

Radeln in der Stadt Lust oder Frust?



Peter Beckmann ADFC-Radtrainer



Lust oder Frust: Was erwartet uns ?



Führung mit Wartegarantie?



Mehrzweckstreifen/Radspuren



Unzumutbare Straßen



Radführung auf sichere Wege



Sogenannte Fahrradstraßen



... die oft nicht beachtet werden



Fußgänger auf unseren Wegen



Radelnde Geisterfahrer



Fahrzeuge auf Radstrecken



Fahrradspur ohne Ende



und wie geht's weiter?

Lust oder Frust: Technik ok?



Lust oder Frust: Mensch ok?



Bremsen perfekt lernen !



Ausweichen ist für viele eine Überforderung



Überwinden von Hindernissen will gelernt sein



Gefahrenstellen sind überall



Keine Panik, kontrolliert rollen.



Basiskönnen Fahrphysik

- Sicher anfahren und anhalten
- Gerade und kurvig sauber fahren
- Richtig Bremsen mit einer und allen Bremsen
- Alltägliche Hindernisse überwinden
- Besondere Oberflächen und Fahrbahnzustände
- Langsam fahren und Balanceübungen (Fahren im Stehen)

Diese Übungen **muss jede/r beherrschen, um im Verkehr auf alltägliche Situationen sturzfrei reagieren zu können.**

Gefahren analysieren und vermeiden.



Fehler erkennen und entspannt reagieren.



Flucht auf den Gehweg, keine gute Idee !



Fahren Sie erkennbar und nachvollziehbar.



Rad fahren im Straßenverkehr

- Vorausschauend fahren
- Fahrstreifenposition
- Sichtbar fahren
- Kommunikation mit anderen Verkehrsteilnehmern
- Abstand nach recht, links und vorne
- Breitmachen und Platz geben, wann und wo
- Besondere Verkehrsteilnehmer mit Sonderrechten
- Bauliche Hindernisse (Fahrbahnmarkierungen, Bordsteine, Schienen, Abflüsse, Umlaufsperrern, Poller)

Auch das noch !



Nett erklärt stärkt die Akzeptanz.



Besonderheiten beim Pedelec

- **Motorantrieb erst bei Fahrbereitschaft einschalten**
- **Losfahren mit geringer Unterstützung**
- **Losfahren im 1. Gang**
- **Wahrnehmung bei anderen Verkehrsteilnehmern**
- **Mehr Abstand nach recht, links und vorne**
- **Größere Kurvenradien**
- **Benutzung von Radwegen eingeschränkt**
- **Bedienung der Displays nur im Stehen**

(Schutz-) Kleidung

- **Helm (Normal, Vollvisier, Kinnschutz...)**
- **Handschuhe**
- **Schuhe (Pedale)**
- **Ellbogen-/Knieschoner**
- **aber viel besser ist es.....**

Intelligent und vorausschauend Fahren!!

**Wenn Sie in der Lage sind
Stürze und Unfälle zu
vermeiden, ist es völlig egal,
ob Sie Helm, Pudelmütze oder
Vollglatze tragen!**

.. und allzeit Gute Fahrt wünscht Ihnen der ADFC

