

10 TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT

Vorausschauend fahren: Behalten Sie andere Verkehrsteilnehmer im Blick und seien Sie besonders aufmerksam bei komplexen Situationen.

Regeln einhalten: Befahren Sie Radwege nur in der erlaubten Richtung.

Sicherheitsabstand einhalten: Halten Sie ausreichend Abstand zu geparkten Autos, damit Sie nicht durch plötzlich öffnende Autotüren in Gefahr geraten.

Geschwindigkeit anpassen: Mit dem Pedelec sind Sie oft schneller unterwegs als gedacht. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit an die Verkehrssituation an.

Bremsbereit sein: Je schneller Sie fahren, desto länger wird Ihr Bremsweg.

Handzeichen geben: Machen Sie mit einem deutlichen Handzeichen darauf aufmerksam, dass Sie abbiegen oder die Spur wechseln möchten. Mit dem Schulterblick nehmen Sie den Verkehr hinter sich wahr.

Toter Winkel: Achten Sie bei abbiegenden Fahrzeugen – besonders bei LKW oder Bussen – auf den toten Winkel.

Schneller als gedacht: Andere unterschätzen oft die Geschwindigkeit von Pedelec Fahrenden und rechnen beim Abbiegen noch gar nicht mit ihnen. Seien Sie deshalb bremsbereit.

Helm tragen: Ein Helm schützt Ihren Kopf auch beim Pedelec Fahren.

Sichtbar sein: Fahren Sie bei Dämmerung und im Dunkeln immer mit Licht und Warnweste.

MIT SICHERHEIT MOBIL: MOBIL BLEIBEN, ABER SICHER!

Besuchen Sie unsere Aktionstage „**Mobil bleiben, aber sicher!**“ und lassen Sie sich zur sicheren Mobilität beraten. An zahlreichen Aktionsgeräten, wie dem Fahrrad-Simulator oder Seh- und Reaktionstestgeräten, können Sie unverbindlich Ihre Fähigkeiten testen. Auch Gefahrenvermeidung ist ein wichtiges Beratungsthema, denn besser ist, man kommt erst gar nicht in eine schwierige Verkehrssituation. Gleich, mit welchem Sicherheitsanliegen Sie kommen – wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen.

Unterstützt wird das Bundesprojekt „**Mobil bleiben, aber sicher!**“ vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI).

Deutsche Verkehrswacht e.V.
Budapester Straße 31
10787 Berlin

www.deutsche-verkehrswacht.de

Fragen?

Hier bekommen
Sie Antworten:
[senioren@
verkehrswacht.de](mailto:senioren@verkehrswacht.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stand 12/2019, Bilder: shutterstock.com



SICHER UNTERWEGS MIT DEM PEDELEC

MOBIL MIT DEM PEDELEC

Immer mehr Menschen steigen vom Fahrrad auf ein Pedelec um. Allein im Jahr 2018 wurde in Deutschland knapp eine Million Pedelecs verkauft. Dank der elektrischen Tretunterstützung braucht man beim Fahren mit dem Pedelec weniger Kraft und kann weitere Strecken zurücklegen. Erst, wenn man schneller als 25 km/h fahren möchte, muss man selbst kräftig in die Pedale treten, denn dann endet die Tretunterstützung.

Grundsätzlich fährt sich ein Pedelec wie ein Fahrrad. Dennoch muss man sich an die Tretunterstützung und die ungewohnt starke Beschleunigung gewöhnen – und viele Radler fahren mit dem Pedelec deutlich schneller, als sie denken. Auch der Motor und das zusätzliche Gewicht des Akkus beeinflussen die Fahreigenschaften. Bevor Sie damit im Straßenverkehr fahren, sollten Sie sich bei Übungen im Schonraum mit Ihrem Pedelec vertraut machen.

Lesen Sie vor der ersten Fahrt die Betriebsanleitung gründlich. Denn wenn Sie beim Fahren nach einer bestimmten Funktion suchen müssen, sind Sie zu stark abgelenkt und können nicht auf den Verkehr achten.



RICHTIG EINGESTELLT

Prüfen Sie, ob Ihr Pedelec richtig für Sie eingestellt ist. So fahren Sie viel entspannter und vermeiden kribbelnde Finger oder einen steifen Nacken.

Sitzhöhe: Die Ferse Ihres gestreckten Beins sollte gerade noch auf dem unten stehenden Pedal aufliegen. Da Sie mit den Fußballen treten, sind Ihre Knie während der Fahrt nie ganz gestreckt.

Sattel: Der Sattel sollte am besten waagrecht gestellt sein.

Lenker: Wer es sportlich mag, stellt den Lenker tiefer, wer lieber bequem sitzt, stellt ihn höher. Vermeiden Sie jedoch, völlig aufrecht zu sitzen, da sich sonst jede Unebenheit der Straße direkt in die Wirbelsäule fortsetzt.

Bremshebel: Um locker und entspannt greifen zu können, sollten die Handgelenke möglichst wenig abgewinkelt sein. Dafür zeigen die Bremshebel am besten im 45-Grad-Winkel nach unten.

BEVOR ES LOSGEHT

Prüfen Sie vor jeder Fahrt, ob Bremse und Licht funktionieren. Lassen Sie zudem Ihr Pedelec regelmäßig vom Fachhandel warten.

**Und dann heißt es:
Helm auf und los geht's!**



NEUES PEDELEC: UND NUN?

Jedes Pedelec ist anders. Machen Sie sich mit Ihrem neuen Gefährt vertraut. Suchen Sie dazu einen ruhigen, befestigten Platz ohne Verkehr.

Fahren Sie eine Weile ohne Tretunterstützung, um sich an das Pedelec und seine Funktionen zu gewöhnen. Wie reagieren die Bremsen? Wie funktioniert die Schaltung? Wie hält das Pedelec die Spur? Wie liegt es in der Kurve?

Wählen Sie dann eine niedrige Unterstützung und üben Sie Anfahren und Beschleunigen, Kurven fahren, Bremsen und Anhalten. Wenn Sie sich sicher fühlen, wiederholen Sie die Übungen mit einer höheren Tretunterstützung.



Aufsteigen und Anfahren:

Stellen Sie sich mit beiden Beinen über den Rahmen. Ein Pedal steht am besten auf 2-Uhr-Stellung. Fahren Sie vorsichtig los und seien Sie bremsbereit, denn die Steuer elektronik des Pedelecs kann den Druck auf das Pedal als Beschleunigungswunsch interpretieren.

Anhalten und Absteigen:

Beim Anhalten verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Fuß, der auf dem unten stehenden Pedal ist. Erst, wenn Ihr Pedelec weitgehend steht, setzen Sie den anderen Fuß auf den Boden. Nicht abspringen!

MITEINANDER GEHT ES BESSER

Autos, Räder, Fußgänger – sie alle sind auf der Straße unterwegs. Mit gegenseitiger Rücksichtnahme kommen alle besser an.

Regeln beachten: Nutzen Sie Radwege und fahren Sie dort nur in erlaubter Richtung. Das gilt auch, wenn Sie auf der Straße fahren.

In immer mehr Einbahnstraßen dürfen Fahrräder und Pedelecs in beide Richtungen fahren. Allerdings nehmen nicht alle Autofahrer die entsprechenden Verkehrsschilder wahr und rechnen deshalb nicht mit Radlern. Fahren Sie hier besonders aufmerksam.

Kreuzungen: Fahren Sie an Kreuzungen und Einmündungen langsamer. Seien Sie bremsbereit, auch bei grüner Fahrradampel. Nehmen Sie Blickkontakt auf und fahren Sie nur, wenn Sie sicher sind, dass die Auto Fahrer Sie gesehen haben und anhalten.

Wenn Sie halten müssen, ist es besser, hinter den Fahrzeugen zu warten, statt direkt davor oder daneben. Halten Sie beim Warten ausreichend Abstand zum Fahrzeug und denken Sie bei großen Fahrzeugen an die abweichende Fahrspur. Wenn Sie sich unsicher fühlen, steigen Sie lieber ab und schieben Ihr Rad auf den Gehweg.

Vereinfachtes Linksabbiegen:

Beim Linksabbiegen fühlen Sie sich nicht sicher? Dann fahren Sie am besten erst geradeaus über die Kreuzung und halten dort an. Sobald es sicher möglich ist, biegen Sie ab. Oder Sie steigen ab, wechseln auf den Gehweg und schieben Ihr Pedelec erst über die eine, dann über die andere Straße. Achten Sie auf den Verkehr, wenn Sie wieder auf den Radweg oder die Fahrbahn wechseln.



BLEIBEN SIE FIT

Aufsteigen, absteigen, Schulterblick und nicht zuletzt in die Pedale treten: Für all das müssen Sie fit und beweglich sein.

Stärken Sie alle Körperpartien - Rücken, Nacken, Arme, Beine - mit leichter Gymnastik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Trainieren Sie Ihre Ausdauer und das Gleichgewicht, denn beides brauchen Sie auch beim Fahren mit dem Pedelec.

Im Straßenverkehr müssen Sie aufmerksam sein, den Verkehr beobachten und immer wieder schnell und sicher handeln. Schulen Sie diese Fähigkeiten mit abwechslungsreichem Denksport. Sudoku und Kreuzworträtsel sind beliebt und helfen.

Ihr Pedelec lassen Sie regelmäßig warten. Und was ist mit Ihnen? Nutzen Sie den jährlichen Routinecheck in Ihrer Hausarztpraxis.

MACHEN SIE MIT!

Besuchen Sie einen Pedelec-Kurs im Programm „Fit mit dem Fahrrad“. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen Pedelec zu fahren, Neues zu lernen und Fahrtipps von Experten zu erhalten. Je besser Sie Ihr Pedelec beherrschen, desto größer der Fahrspaß - und natürlich auch Ihre Sicherheit.

Oder möchten Sie sich zu Ihren Fragen rund um die sichere Mobilität im Alter informieren und mit anderen austauschen? Nehmen Sie an einer kostenlosen, moderierten Gesprächsrunde „sicher mobil“ teil.