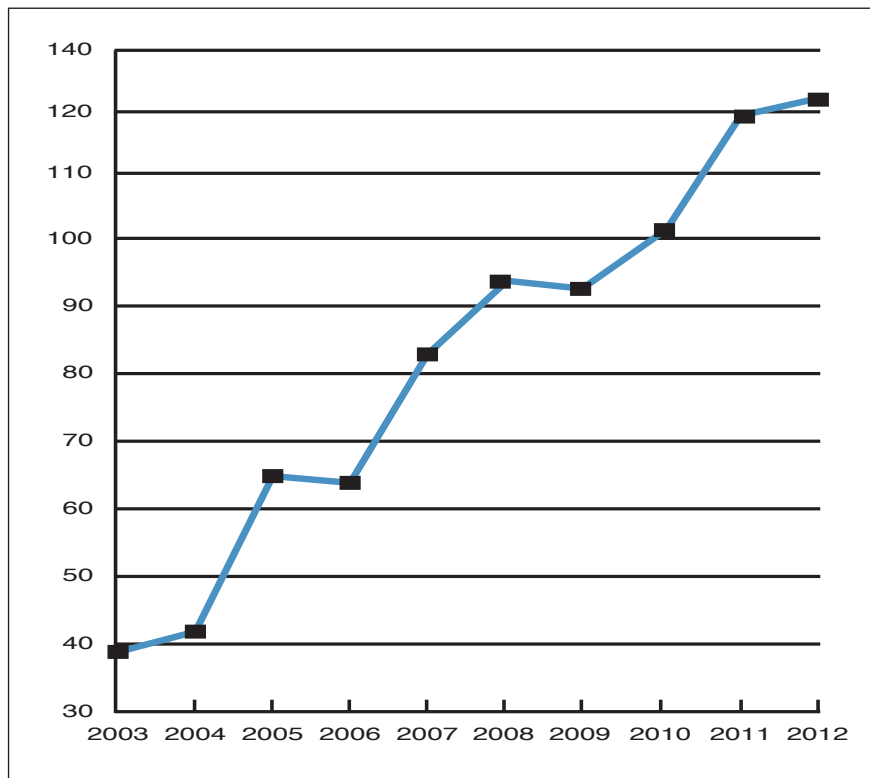


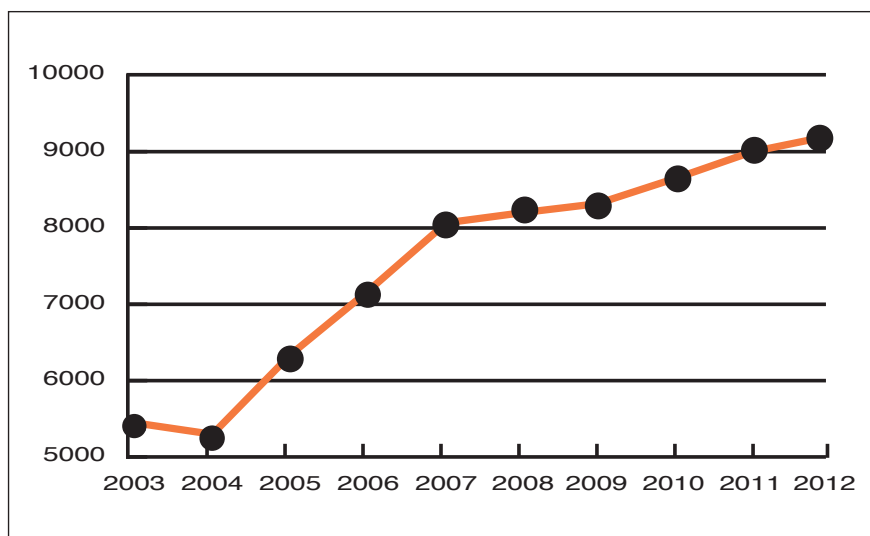
Sicher im Sattel

Kursorte / KursteilnehmerInnen

Kursorte



KursteilnehmerInnen



RADSCHLÄGE

Die 10 goldenen Tipps
für sicheres Velofahren



Vom Anfänger zur Könnerin

Unsere Radschläge helfen dir auf dem Weg zum Velo-Profi. Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren zeigen dir, wo und wie du im Strassenverkehr fahren sollst – bis zu den Königsdisziplinen Linksabbiegen und Kreiselfahren.

Velofahrkurse für die ganze Familie

In den Velofahrkursen von Pro Velo lernst du alles Nötige, um mit dem Velo sicher durch den Verkehr zu kurven.

Vom geschützten Platz über Quartierstrassen bis zum Stadtverkehr.

Hast du Regeln und Lenkstange im Griff, macht Velofahren so richtig Freude!

Kurskalender und Anmeldung unter:
velokurs.ch



Zeige dein Können und sammle Abzeichen mit dem Velopass

Hol dir den Velopass, zeig was du alles kannst und sammle deine Abzeichen. Isa und Leo, das Löwenpärchen, zeigen dir, wie's funktioniert. Alle Infos findest du unter velo-pass.ch.



Mitglied werden und von Vorteilen profitieren

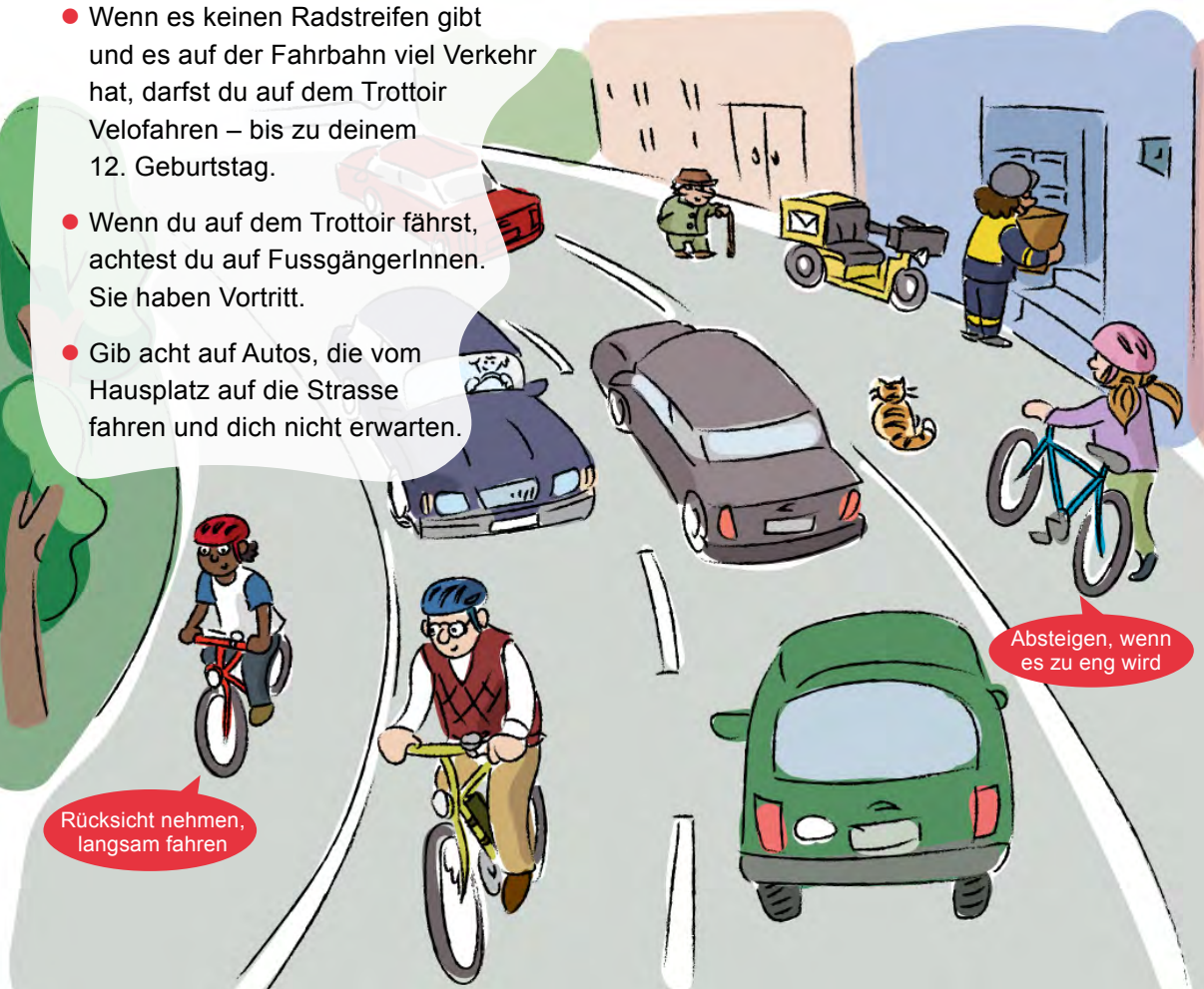
Du wünschst dir bessere Bedingungen fürs Velofahren! Für dich und deine Kinder. Jetzt Mitglied bei Pro Velo werden unter pro-velo.ch.

AUSWEICHROUTE

1

Kinder bis 12 dürfen aufs Trottoir

- Wenn es keinen Radstreifen gibt und es auf der Fahrbahn viel Verkehr hat, darfst du auf dem Trottoir Velofahren – bis zu deinem 12. Geburtstag.
- Wenn du auf dem Trottoir fährst, achtest du auf FussgängerInnen. Sie haben Vortritt.
- Gib acht auf Autos, die vom Hausplatz auf die Strasse fahren und dich nicht erwarten.



Rücksicht nehmen,
langsam fahren

Absteigen, wenn
es zu eng wird

STOLPERSTEINE

2

Abstand zum Strassenrand

- Lasse immer 70 cm bis 1 Meter Abstand vom Rand.
- So fährst du nicht über Dolendeckel oder Scherben und kannst ausweichen, wenn jemand dich zu nahe überholt.

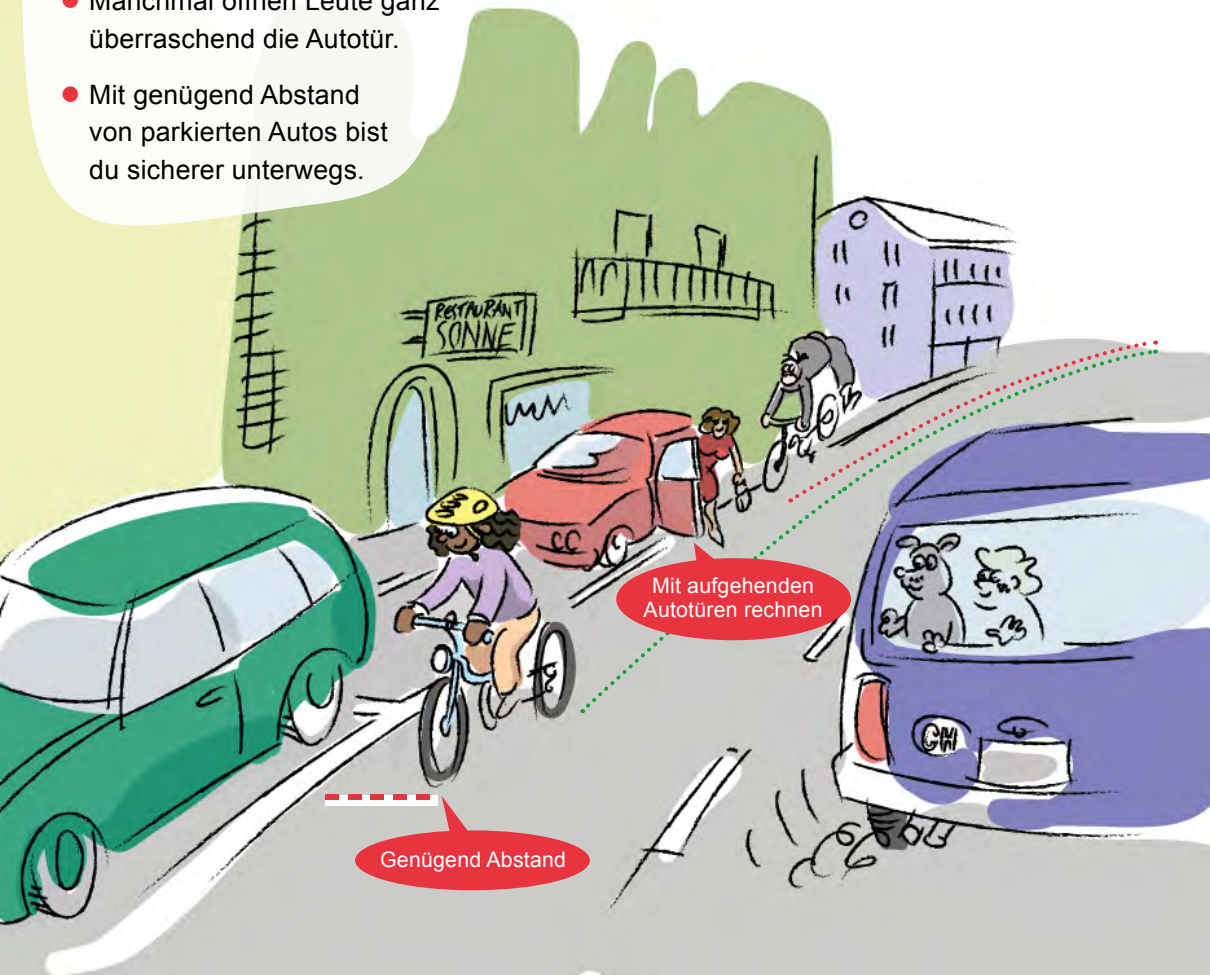


TÜRFALLEN

3

Abstand zu parkierten Autos

- Manchmal öffnen Leute ganz überraschend die Autotür.
- Mit genügend Abstand von parkierten Autos bist du sicherer unterwegs.

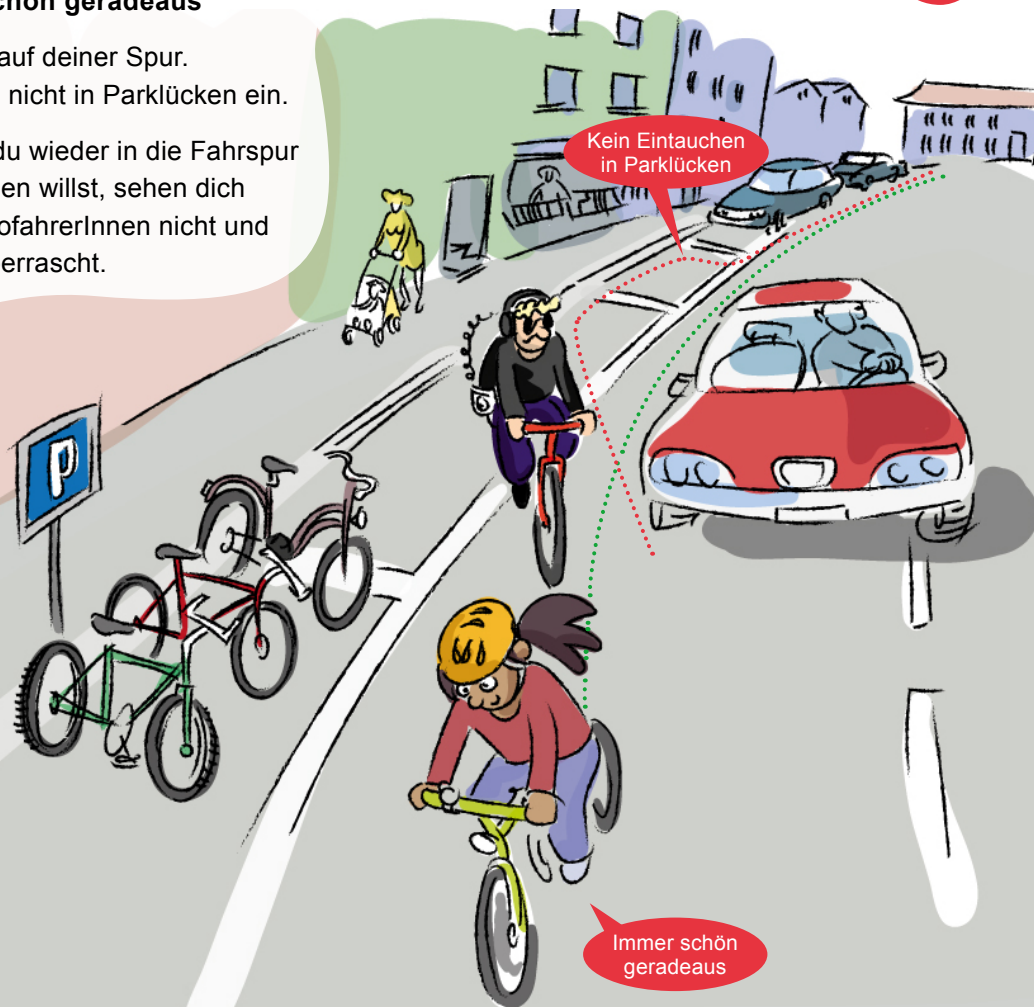


TAUCHVERBOT

4

Immer schön geradeaus

- Bleibe auf deiner Spur.
Tauche nicht in Parklücken ein.
- Wenn du wieder in die Fahrspur einbiegen willst, sehen dich die AutofahrerInnen nicht und sind überrascht.



Abstand zu weissen Linien

- Halte auch von Leitlinien mindestens 70 cm Abstand. Die Linie ist wie ein Strassenrand.
- So überholen dich die anderen Fahrzeuge mit genügend Abstand.



Kopf drehen und Zeichen geben

- Vor dem Linksabbiegen blickst du frühzeitig zurück und gibst ein deutliches Handzeichen.
- Du darfst auch am rechten Strassenrand anhalten und auf freie Fahrt warten.
- Der Gegenverkehr hat immer Vortritt – je nach Kreuzung auch der Verkehr von rechts.



Achtung bei grossen Fahrzeugen

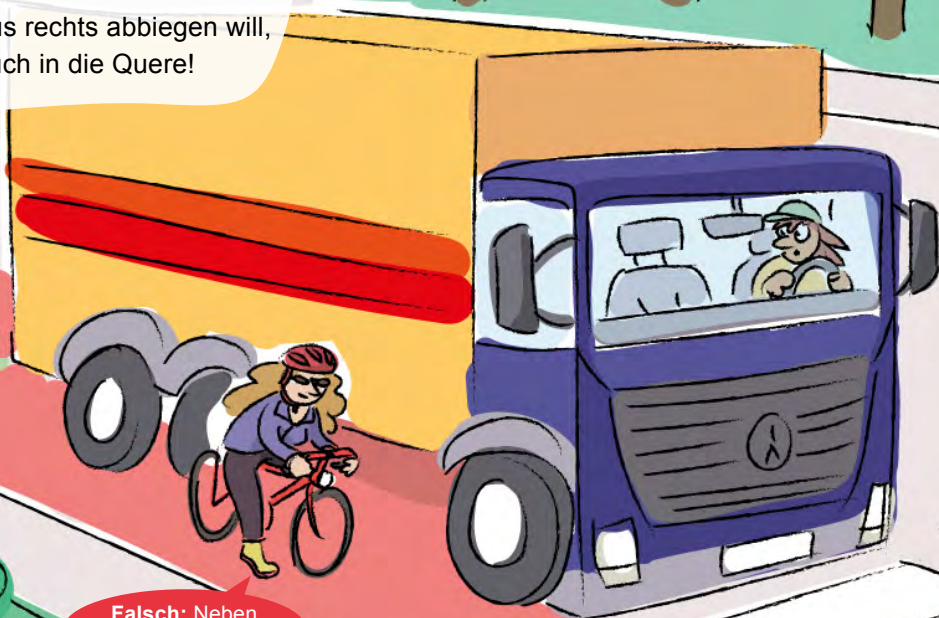
- Warte immer seitlich hinter Lastwagen oder Bussen.
- Der Fahrer oder die Fahrerin kann nicht neben oder hinter das grosse Fahrzeug sehen.
- Wenn der Bus rechts abbiegen will, kommt ihr euch in die Quere!



Richtig: Hinter Lastwagen warten



Falsch: Neben Lastwagen stehen

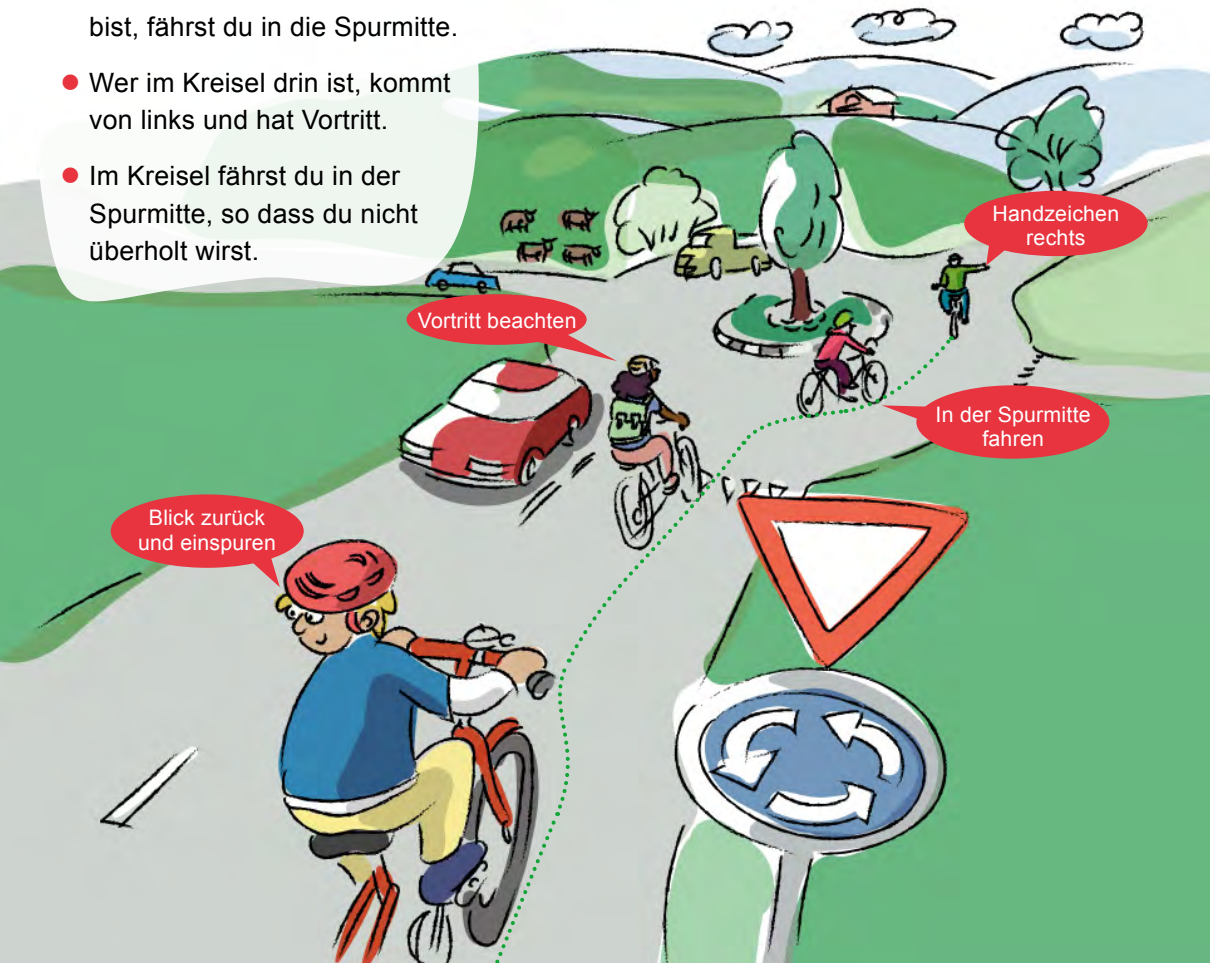


RUNDFAHRTEN

8

In der Mitte durch den Kreisel

- Noch bevor du beim Kreisel bist, fährst du in die Spurmitte.
- Wer im Kreisel drin ist, kommt von links und hat Vortritt.
- Im Kreisel fährst du in der Spurmitte, so dass du nicht überholt wirst.



Sehen und gesehen werden

- In der Dämmerung und nachts fährst du mit Licht. Prüfe vorher, ob das Licht brennt.
- Am besten hat dein Velo Standlicht. Das brennt auch wenn du stillstehst.
- Dein Velo benötigt vorne, hinten und an den Pedalen Reflektoren.
- Zusätzliche Reflektoren in den Speichen, an deiner Tasche oder Jacke sind auch gut.
- Farbige Kleider fallen auf und du wirst besser gesehen.

Licht und
Reflektoren am Velo

Helle und
reflektierende Kleider



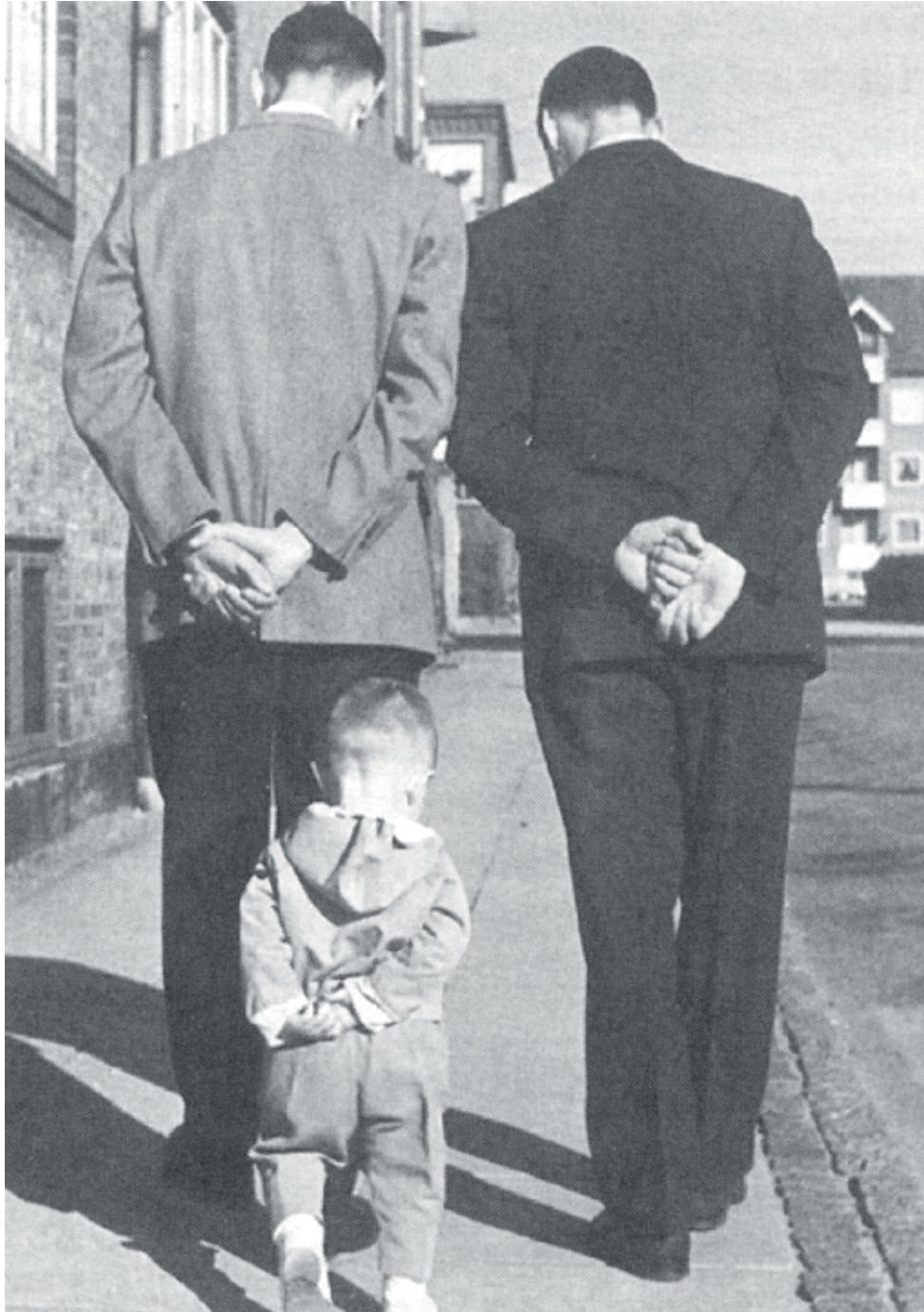
Die richtige Einstellung

- Wähle einen Helm, der gut sitzt und ziehe die Bänder straff.
- Bei einem Sturz kann dein Helm eine Kopfverletzung mindern.
- Ersetze den Helm nach einem schweren Schlag: Er könnte kaputt sein, auch wenn du es nicht siehst.



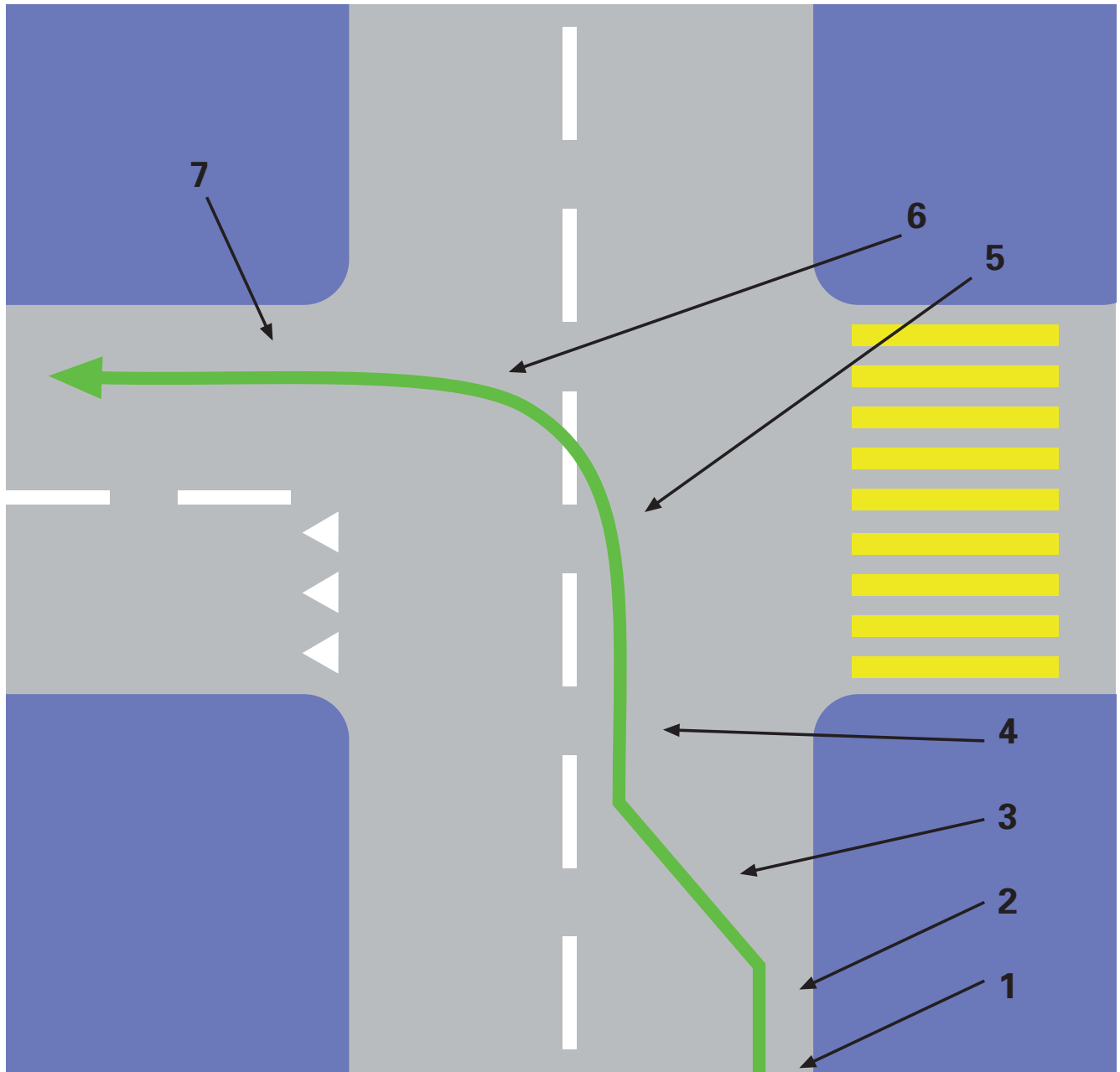
Sicher im Sattel

Lernen am Modell



Sicher im Sattel

Ablauf Linksabbiegen

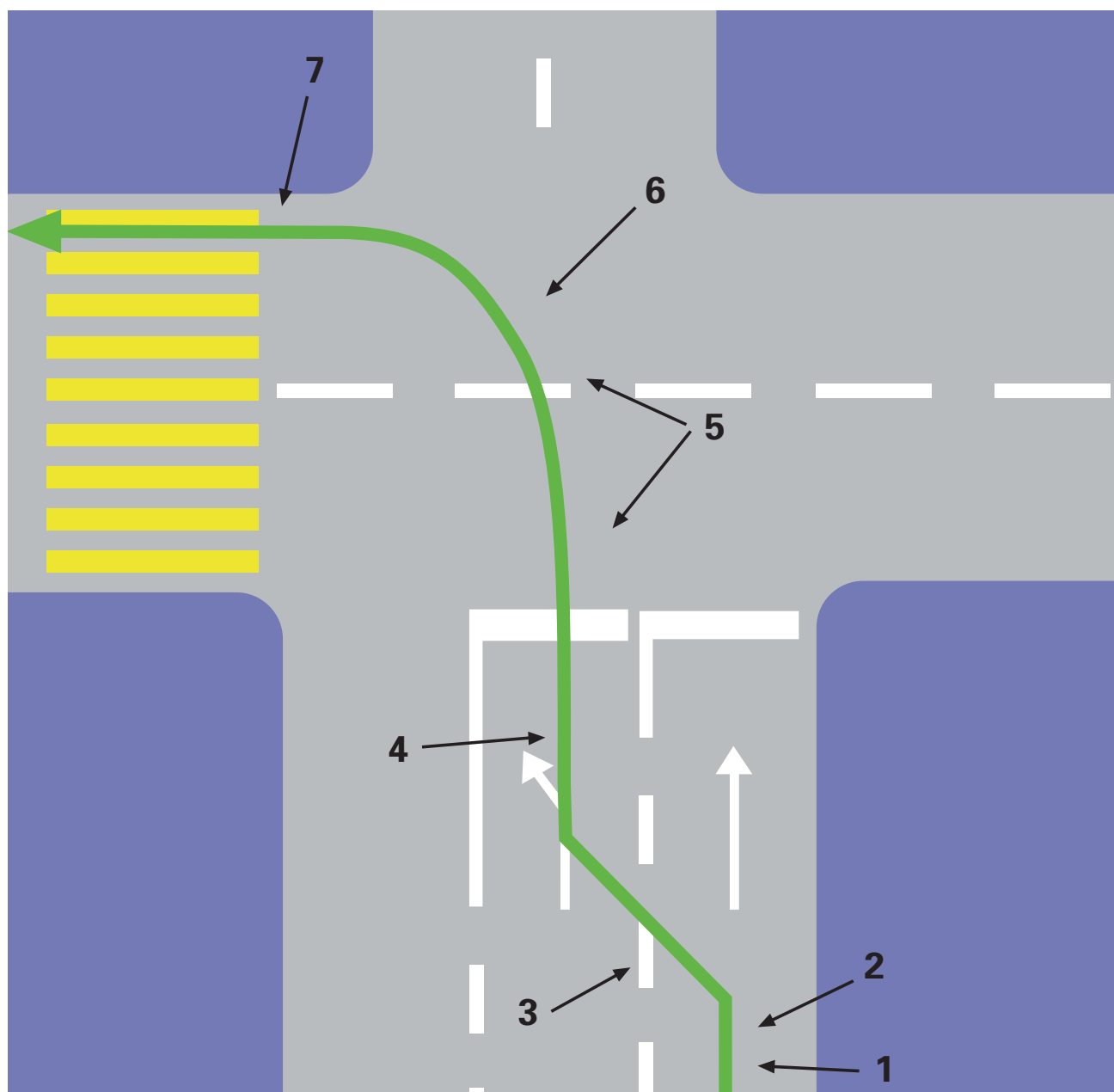


- 1 Blick zurück
- 2 Handzeichen
- 3 Einspuren
- 4 Eindeutig fahren

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

Sicher im Sattel

Ablauf Abbiegen auf mehrspurigen Strassen

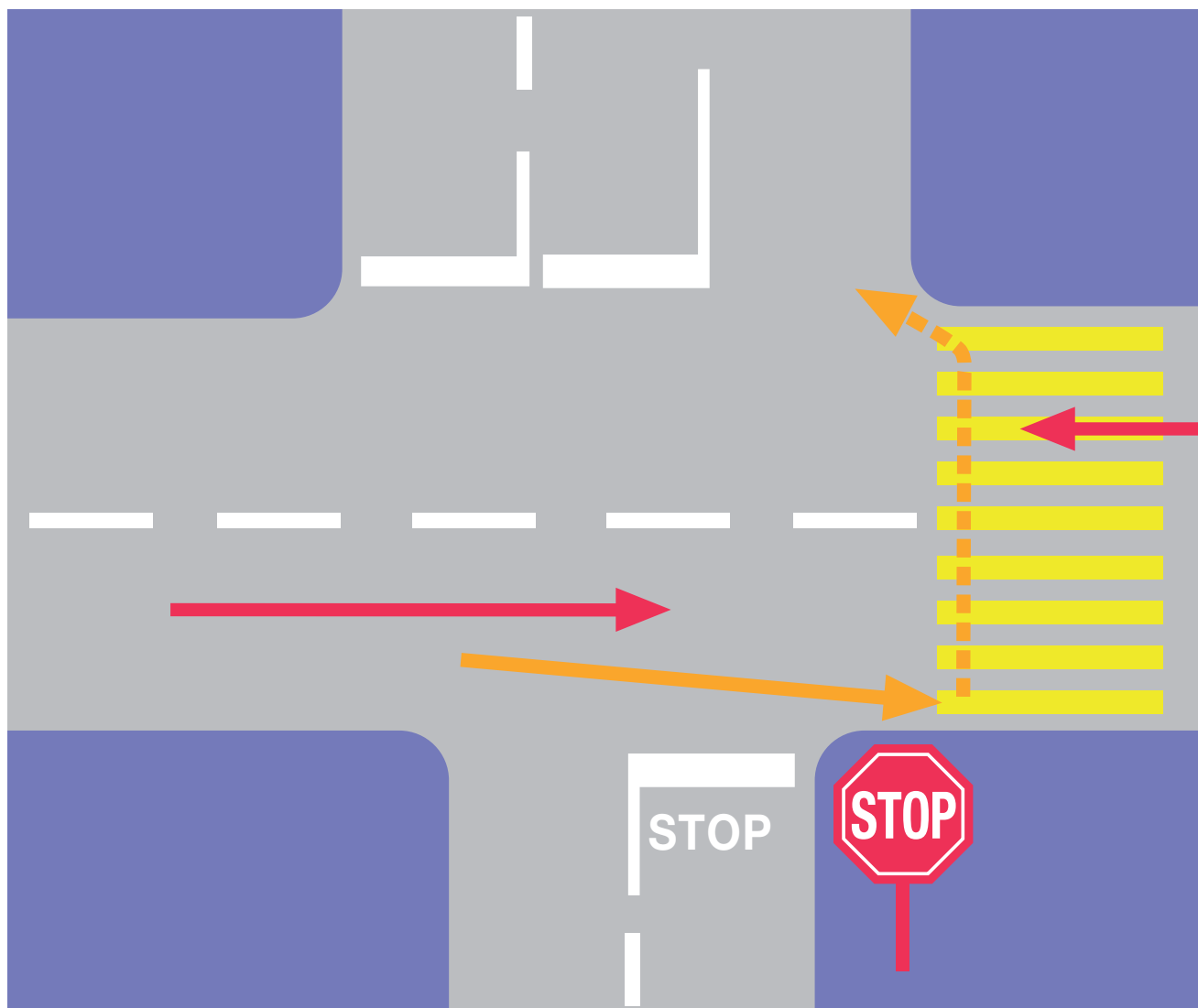


- 1 Blick zurück
- 2 Handzeichen
- 3 Einspuren
- 4 Eindeutig fahren

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

Sicher im Sattel

Indirektes Linksabbiegen zu Fuss



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:

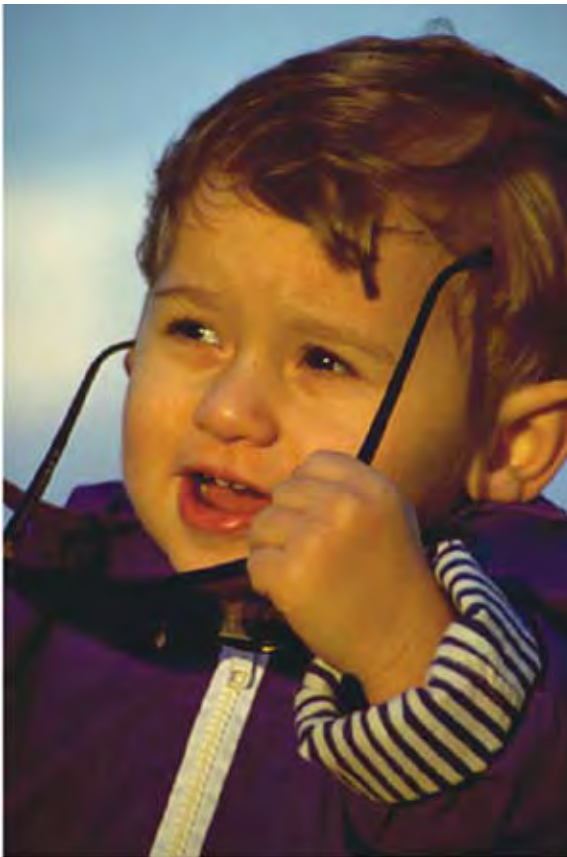


- visuell
- auditiv
- motorisch
- emotional
- intellektuell

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



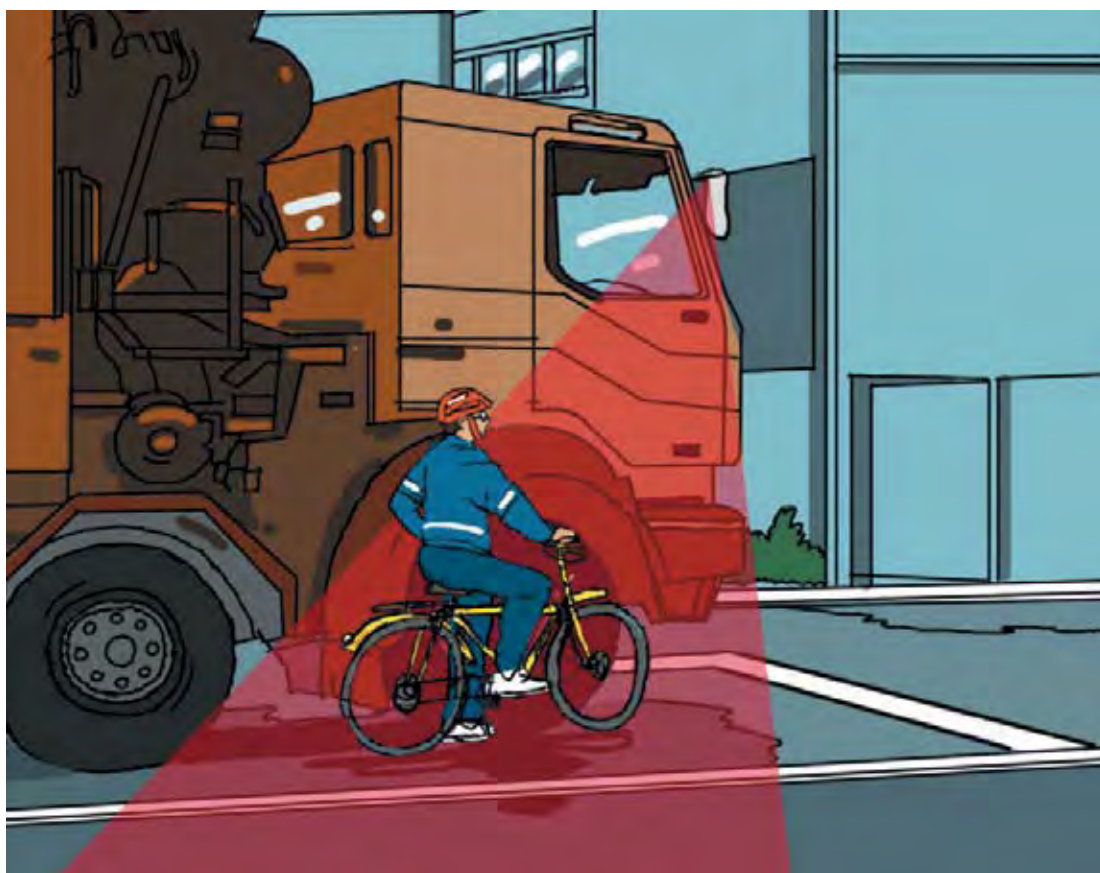
Sicher im Sattel

Aufgeweiteter Radstreifen III



Sicher im Sattel

Der tote Winkel: erkennen – meiden



Sicher im Sattel

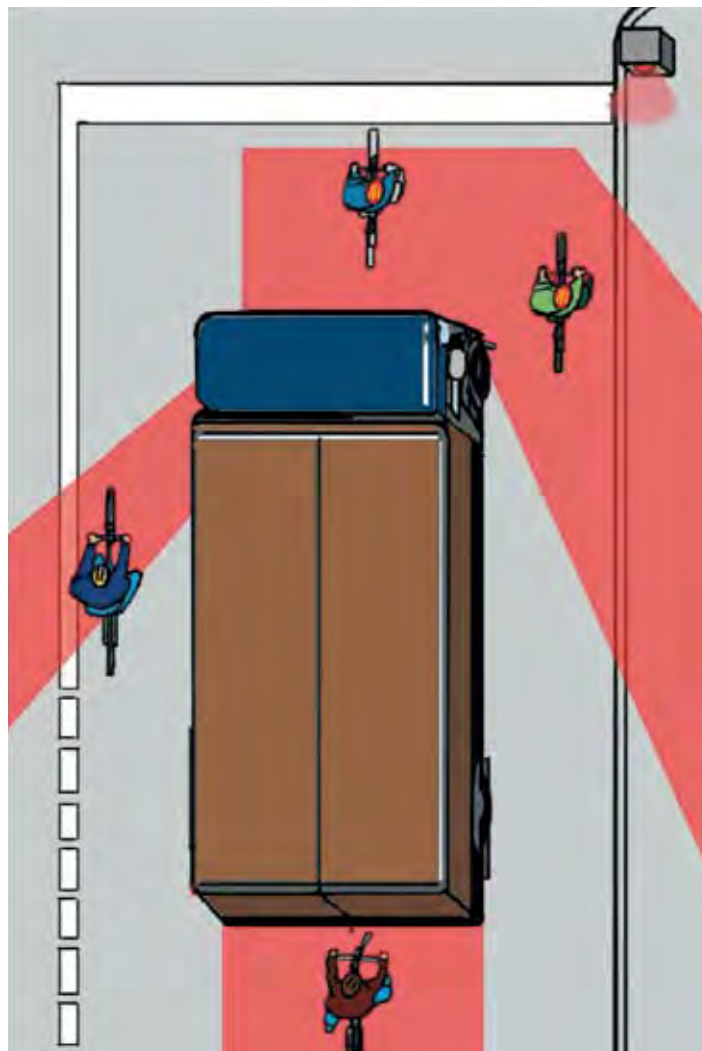
Der tote Winkel: erkennen I



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 !



- Nie neben einem Lastwagen anhalten
- Hinter dem Lastwagen warten

Sicher im Sattel

Der tote Winkel: meiden II



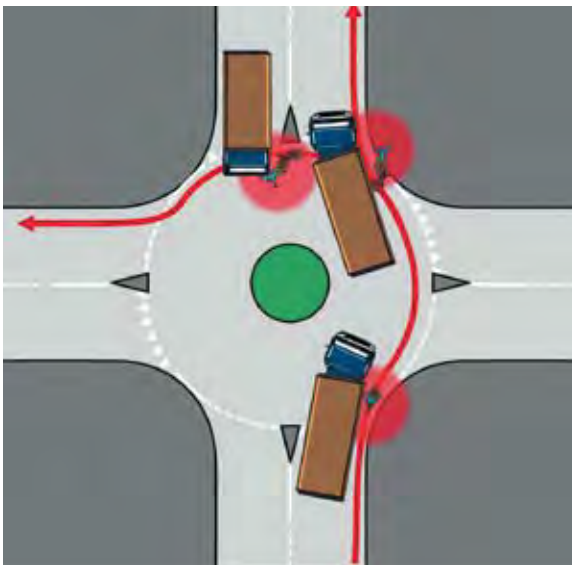
Vorgezogener Haltebalken



Ausgeweiteter Radstreifen

Sicher im Sattel

Der tote Winkel: meiden III



Die Tot-Winkel-Gefahr



- Einspuren
- Im Kreisel in der Spurmitte fahren

Sicher im Sattel

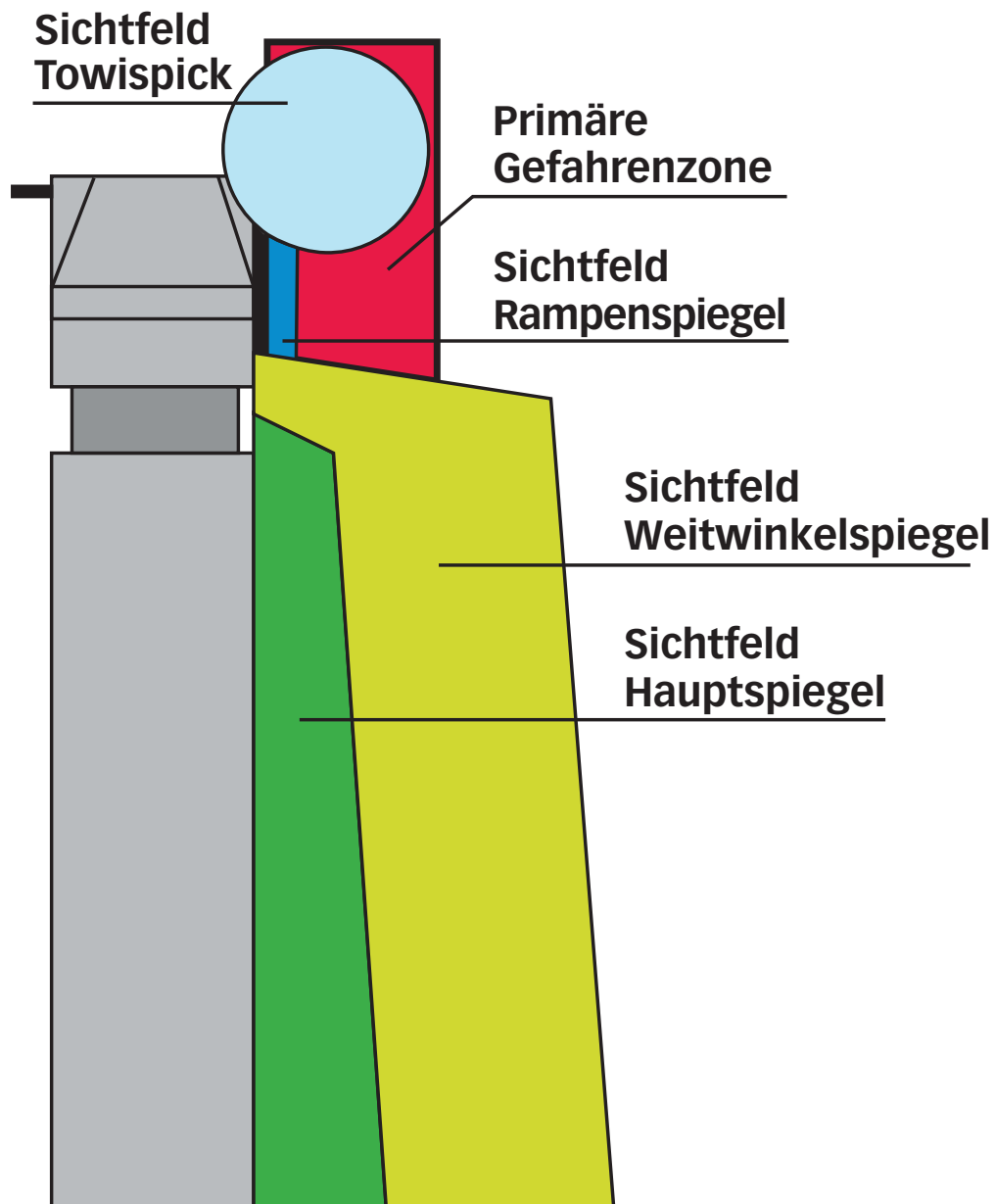
Massnahme gegen den toten Winkel

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 schmalem 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 Fahren bei Nacht
				DÉFI VÉLO
				E-Bike-Kurs
				Kurs für Migrantinnen und Migranten
	Spez. Zielgruppen – Firmen – Behinderte – andere	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

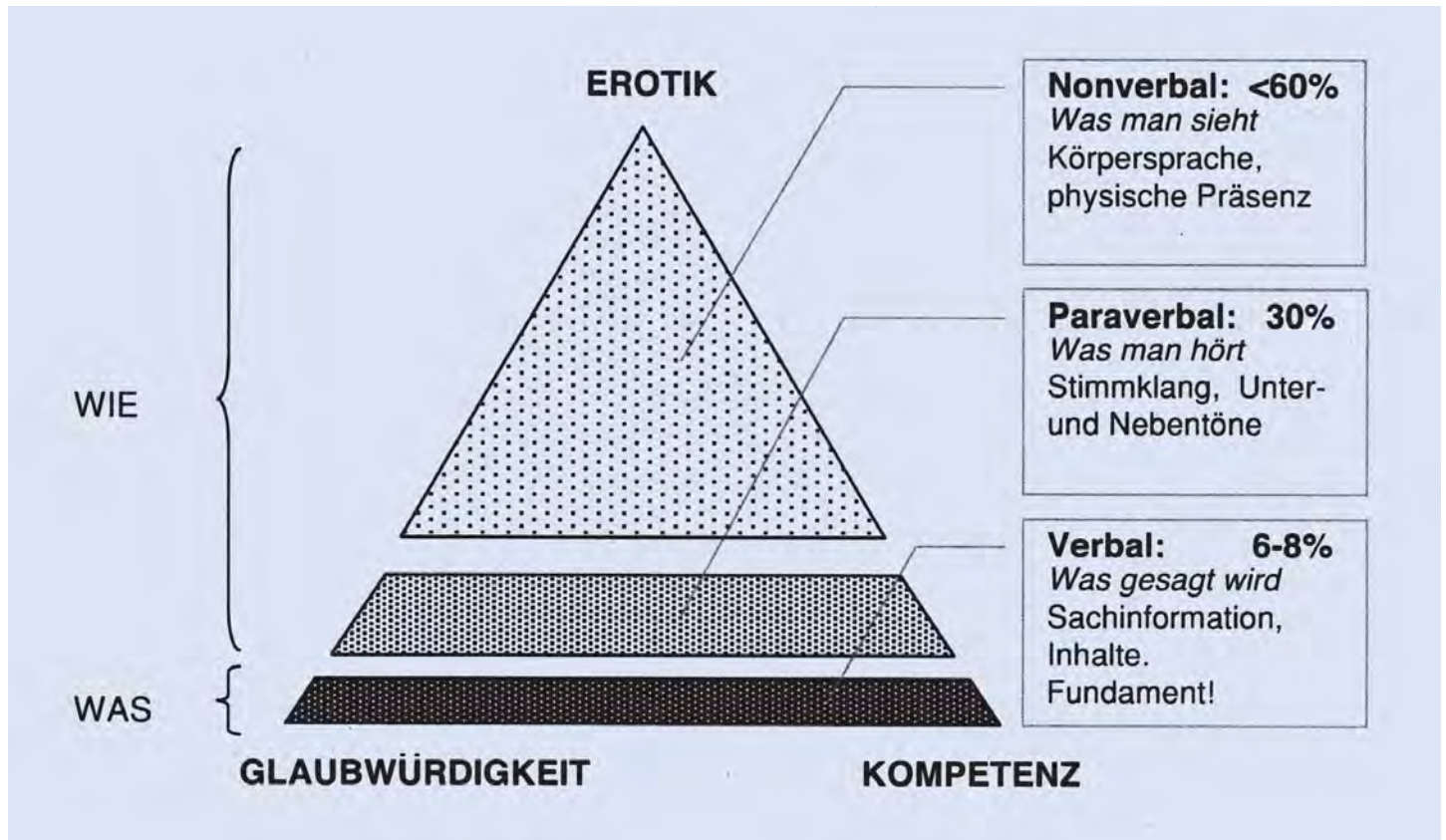
Kurspersonalplanung

Genügend Personal (Hilfsleiter / Leiter 1/2)

Sicher im Sattel

Kommunikationspyramide

nach Prof. Albert Mehrabian (MIT)



Glaubwürdigkeit: Selber glauben, was man sagt. Sich selber treu bleiben (Authentizität).

Kompetenz: Wissen, wovon man spricht.
Inhaltliche Kompetenz und Sozialkompetenz

Erotik: Eine authentische Persönlichkeit sein. In guter Beziehung zu sich selbst, dem Publikum und dem Präsentationsgegenstand stehen, sinnlich und lustvoll vermitteln.

Quelle: Martin Niederhauser, Lenzburg

Sicher im Sattel

Leiterkurs 1 – Schlusspunkt

www.pro-velo.ch

Benutzername: provelonet
Passwort: 00PROVELO!
(nullnull)



Herzlichen Dank und gute Heimreise!