

## 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 Teilnehmenden 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 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 bereits viele Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt - ob als TourenGuide oder bei privaten Fahrten.



Noch Fragen?

ADFC Kreisverband

Südwestpfalz e.V.

Telefon: 0170-2696428

suedwestpfalz@adfc-rlp.de



# FAHR- SICHERHEITS- TRAINING

Sicher unterwegs mit  
Fahrrad und Pedelec

## 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 Fähigkeiten und das Wissen um die Unwägbarkeiten des Straßenverkehrs.

Wir vom ADFC wollen Sie mit dem FahrSicherheits-Training auf die richtige Spur bringen. Packen wir's an!

### 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 ins Radfahren gewinnen wollen



# Unser ADFC Radlehrplan

Der Ablauf des Trainings gliedert 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 richtige Sitzposition auf dem Fahrrad
- sicheres Aufsteigen, Losfahren und Absteigen
- stabiles und effektives Bremsen, Notbremsung
- Kurvenfahren, vorausschauend handeln, Fahren auf unebenem Untergrund und in engen Kehren
- Besonderheiten beim Pedelec und eBike

Die einzelnen Übungen werden den Teilnehmenden zunächst anschaulich erklärt und dann vom FahrSicherheits-Trainer 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 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 einplanen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jedoch werden Sie bei 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.