

## Wer sein Fahrrad sicher beherrscht, hat den Kopf frei für den Verkehr und die Landschaft

Daher bieten wir immer wieder Fahrsicherheits- und Fahrtechniktrainings für verschiedene Zielgruppen an. Ein weit verbreiteter Irrglaube: „Das ist wie Radfahren - das verlernt man auch nicht“

### Fahrsicherheitstraining empfehlen wir allen,

- die schon lange nicht mehr mit dem Fahrrad unterwegs waren oder sich einfach unsicher fühlen.
- die auf ein Pedelec (E-Bike) umgestiegen sind
- die gestürzt sind und wieder Sicherheit beim Radfahren erlangen wollen.

### 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.

---

Mit Empfehlung zur Teilnahme überreicht und Kursgebühr gegen Vorlage übernommen von

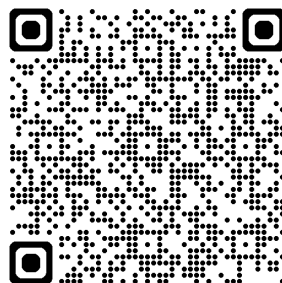
Stempel, Datum, Unterschrift

### Weitere Informationen

Unser gesamtes Angebot mit Kursen, Touren, Tipps und Terminen finden Sie unter [www.adfc-kf-oal.de](http://www.adfc-kf-oal.de)

### Termine, Gebühren und Anmeldung

Die aktuellen Fahrsicherheitstermine und -orte finden Sie in unserem Veranstaltungsportal unter <https://kf-oal.adfc.de/veranstaltungen#c115913> oder hier:



Die Kurse finden unter Berücksichtigung der Anzahl an Interessenten statt. Es ist deshalb eine vorherige Anmeldung über das ADFC Tourenportal notwendig.

### Kontakt

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

Beratung durch unsere Fahrsicherheitstrainer unter [trainer@adfc-kf-oal.de](mailto:trainer@adfc-kf-oal.de)



# FahrSicherheitsTraining für Radfahrer:innen



## Unsere Fahrsicherheitskurse

Unsere Fahrsicherheitskurse finden in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen unter der Leitung ausgebildeter Fahrsicherheitstrainer:innen statt.

Ein Kurs dauert (je nach Anzahl der Teilnehmer) 3 bis 4 Stunden

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



## Ihre Ausstattung

Für die Teilnahme an den praktischen Übungen sollten Sie folgendes mitbringen:

- ein verkehrstüchtiges Fahrrad oder Pedelec, mit dem Ihr normalerweise unterwegs seid.
- ein gut sitzender Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe (optional)
- Schuhe, die auf den Fahrradpedalen optimalen Halt bieten.
- dem Wetter angepasste Kleidung



In der Regel machen wir keine Pause, trotzdem sollten alle ein Getränk und etwas Proviant mitbringen

## Ablauf des Trainings

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themen. Die Übungen dazu werden jeweils von den Trainer:innen erklärt und vorgeführt.

- Fahrradhelm einstellen
- Kennenlernen und Prüfen 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
- Kurvenfahren, vorausschauend Fahren, unterschiedlicher Untergrund, enge Kurven
- Verkehrsrecht im ADFC Fahrrad-Quiz

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.

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung und mit Empfehlung der AOK Kaufbeuren-Ostallgäu



## Platzbedarf, Ort

Kurse finden auf Verkehrsübungsplätzen in Kaufbeuren und im Ostallgäu statt. Es gehen auch andere befestigte Plätze mit mindestens 50 m x 40 m Fläche. Termine können z.B. auch am Wochenende oder Feierabend auf Schulhöfen oder Firmenparkplätzen stattfinden.

Sie können uns auch gerne für Ihren Verein oder die Firma buchen. Wir können Ihnen dann ein individuelles Angebot unterbreiten.

## Weiterführende Angebote

Für Firmen mit Hinblick auf Wegeunfälle haben wir auch ein Training mit erweitertem Verkehrsrechtteil im Angebot, das den Anforderungen der Berufsgenossenschaften entspricht.

Der ADFC Kaufbeuren-Ostallgäu bietet auch weiterführende Fahrtechnikkurse und geführte Radtouren.



## Impressum

Herausgeber: ADFC Kaufbeuren-Ostallgäu

Vorsitzender: Johannes Auburger

[kontakt@adfc-kf-oal.de](mailto:kontakt@adfc-kf-oal.de)

<https://kf-oal.adfc.de>