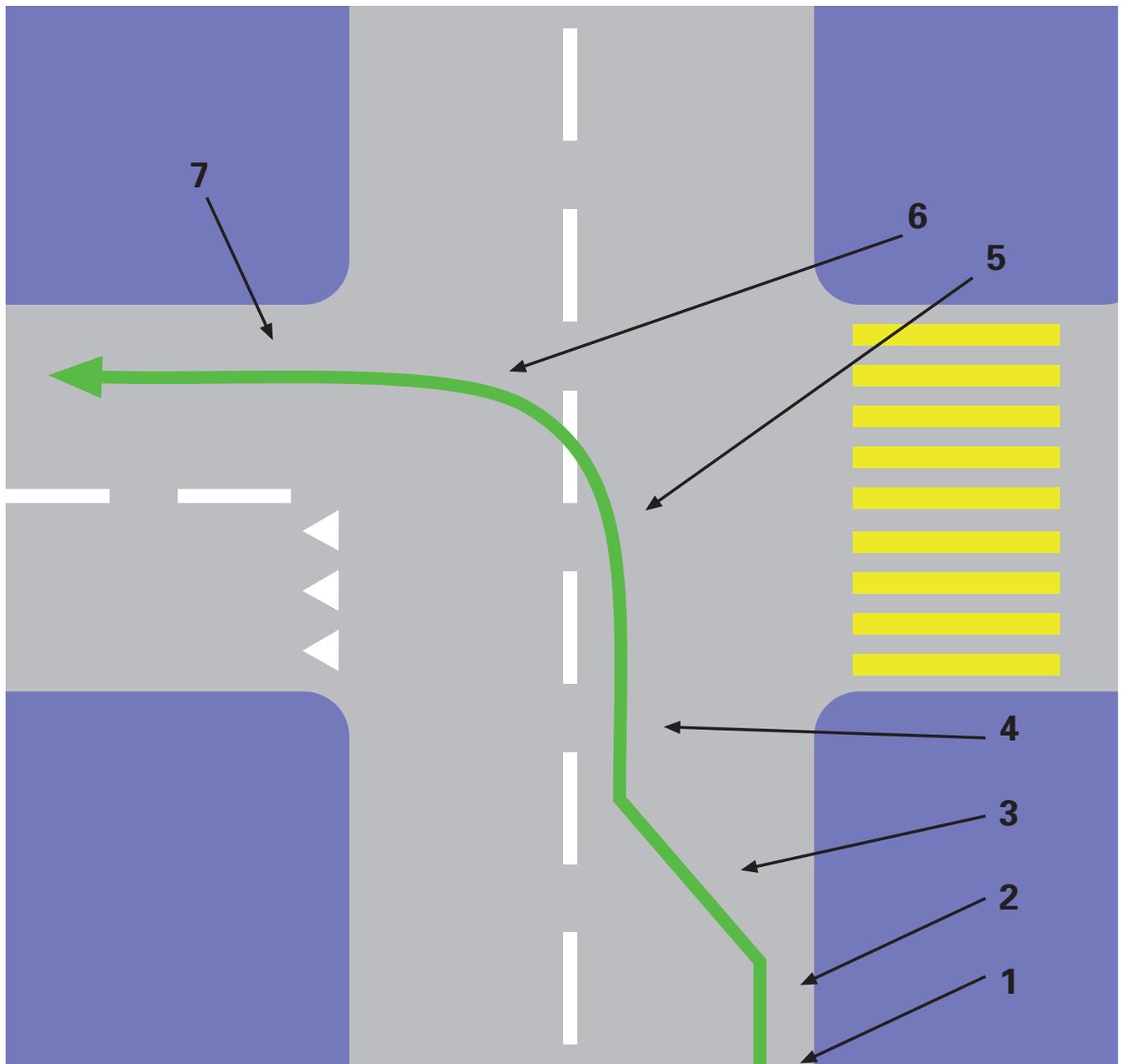
Sicher im Sattel

Lernen am Modell



Sicher im Sattel

Ablauf Linksabbiegen

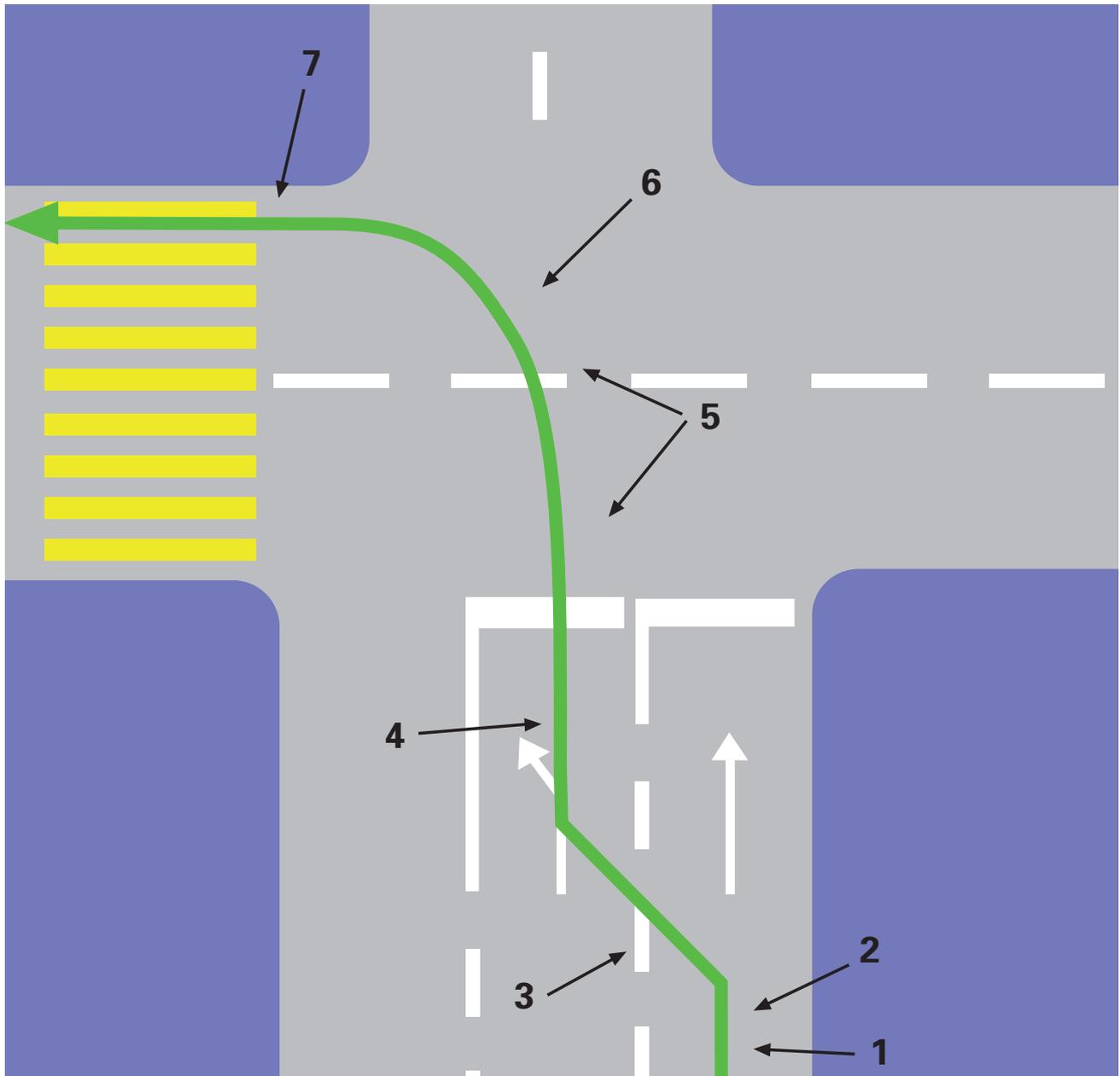


- 1 Blick zurück
- 2 Handzeichen
- 3 Einspuren
- 4 Eindeutig fahren

- 5 Vortritt beachten
- 6 Bogen weit fahren
- 7 Weiterfahren

Sicher im Sattel

Ablauf Abbiegen auf mehrspurigen Strassen



- 1 Blick zurück
- 2 Handzeichen
- 3 Einspuren
- 4 Eindeutig fahren

- 5 Vortritt beachten
- 6 Bogen weit fahren
- 7 Weiterfahren

Sicher im Sattel

Helm tragen



Velohelm richtig anpassen – nur so bietet er wirksamen Schutz

- Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen
- Helmrand ca. zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel
- Riemen anziehen, Helm darf weder nach vorne noch nach hinten rutschen

Sicher im Sattel

Lernvoraussetzungen I

Die Lernvoraussetzungen:



- visuell
- auditiv
- motorisch
- emotional
- intellektuell

Sicher im Sattel

Lernvoraussetzungen II

visuell



- eingeschränktes Blickfeld
- monozentrische Aufmerksamkeit
- niedrigen Blickstandort
- sieht langsamer
- nimmt selektiv wahr
- schaut, ohne zu erkennen

Sicher im Sattel

Lernvoraussetzungen III

auditiv



- feineres Gehör
- hört langsamer
- bedeutsame Signale herauszufiltern setzt Erfahrung und Training voraus
- lokalisiert ungenau
- bevorzugt visuelle Reize
- unterschätzt leise Fahrzeuge

Sicher im Sattel

Lernvoraussetzungen IV

motorisch



- ausgeprägten Bewegungsdrang
- Luxusbewegungen
- Kurzleister
- agiert spontan und affektgeleitet
- mangelnde Fähigkeit, begonnene Bewegungen zu beenden
- Probleme bei parallelen Bewegungsabläufen

Sicher im Sattel

Lernvoraussetzungen V

emotionell



- lebt in starken emotionalen Bezügen
- lässt sich verführen
- unkontrollierte Handlungen bei Angst oder Schreckmomenten
- vergisst die Wirklichkeit

Sicher im Sattel

Lernvoraussetzungen VI

intellektuell



- Lösungen durch praktisches Tun
- gute Speicherfähigkeiten
- weiss mehr, als es versteht
- braucht Zeit für Denk- und Entscheidungsprozesse
- hört und sieht, ohne jedoch immer zu erkennen

Sicher im Sattel

Slalom



Sicher im Sattel

Zielbremsen



Sicher im Sattel

Kreiselfahren



Sicher im Sattel

Quartier: Achtung Rechtsvortritt I



Sicher im Sattel

Quartier: Achtung Rechtsvortritt II



Sicher im Sattel

Quartier: Achtung Rechtsvortritt

Zwei Velofahrerinnen sind gestern Morgen an der Kreuzung Seiden-/Hermannstrasse im Inneren Lind zusammengestossen. Nach Auskunft der Stadtpolizei war der Rechtsvortritt missachtet worden. Eine der Radlerinnen wurde beim Zusammenstoss verletzt. Sie wurde mit der Ambulanz ins Spital gefahren. (pfr)

Sicher im Sattel

Achtung Autotür

Autotür als Prellbock

Eine Radfahrer*in ist gestern Dienstag auf der Stadthausstrasse in Winterthur bei einem Zusammenstoss mit einer Autotür so stark verletzt worden, dass sie ins Spital eingeliefert werden musste. Zum Unfall kam es laut Polizei, weil der Lenker eines parkierten Autos die Tür geöffnet hatte, ohne auf den Verkehr zu achten. (niw)

Sicher im Sattel

Aufgeweiteter Radstreifen I



Sicher im Sattel

Aufgeweiteter Radstreifen II



Sicher im Sattel

Aufgeweiteter Radstreifen III



Sicher im Sattel

Der tote Winkel: erkennen – meiden



Sicher im Sattel

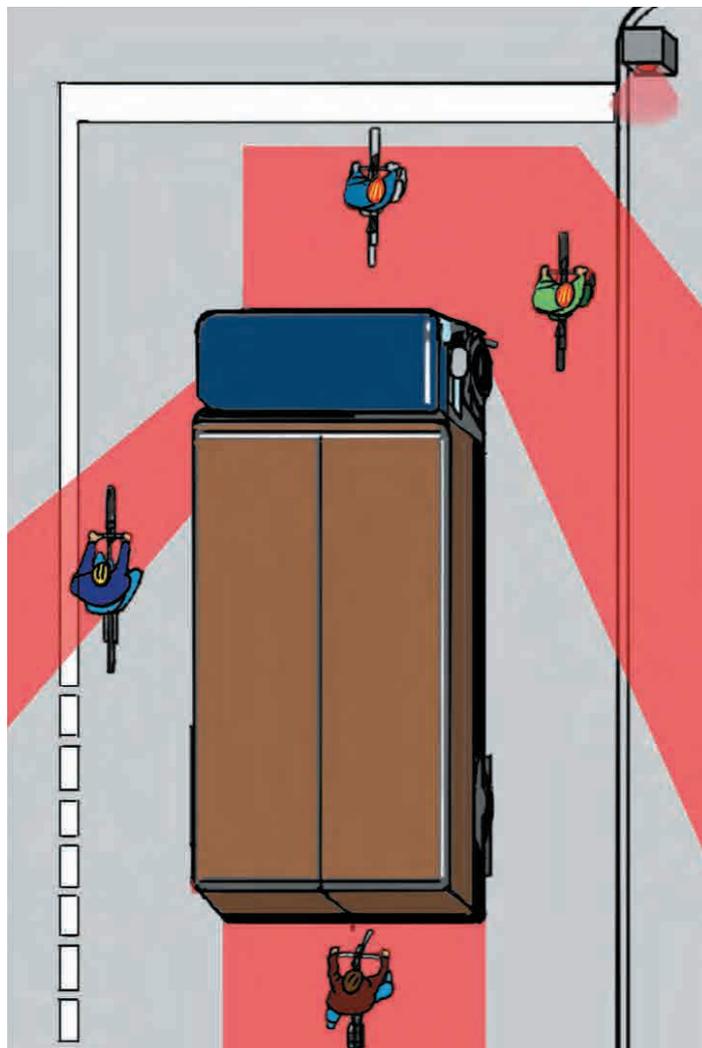
Der tote Winkel: erkennen I



Alles, was sich im toten Winkel befindet, ist für den Fahrzeugführer nicht sichtbar.

Sicher im Sattel

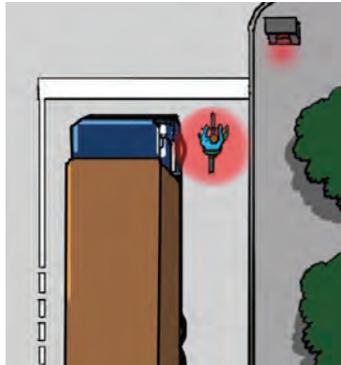
Der tote Winkel: erkennen II



Jedes Fahrzeug hat verschiedene tote Winkel.

Sicher im Sattel

Der tote Winkel: eine tödliche Gefahr



Velofahrer wird im toten Winkel übersehen.



Lastwagen fährt los...



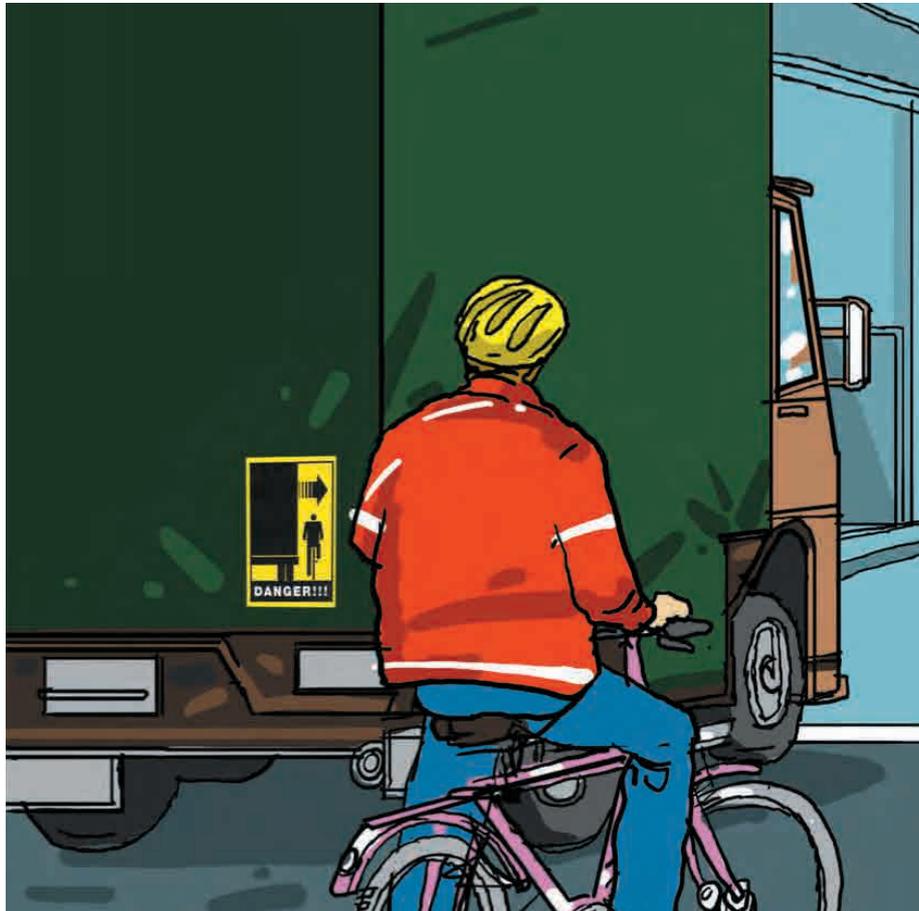
...kollidiert mit Velofahrer.



Velofahrer wird vom Lastwagen überrollt.

Sicher im Sattel

Der tote Winkel: meiden I



- Nie neben einem Lastwagen anhalten
- Hinter dem Lastwagen warten

Sicher im Sattel

Der tote Winkel: meiden II



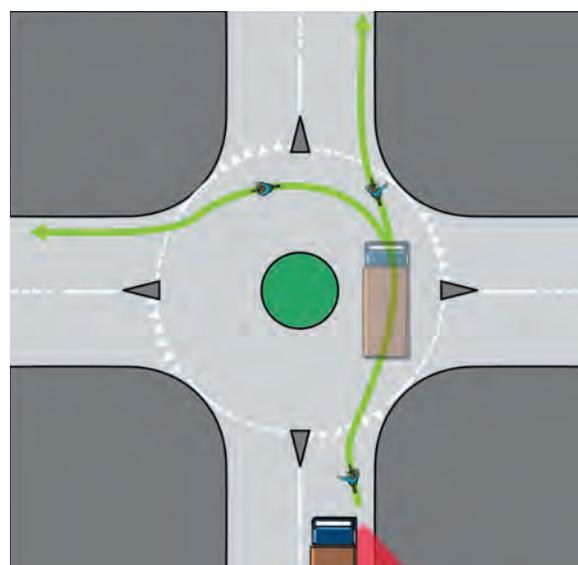
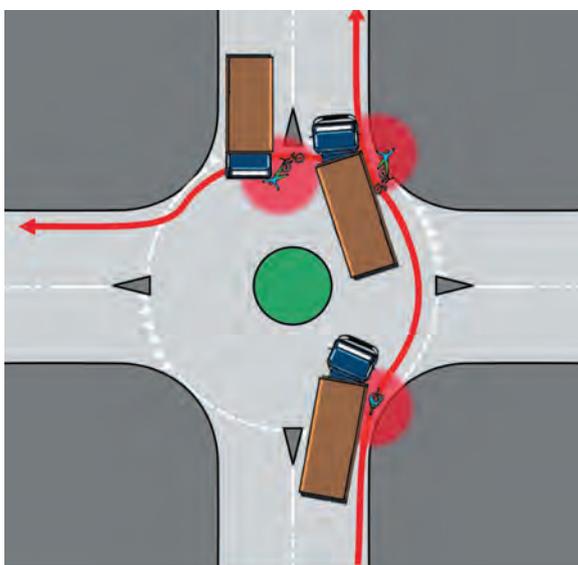
Vorgezogener Haltebalken



Ausgeweiteter Radstreifen

Sicher im Sattel

Der tote Winkel: meiden III



Die Tot-Winkel-Gefahr

- Einspuren
- Im Kreisel in der Spurmitte fahren

Sicher im Sattel

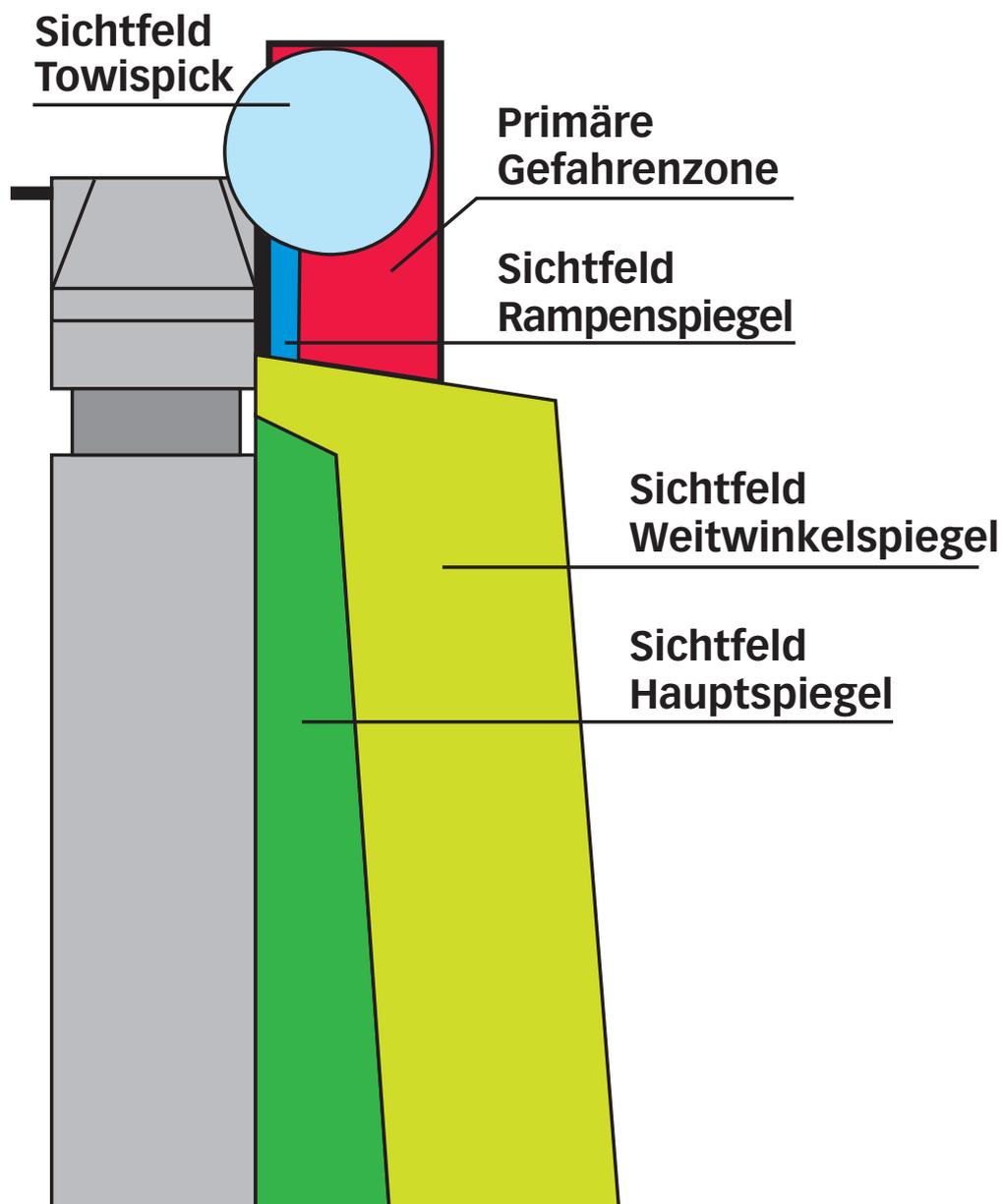
Massnahme gegen den toten Winkel

Der Trixi-Spiegel



Sicher im Sattel

Der tote Winkel



Sicher im Sattel

Vorgezogener Haltebalken



Sicher im Sattel

Vorgezogener Haltebalken + Velo-Vorstart



Sicher im Sattel

Aufstellen in schmalem Fahrstreifen



Sicher im Sattel

Aufstellen in schmalen Fahrstreifen



Sicher im Sattel

Situation Velo und Lastwagen



Sicher im Sattel

Kreisverkehr I



Sicher im Sattel

Kreisverkehr II



Sicher im Sattel

Kreisverkehr III



Sicher im Sattel

Ende Radweg I



Sicher im Sattel

Ende Radweg II



Sicher im Sattel



Sicher im Sattel

Theorie Eltern

Übersicht

Einleitung (inkl. IAP / Helm)

Schonraum

Geschicklichkeitsübungen

Fahrübungen

Quartierparcours

Spezielles

Toter Winkel

Kreiselfahren

Sicher im Sattel

Rechtliche Grundlagen

Voraussetzungen

Kinder dürfen vor dem vollendeten sechsten Altersjahr auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer mindestens 16 Jahre alten Person Rad fahren.

Velofahrer bedürfen weder

Ausbildung

Fahrausweis

Velo-Test oder Velo-Prüfung

Sicher im Sattel

Versicherung

Haftpflichtversicherung Pro Velo Schweiz

Abwendung von Ansprüchen
Begleichung von Schäden

Geltungsbereich: Für alle Pro Velo Anlässe
Achtung: Grobfahrlässigkeit!

Unfallversicherung

Jede/r KursleiterIn individuell

Sicher im Sattel

Der Start



Sicher im Sattel

Slalom



Sicher im Sattel

Zielbremsen



Sicher im Sattel

Der Ballwechsel



Sicher im Sattel

Kurstypen

		Kurstypen nach Schwierigkeits-Stufen		
		A Anfänger (Schonraum)	B Fortgeschrittene (Quartier)	C Auffrischung (Stadtverkehr)
Alters-/Zielgruppen	Kinder ab 6 Jahren mit Eltern	Lerne Velofahren		
	Kinder ab 7 Jahren mit Eltern		Sicher Velofahren	
	Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren	Lerne Velofahren	Sicher Velofahren	Sicher Velofahren
				Theorie-Kurs
				Spezialkurs Nachfahren
Spez. Zielgruppen – Behinderte – Firmen – Migranten – etc.	Auf die Zielgruppen ausgerichtete «Programme»			

Sicher im Sattel

Kursleiter – Aus- und Weiterbildung

Ausbildung

Hilfsleiterinnen

HL

Dauer: nach Bedarf

Gruppenleiterinnen

Leiterstufe 1

Dauer: 1 Tag

Kursleiterinnen

Leiterstufe 2

Dauer: 1 Tag

Fachleiterinnen

Leiterstufe 3

Dauer: nach Bedarf

Weiterbildung

Weiterbildung
gemäss
diverser Schwerpunkte

Sicher im Sattel

Kursleiter – Aus- und Weiterbildung

GruppenleiterInnen Leiterstufe 1

Hauptaufgaben der Gruppenleiter sind:

- Durchführung der Übungen im Schonraum
- Führen einer Gruppe auf dem Quartierparcours
- Betreuung der KursteilnehmerInnen und Begleitpersonen
- Unterstützung des Kursleiters / der Kursleiterin bei der Planung und Durchführung des Kurses

Hilfsleiterinnen
HL

Dauer: nach Bedarf

Gruppenleiterinnen
Leiterstufe 1

Dauer: 1 Tag

Kursleiterinnen
Leiterstufe 2

Dauer: 1 Tag

Fachleiterinnen
Leiterstufe 3

Dauer: nach Bedarf

Sicher im Sattel

Kursleitung: Qualitätssicherung

Aus und Weiterbildung

Aus- und Weiterbildung lokal

Mindestens alle 3 Jahre Auffrischung/Weiterbildung
bei Pro Velo Schweiz

Kontrolle

Lokale «Kontrolle» bzw. Feed-back
Kontrolle durch VSR-Velokommission
TeilnehmerInnen-Befragung durch VSR

Kurspersonalplanung

Genügend Personal (Hilfsleiter / Leiter 1/2)