

Velofahren: Sicherheits-Check

Zur Sicherheit gibt es bereits diverse gute Hilfsmittel. Hier wird lediglich zu den verschiedenen Tools eine Verlinkung hergestellt. Es ist aber zu Beginn der Lektion wichtig, dass die Fahrräder und die Ausrüstung der Klasse/Gruppe überprüft werden.



Foto: Sam Buchli ©

Gerade das richtige Tragen des Helms oder funktionierende Bremsen sind für den Unterricht von zentraler Bedeutung. Die drei folgenden Punkte zur Sicherheit müssen unbedingt am Anfang der Lektion geprüft werden.

Der richtige Velohelm

Der Velohelm schützt den Kopf, und das ist bei etlichen Stürzen wichtig.

- Es sollte ein Velohelm mit der Bezeichnung EN 1078 (oder einem anderen Qualitätslabel) verwendet werden.
- Nach einem starken Schlag muss der Helm ersetzt werden (Haarrisse sind oft nicht von blossem Auge sichtbar), ansonsten nach Angaben des Herstellers vorgehen.
- Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf keine Druckstelle erzeugen oder wackeln. Der Helmrand befindet sich idealerweise zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel. Auch ohne geschlossenen Kinnriemen darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen.

→ [Helm richtig tragen](#)

Fahrrad- und Kleidungscheck

Der Sicherheitscheck am Fahrrad können die Teilnehmenden auch gegenseitig durchführen. Das machen sie am besten zu zweit: ein Teilnehmer sitzt auf seinem Velo und zieht die Bremse(n), der andere stösst und zieht am Lenker; das Velo sollte sich bei starken Bremsen nicht bewegen.

- Wichtig beim Fahrradcheck sind gut funktionierende Bremsen, der angepasste Reifendruck (der ideale Reifendruck steht seitlich auf dem Pneu) und die allgemeine Velo-Einstellung (Sattel, Grösse). Es lohnt sich eine Velopumpe vor Ort zu haben, sollten Teilnehmende zu wenig Luft im Reifen haben.
- Bei Kindervelos sind die Bremshebel oft zu weit weg eingestellt. Diese lassen sich bei den meisten Modellen mittels einem kleinen Einstellrad näher zum Lenker justieren, so ist beim Bremsen mit kleinen Kinderhänden keine Veränderung der Griffposition nötig.
- Auch ein kurzer Blick auf die Kleidung der Teilnehmenden durch die Lehr- oder Leiterperson kann mögliche Unfälle vermeiden. Diese soll die Teilnehmenden beim Velofahren nicht behindern (keine weiten Hosenbeine, keine Taschen oder Schlüsselanhänger), reflektierende Sujets an Kleidern sind empfehlenswert.

Bei allen Teilnehmenden sollen alle Faktoren zusätzlich von der Lehr- oder Leiterperson geprüft werden.

→ [Velocheck und persönliche Ausrüstung](#) (pdf)

Velofahren im Strassenverkehr

Der Strassenverkehr birgt diverse Schwierigkeiten für Radfahrende, welche im Niveau Traffic erlernt und die Teilnehmenden darauf vorbereitet werden. Die drei grössten Herausforderungen im Strassenverkehr sind:

- den übrigen Verkehr richtig einschätzen
- aufmerksam bleiben, auch in der Gruppe
- sichtbar fahren und gute sichtbare Zeichen geben

→ [Velokurse Pro Velo](#)

Allgemeine Sicherheit im Radsport

→ [Generelle Sicherheitshinweise](#) (pdf)

Velofahren in der Schule

Viel Unterstützung für den Velounterricht sowie Angebote für das Velofahren in der Schule sind auf folgenden Websites zu finden:

- [Schule und Velo](#)
- [DEFI-Velo](#)
- [Bike2school](#)
- [Gorilla – Bike Pumptrack](#)

- [Bikecontrol – Lektionen in der Schule](#)
- [Lektionsplanungen](#)
- [Geschicklichkeits-Parcours zum selber machen](#) mieten
- [Materialsack für den Unterricht bestellen](#)
- Pumptracks mieten:
 - [Taketrail](#)
 - [Flying Metal](#)
 - Viele kantonale Sportämter vermieten/verlosen Pumptracks für Schulen

Zudem zeigt die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU ebenfalls viele Hilfsmittel auf:

- [Ratgeber – Kinder auf dem Velo](#)

Quelle: Tabea Ulmer, Projektleiterin Breitensport Swiss Cycling; Daniela Keller, J+S Radsport-Expertin; Flurin Dörig, Ausbildungsverantwortlicher Swiss Cycling Guide



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO