

Velofahren – Das Risiko minimieren

Bevor die Übenden aufs Rad steigen, ist es sinnvoll, kurz über einige Risikofaktoren und mögliche Massnahmen zur Erhöhung der Sicherheit nachzudenken.

Risikofaktoren mit Bedeutung für die Entstehung von Verletzungen sind:

- Spielmotive (Ablenkung durch spielerisches Fahrerlebnis)
- Mangelhaftes, verkehrrelevantes Wissen
- Hohe Fahrgeschwindigkeit
- Regelwidriges Verhalten
- Ungenügende Sichtbarkeit (auch am Tag)
- Kein oder schlecht sitzender Helm
- Eingeschränkte motorische Fertigkeiten
- Sicherheitsabträglicher Fahrstil

Es geht also darum, im Verkehr und anderen Fahrsituationen nicht abgelenkt, mit angepasster Geschwindigkeit, behelmt, gut sichtbar, koordinativ auf der Höhe, mit sicherheitsbekömmlichem Fahrstil und regelkonform unterwegs zu sein. Zusätzlich sollte man wissen, wie der Verkehr funktioniert.

Die Spiel- und Anwendungsformen auf den folgenden Praxisseiten zeigen, wie die Übenden locker, aber konzentriert auf dem Rad sitzen, vorausschauend fahren, richtig Zeichen geben und bremsen und damit viel Sicherheit gewinnen können!

Spielen im Schonraum – fahren auf der Strasse

Wichtige Konsequenz aus den vorgängig dargestellten Fakten: Spielformen, Tricks und Stunts gehören auf abgesperrte Plätze, sollen sorgfältig aufgebaut und eingeübt werden. Zum Fahren auf Strassen und Wegen gehören die gute Routenplanung, das Einhalten der Regeln und die Konzentration auf die Fahraufgabe. Viel Spass und sicheres Gelingen im Sattel!