

## **Tipps für Teilnehmende an ADFC Fahrsicherheitstrainings**

**Wir freuen uns, dass Sie beim ADFC Hildesheim e.V. Ihr Radfahrkönnen verbessern möchten. Damit wir alle gemeinsam das Ausbildungsziel erreichen und bei dem Training viel Freude, Spaß und Erfolg haben, bitten wir Sie, die nachstehenden Hinweise zu beachten. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können benötigen Sie Grundkenntnisse im Fahrradfahren.**

### **Welche Kondition bzw. Fitness benötigen Sie?**

Sie sollten in der Lage sein, die Schulungszeit von 180 Minuten (Grundkurs/Senior:innenkurs) bzw. mit Freude zu bewältigen. Wenn Sie in Ihrer Freizeit andere Sportarten betreiben oder sich anderweitig fit halten, können Sie davon ausgehen, dass Sie sich auch bei uns nicht zu sehr verausgaben müssen.

Sollten Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, weisen wir Sie darauf hin, dass wir ggf. den Kurserfolg nicht gewährleisten können.

Für eine erfolgreiche Teilnahme an einem Fahrsicherheitstraining sind Grundkenntnisse des Fahrradfahrens Voraussetzung.

### **Welches Fahrrad benötigen Sie?**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit. Dieses sollte möglichst über zwei gut funktionierende Felgen- oder Scheibenbremsen verfügen. Pedelec-fahrende achten bitte auf ausreichenden Ladestand des Akkus.

### **Welche Ausrüstung brauchen Sie?**

Für Sie persönlich: Sie benötigen Kleidung, in der Sie sich gut und bequem bewegen können. Vor allem das Schuhwerk muss dafür geeignet sein, auf Fahrradpedalen Halt zu bieten. Darüber hinaus seien Sie bitte auf angekündigte Änderungen der Witterung vorbereitet und bringen bei angekündigtem Regen eine Regenjacke mit. Bei starkem Regen wird die Schulung unterbrochen bzw. vorher abgesagt. Bei starkem Sonnenschein benötigen Sie eine Kopfbedeckung. Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen. Falls vorhanden, können Sie auch Ihre Fahrradhandschuhe mitbringen.

### **Verpflegung:**

Bringen Sie bitte zu dem Training ausreichend Getränke mit.

### **Persönliche Mitwirkung ist erforderlich!**

Unsere Trainer/Trainerinnen sind stets offen für Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik. Sie sind sehr gut ausgebildet und werden alles daransetzen, dass Sie mit Erfolg und auch mit Spaß am Fahrsicherheitstraining teilnehmen.

Falls Probleme oder ungeplante Ereignisse auftreten, auf die unsere Trainer/Trainerinnen keinen oder nur wenig Einfluss haben, sollten alle Gruppenmitglieder eigenverantwortliches Handeln und ein gewisses Engagement für die Belange der Gruppe zeigen.

Unsere "Teilnahmebedingungen für ADFC-Radfahrschulungen" sind DIE verbindliche Grundlage zur Teilnahme an einem unserer Kurse. Bitte lesen Sie sich diese deshalb aufmerksam durch bevor Sie sich anmelden.

Es werden während des Trainings Kameraaufnahmen angefertigt. Wer nicht aufgenommen werden möchte, sollte dieses vor Beginn dem Trainer / der Trainerin gegenüber deutlich äußern.