



Sicherheit auf dem Fahrrad

Sicherheitsworkshop für Lastenräder

Herausforderungen und Gefahrensituationen aus der Erfahrung der Teilnehmer werden behandelt.

Trainiert werden Gleichgewicht und sicheres Bremsen.



Weitere Informationen und die aktuellen Termine finden Sie unter:
<https://luedinghausen.adfc.de/artikel/sicherheitsworkshop-fuer-lastenraeder>

Ablauf des Programms:

Herausforderungen und Gefahrensituationen aus der Erfahrung der Teilnehmer werden behandelt. Aus dem Erfahrungsaustausch entstehen ggf. Übungen

Teil A: Gleichgewichtsübungen

- Slalom fahren durch Hindernisse
- Gassendurchfahrt
- Platzbedarf beim Wenden einschätzen
- Gleichgewichtstraining auf dem Fahrrad
- Sichern von Kindern oder Ladung im Lastenrad
- Verändertes Fahrverhalten mit Nutzlast
- Ausweichen bei Hindernissen

Teil B: Anhalten und Bremsen

- Das wichtige Thema Bremsen wird zunächst theoretisch behandelt.
- Anhalten und weiterfahren ohne Bodenberührung mit dem Fuß
- Punktgenaues Anhalten vor einem Hindernis
- Verändertes Bremsverhalten mit Nutzlast
- Bremsen mit blockiertem Hinterrad
- Notbremsung auf Kommando

Allgemeine Hinweise:

Zur Teilnahme an dem Training ist ein verkehrstüchtiges ein- oder zweispuriges Lastenrad mitzubringen.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Es besteht keine Verpflichtung, an den einzelnen Übungen teilzunehmen.

Der ADFC empfiehlt die Benutzung eines Fahrradhelmes.

Viele dieser erlernten Übungen können auch später eigenständig wiederholt werden, um die persönliche Sicherheit beim Lastenradfahren weiter zu festigen.

Dauer und Termine:

Das Gruppentraining ist für eine Dauer von ca. 3 Stunden ausgelegt, findet an einem Samstag vormittags statt und wird mit max. 12 Personen durchgeführt. Die Termine werden auch in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Anmeldung:

Ohne bestätigte Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Trainingsort:

Das Training wird auf dem Gelände der Firma e-motion, Seppenrader Straße 18 in Lüdinghausen durchgeführt.

