



ANGEBOT

FAHR SICHERHEITS- TRAINING





FAHRSICHERHEITSTRAINING

Einleitung: Das Fahrradfahren erfreut sich großer Beliebtheit, sowohl als Freizeitaktivität als auch als umweltfreundliche Fortbewegungsmethode. Um die Sicherheit und das Bewusstsein für sicheres Fahrradfahren zu fördern, möchten wir ein umfassendes Fahrsicherheitstraining anbieten. Das Training umfasst verschiedene Aspekte, angefangen von einem Ausrüstungs- und Sicherheitscheck bis hin zu fortgeschrittenen Fähigkeiten wie dem Anfahren am Berg (optional).

Ziel: Das Hauptziel dieses Fahrsicherheitstrainings ist es, die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln, um sicher und selbstbewusst auf dem Fahrrad unterwegs zu sein. Durch gezielte Übungen und Anleitungen möchten wir das Bewusstsein für die wichtigsten Sicherheitsaspekte des Fahrradfahrens stärken und somit die Anzahl von Unfällen und Verletzungen reduzieren. Außerdem soll das Fahrsicherheitstraining einen ersten Schritt zur Verhaltensänderung hin zu nachhaltiger Mobilität bilden und die Vorteile des Fahrradfahrens hervorheben.



Inhalte des Trainings:



1. Einführung und Vorstellung:
 - Rechtliche Aspekte im Straßenverkehr
 - Abstandsregelung auf der Straße
2. Ausrüstungs- und Sicherheitscheck:
 - Überprüfung der Fahrräder auf Funktionsfähigkeit und Sicherheit
 - Empfehlungen für die richtige Wahl von Helm und Schutzausrüstung
 - Richtige Einstellung des Helms
3. Ergonomie und Sitzposition auf dem Fahrrad:
 - Erläuterung der optimalen Sitzposition für Komfort und Sicherheit
 - Anpassung von Sattelhöhe und Lenkerposition
 - Einstellung des Cockpits
4. Richtiges Schalten:
 - Erklärung der verschiedenen Gangschaltungen und ihrer Anwendung
 - Tipps zum effizienten Schalten und Vermeidung von Kettenproblemen
5. Aufsteigen - Losfahren - Absteigen:
 - Praktische Übungen zum sicheren Auf- und Absteigen
 - Anleitung zum kontrollierten Losfahren und sicheren Anhalten
6. Gleichgewichtsübungen:
 - Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Stabilität auf dem Fahrrad
 - Herausfordernde Manöver wie langsam fahren und enge Wendungen isoliert vom Verkehr üben
7. Stehende Position auf dem Fahrrad:
 - Anleitung zum sicheren Stehen auf den Pedalen für mehr Kontrolle und Kraftübertragung
 - Übungen zur Verbesserung der Balance in stehender Position
8. Bremsen:
 - Erklärung der verschiedenen Bremssysteme und ihrer Verwendung
 - Richtiges Einsetzen der Vorder- und Hinterradbremse
 - Praktische Übungen zum richtigen Bremsen und Vermeidung von Blockierungen
9. Kurvenfahren:
 - Techniken zum sicheren Durchfahren von Kurven in verschiedenen Geschwindigkeiten
 - Tipps zur Gewichtsverlagerung und Blickführung
10. Sicheres Abbiegen mit Handzeichen und Schulterblick:
 - Anleitung zum korrekten Signalisieren von Abbiegeabsichten
 - Schulung des richtigen Schulterblicks für ein sicheres Abbiegen
11. Anfahren am Berg (optional):
 - Technik für das Anfahren und Bewältigen von Steigungen
 - Tipps zur richtigen Gangwahl und Trittfrequenz beim Anfahren am Berg



Dauer und Organisation des Trainings: Das Fahrsicherheitstraining wird als dreistündiger Workshop angeboten und wird von ausgebildeten Fahrsicherheitstrainer*innen durchgeführt. Der Workshop findet idealerweise an einem verkehrsfreien Ort statt, der ausreichend Platz für praktische Übungen bietet.

Die Teilnehmerzahl wird auf 6 (ein*e Trainer*in) bzw. 10 (zwei Trainer*innen) begrenzt, um eine individuelle Betreuung und ausreichend Zeit für Fragen und praktische Übungen zu gewährleisten. Das Training richtet sich an Einwohner jeden Alters, v. a. an Anfänger*innen.

Kommunikation und Bewerbung: Um das Fahrsicherheitstraining bekannt zu machen, werden verschiedene Kommunikationskanäle genutzt. Dazu gehören die Veröffentlichung von Informationen auf den diversen Webseiten, Flyer und Plakate in öffentlichen Einrichtungen, soziale Medien und direkte Ansprache von Interessierten in lokalen Vereinen oder Ähnlichem. Außerdem wird es über die Internetseite radlsomstig.it, auf welcher Bikeangebote für die einheimische Bevölkerung aufgelistet sind, publiziert.

Fazit: Das Fahrsicherheitstraining bietet eine hervorragende Möglichkeit, das Bewusstsein für sicheres Fahrradfahren zu stärken und die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen zu verbessern. Durch die Vermittlung von wichtigen Techniken und Kenntnissen sollen Unfälle und Verletzungen vermieden werden. Die STA setzt sich damit aktiv für die Förderung der Fahrsicherheit ein und trägt zur Schaffung einer sicheren und fahrradfreundlichen Umgebung bei.

Ausblick: Angedacht wird ein Aufbaukurs, der dann den Fahrradführerschein bildet. Mit diesem wird eine Community aufgebaut mit z.B. Infos über den Radtipp der Woche/Alm der Woche. Zudem werden verschiedene Vergünstigungen für Führerscheinbesitzer*innen ausgehandelt.

Hannes Silbernagl
Südtiroler Bikeguides
info@suedtiroler-mountainbikeguide.com
+39 349 25 34 676

