

# Velofahren: Sicher im Sattel

Im Verkehr und anderen Fahrsituationen nicht abgelenkt, mit angepasster Geschwindigkeit, behelmt, gut sichtbar, koordinativ auf der Höhe, mit sicherheitsbekömmlichem Fahrstil und regelkonform unterwegs sein: die zentralen Punkte für das sichere Fortbewegen im Sattel.



Es ist von Vorteil, wenn die Schüler vor der ersten Klassenausfahrt bereits in den Genuss einer theoretischen und praktischen Schulung durch den Verkehrsinstruktor gekommen sind und allenfalls eine Veloprüfung oder eine Velofahrschulung absolviert haben. Weiter empfiehlt sich gut sichtbare Kleidung, ergänzt mit reflektierenden Accessoires oder einem Gilet. Das Tragen eines Velohelms versteht sich von selbst.

## Üben im Schonraum

Die Kinder werden gezielt an Fertigkeiten herangeführt, die die für das Velofahren unerlässlich sind: Halten des Gleichgewichtes auf der schmalen Kontaktfläche zwischen Rad und Boden; halten der richtigen Distanz gegenüber den anderen Verkehrsteilnehmenden; sicheres Halten der Spur; gestalten der Geschwindigkeit; Wahl der sicheren Route; Beherrschung der Abbiege- und Bremsmanöver; Gefühl für das richtige Timing.

Die Lust am Velofahren wird vorzugsweise durch vielseitiges und sicheres Üben und Anwenden im Schonraum, im Gelände und im Strassenverkehr geweckt.

## Siebensachen

Sind Klassenausflüge geplant, helfen folgende Punkte bei der Vorbereitung:

- Geeignetes Schuhwerk, Kleider und Ersatzkleider für heisses, kühles und nasses Wetter
- Sonnenbrille, Velohelm, evtl. Radhandschuhe und Sonnenschutz
- Genügend zu trinken und etwas zu essen
- Reiseapotheke

- Velo-Reparaturset mit Ersatzschlauch und Velopumpe
- Karten und Reiseführer
- Notfall-Szenario (was ist geschehen, wann, wo, wer ist betroffen?) mit Telefonnummern von von Notfalldienst (144), Arzt, REGA (1414), sowie der Eltern und der Schulleitung.

Die Siebensachen verstaut man am besten in wasserdichten Velotaschen oder auf dem Gepäckträger mit der nötigen Vorsicht, damit nichts in die Speichen kommen kann. Pack-Grundsatz: «So wenig wie möglich – so viel wie nötig».

## Ausrüstung und Wartung

Mit einem vollständig ausgerüsteten und gut gewarteten Velo fährt es sich am besten. Prüfen Sie auch Ihr Mietvelo, bevor Sie losradeln.

## Weile ohne Eile

Es ist wichtig, für Veloausflüge genügend Zeit fürs Essen, Pausen, Pannen, Umwege, Einkäufe oder ein Bad einzuplanen. Pro Stunde liegen bei flachem Gelände je nach Alter unterschiedliche Distanzen drin. Jüngere Kinder haben oft nach 15 km genug, Jugendlichen sind 20 bis 30 km zuzutrauen. Die Lust am Velofahren und die Aufmerksamkeit im Verkehr vergehen in der Regel nach rund zwei bis drei Stunden Fahrzeit. Naturstrassen und kleine Steigungen verlangsamen das Tempo. Je nach Situation ist auch ein Veloverlad angebracht.

## Routenplanung

Eine sorgfältige Rekognoszierung und eine detaillierte Routenplanung ist der Schlüssel zum Tourengenus. Wichtig sind angemessene Distanz und Höhenunterschiede auf der gewählten Route. Das Setzen von realistischen Zielen verhindert Überanstrengung und Stress. Wer Erholung sucht, meidet viel Verkehr, gefährliche und unattraktive Strecken. Abwechslung macht das Leben süß und darf auch auf der Velotour nicht fehlen. Rücksicht auf die Bedürfnisse aller Mitfahrenden bei der Routenplanung verhilft zum unvergesslichen Erlebnis.

## Gruppendynamik

Wichtig ist das Anpassen von Geschwindigkeit und Tagesdistanz an das schwächste Mitglied, aber auch das Vereinbaren von Treffpunkten, wenn in grösseren Gruppen gefahren wird. Am Anfang und am Schluss der Gruppe fahren erfahrene Personen (möglichst ausgerüstet mit einem Leuchtgilet). Bei längeren Velotouren ist der Einsatz einer zusätzlichen variabel einteilbaren Begleitperson empfehlenswert. Es ist sinnvoll, die Klasse in Gruppen von fünf bis sieben Personen aufzuteilen, die sich im Abstand von rund 150 m folgen. Das Nebeneinander fahren zu zweit ist in Gruppen ab zehn Personen, bei dichtem Veloverkehr oder auf Radwegen und signalisierten Velorouten auf Nebenstrassen erlaubt, sofern der übrige Verkehr nicht behindert wird. Genügend Abstand zum vorderen Velo hilft, Ausweichmanöver und Auffahrunfälle zu vermeiden.

## Kinderkram

Kinder lieben Abwechslung und pfeifen auf Strapazen. Strecken mit langen Steigungen und Abfahrten sind ungeeignet. Zeit zum Anhalten, Staunen und Spielen motiviert zum Weiterfahren.

## Das Velo-Einmaleins

Anpassen der Fahrweise an Wetter-, Strassen- und Verkehrsverhältnisse ist entscheidend. Achtung beim Fahren über Land auf aufgeweichte Stellen, Schlaglöcher, Viehgitter und Entwässerungsrinnen.

- Beanspruchen des Strassenraums als Velofahrer braucht oft etwas Mut, ist aber wichtig für die Sicherheit: 70 cm Abstand vom Strassenrand und zu parkierten Autos – überraschend sich öffnende Autotüren tun weh! Nie auf der weissen Leitlinie fahren.
- Hinter einem wartenden Bus oder Lastwagen anhalten. Blickkontakt aufnehmen, damit der Fahrer den Velofahrer sehen kann.
- Blick zurück und Handzeichen beim Linksabbiegen.
- Sehen und gesehen werden. Nachts und in der Dämmerung immer Licht einschalten. Helle Kleider oder solche mit Reflektoren tragen, zusätzlich reflektierende Ausrüstungsgegenstände wählen wie Hosensklammern, Rucksack, Helm, etc. mit Reflektor.
- Kluge Köpfe schützen sich. Viele Kopfverletzungen können mit einem Helm verhindert werden. Der Helm muss gut sitzen und darf weder Hören noch Sehen einschränken. Nach einem Sturz soll der Helm ersetzt werden.
- Nie in Parklücken ausweichen, sondern Spur halten.

---

Quelle: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). «mobilepraxis 51»: Velofahren. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**