

Fit mit dem Pedelec

So angenehm die Antriebsunterstützung den erforderlichen Kraftaufwand reduziert, so ist das Fahren mit einem Pedelec (Pedal Electric Cycle), landläufig auch e-bike genannt, nicht ganz ohne Tücken. Anfahren, starke Beschleunigung, zügige Geschwindigkeit, ein höheres Gewicht, bremsen, anhalten und absteigen wollen beherrscht werden.

Die

und die

„**Verkehrswacht Ehingen e.V.**“
bieten einen Trainingskurs

Mobil & aktiv mit dem Pedelec
Mehr Sicherheit – Mehr Fahrspaß

im Rahmen des Programms
„**Fit mit dem Fahrrad**“ (FiF)
der **Deutschen Verkehrswacht e.V.** an.

Die Inhalte der einzelnen Kurselemente orientieren sich am Kenntnis- und Erfahrungsstand der Kursteilnehmer

Kursinhalt und Fahrübungen

- Technik- u. Ergonomie-Check
- **Aufsteigen, Anfahren, Absteigen**
- **Fahren an Engstellen**
- **Geschicklichkeitsparcours**
- Geschicklichkeitsparcours mit Ablenkung u. Mehrfachaufgaben
- Bremsdemo, Zielbremsung u. **Bremsübung**
- **Sicherheits-Exkursion im Realverkehr**



Bild: A. Pfaff, Verkehrswacht Ehingen e.V.



Bild: A. Pfaff, Verkehrswacht Ehingen e.V.

Pedelec

- **Pedelec** – Begriffliche und rechtliche Einordnung
- **Antriebskonzept**, Schaltung, Bremsen und Rahmenart
- Hilfe zur Kaufentscheidung und Zubehör
- Umgang mit dem **Akku**
- **Ergonomie**
- Beladung und Transport

Fahrer und Ausstattung

- **Schutzhelm**: Bedeutung
- Tragebereitschaft
- Hilfe zur Kaufentscheidung
- Fahrrad-Bekleidung
- **Sichtbarkeit**



Bildquelle: Deutsche Verkehrswacht e.V.



Bildquelle: www.verkehrswacht-medien-service.de.

Verkehrsregeln

- Wichtige Verkehrszeichen und Radfahrregeln
- Ausstattung des Pedelecs nach StVZO
- Regelakzeptanz und rechtliche Folgen



Unfallrisiken Vermeidungsstrategien

- Unfallstatistik
- Abbiegen u. Kurvenfahren
- Fahrbahnbeschaffenheit, Steigungen u. Gefälle
- Wetter- u. Sichtbedingungen
- Übersehen werden u. **Toter Winkel**
- Fahren in der Gruppe

Rahmenbedingungen

1. Eigenes Pedelec

Für Interessierte ohne eigenes Pedelec, sollten sich interessierte Personen beim örtlichen Fahrradhandel oder Bekannten erkundigen, ob sie für die Teilnahme am Kurs ein Leih-Pedelec erhalten.

2. Radhelm

Bei den praktischen Übungen tragen die Teilnehmer einen Helm.

Der Kurs ist für die Teilnehmer kostenfrei

Das FiF-Programm der Deutschen Verkehrswacht e.V. wird finanziell gefördert vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV).

Anmeldung unter

http:



.....



.....



Bild: Deutsche Verkehrswacht e.V.

Fahrsicherheitstraining

für **Pedelec**-Fahrer*innen

Datum:

Uhrzeit: **bis** **Uhr**

Ort:

.....

