



Velofahrkurse 2022

Pro Velo Unterwalden & Partner

1. Organisation und Ziele
2. Warum gibt es diesen Kurs?
3. Voraussetzungen zum Velofahren
4. Praktische Tipps
5. Pro Velo Unterwalden – ein kurzer Werbeblock
6. Fragen (und Antworten)



► **Spass am Velofahren fördern.**



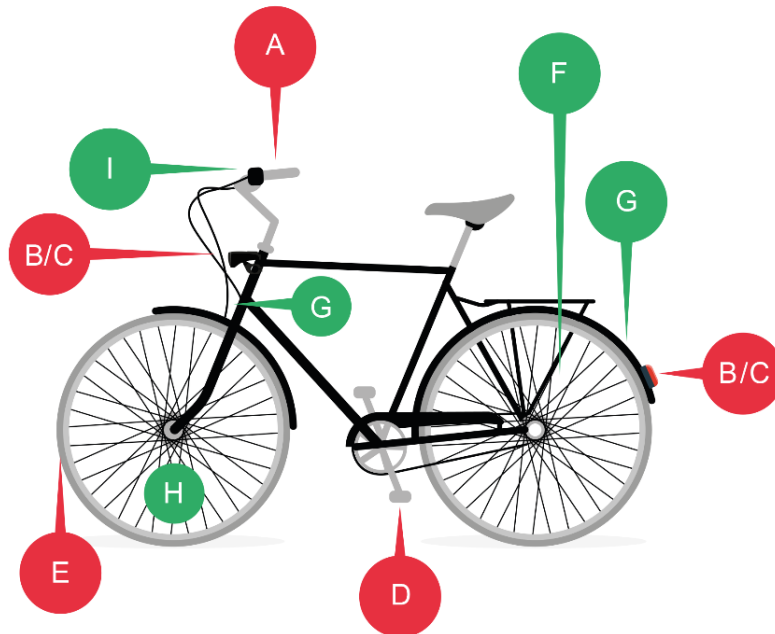
► **Verstehen auf was es ankommt, damit Sie mehr als nur die Lenkstange im Griff haben.**



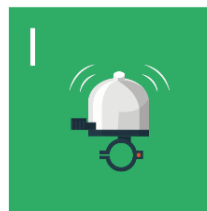
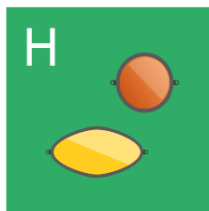
► **Als Team mit Ihrem Kind sicher unterwegs sein, heute und im Alltag.**

Praktische Tipps

► Veloausrüstung



EMPFOHLEN *CONSEILLÉ*



OBLIGATORISCH *OBLIGATOIRE*



© Pro Velo 2020

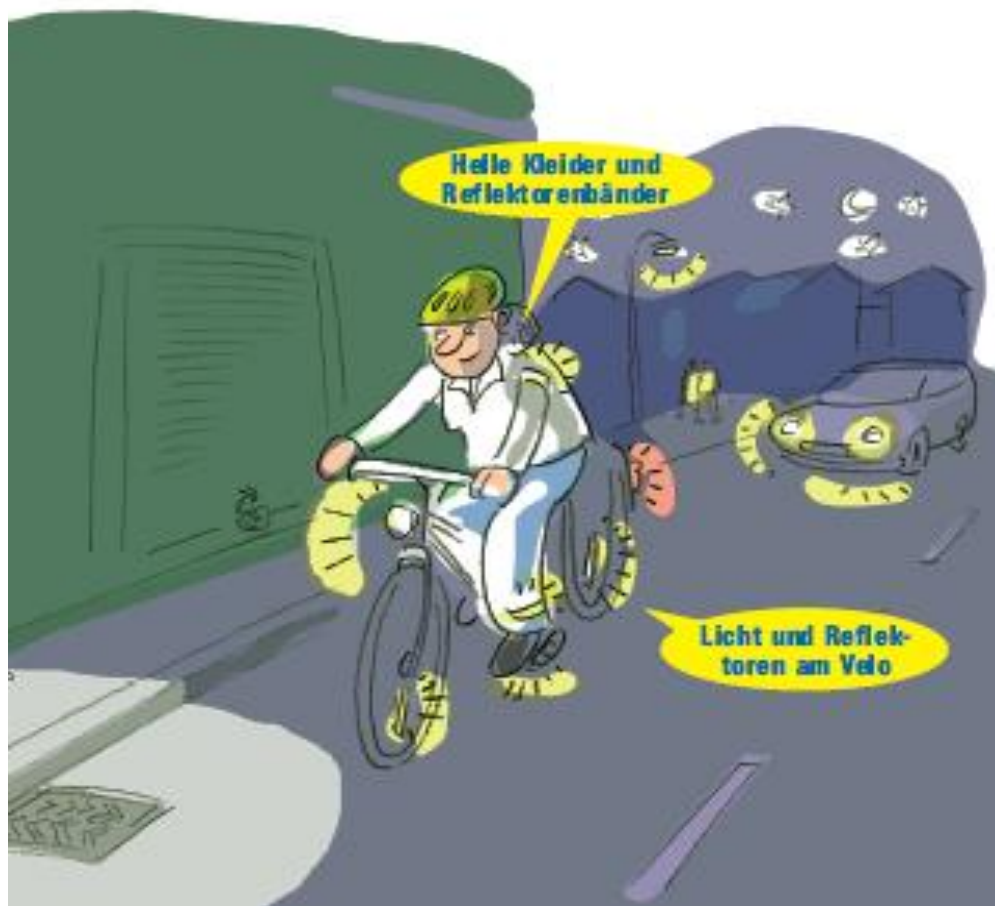
Praktische Tipps tragen

► Helm



Praktische Tipps

► Die Wirksamkeit der Beleuchtung



► Beleuchtung hilft:

▷ <https://www.youtube.com/watch?v=nWAAtaL2Y1yo>

► Eine gute Beleuchtung ist nicht teuer!





«Das gute Beispiel
ist nicht nur eine
Möglichkeit andere
Menschen zu
beeinflussen. Es ist
die Einzige»

Albert Schweitzer



- ▶ **Eingeschränktes Blickfeld**
- ▶ **Monozentrische Aufmerksamkeit**
- ▶ **Niedriger Blickstandort**



- ▶ **Filterung bedeutsamer Signale schwieriger**
- ▶ **Lokalisierung schwieriger**



- ▶ **Langsamere Reizverarbeitung**
- ▶ **Schwierigkeiten in der Koordination (mangelnde Automatisierung)**



- ▶ **Handlung wird stark durch Emotionen beeinflusst**
- ▶ **Unkontrollierte Handlungen bei Angst oder Schreckmomenten**

Praktische Tipps

► Voraussetzung der Kinder

► Blickfeld





► Idealer Abstand:

- ▷ 1 Armlänge oder
- ▷ Gully + 10 cm

► Begründung:

- ▷ Hunde, Kinder,...
- ▷ Scherben
- ▷ Reserve zum Ausweichen

Praktische Tipps

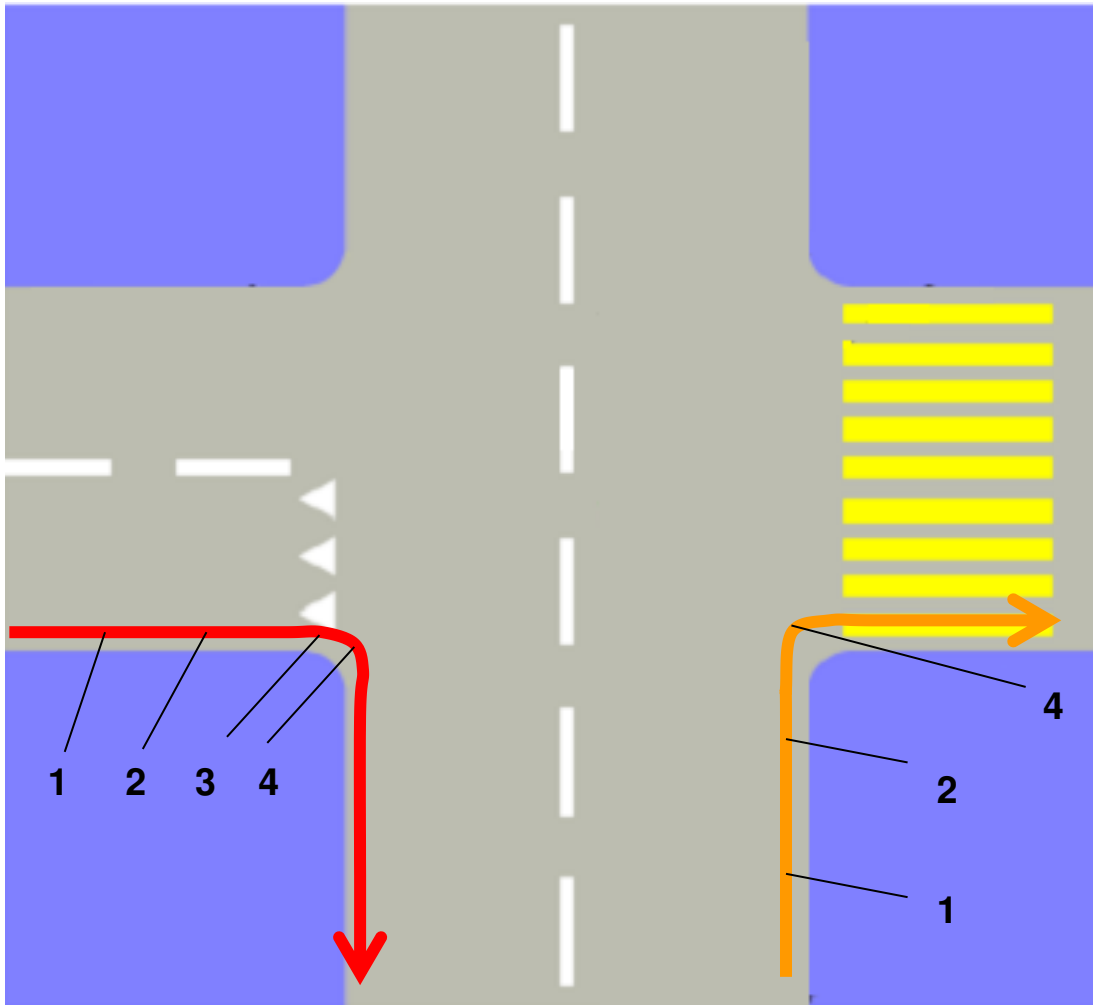
► Das Rechts-Fahr-Gebot



- Keine Tauchfahrten
- Genügend Abstand zu parkierten Autos
- Begründung:
Mit unachtsamen Autofahrern rechnen.

Praktische Tipps

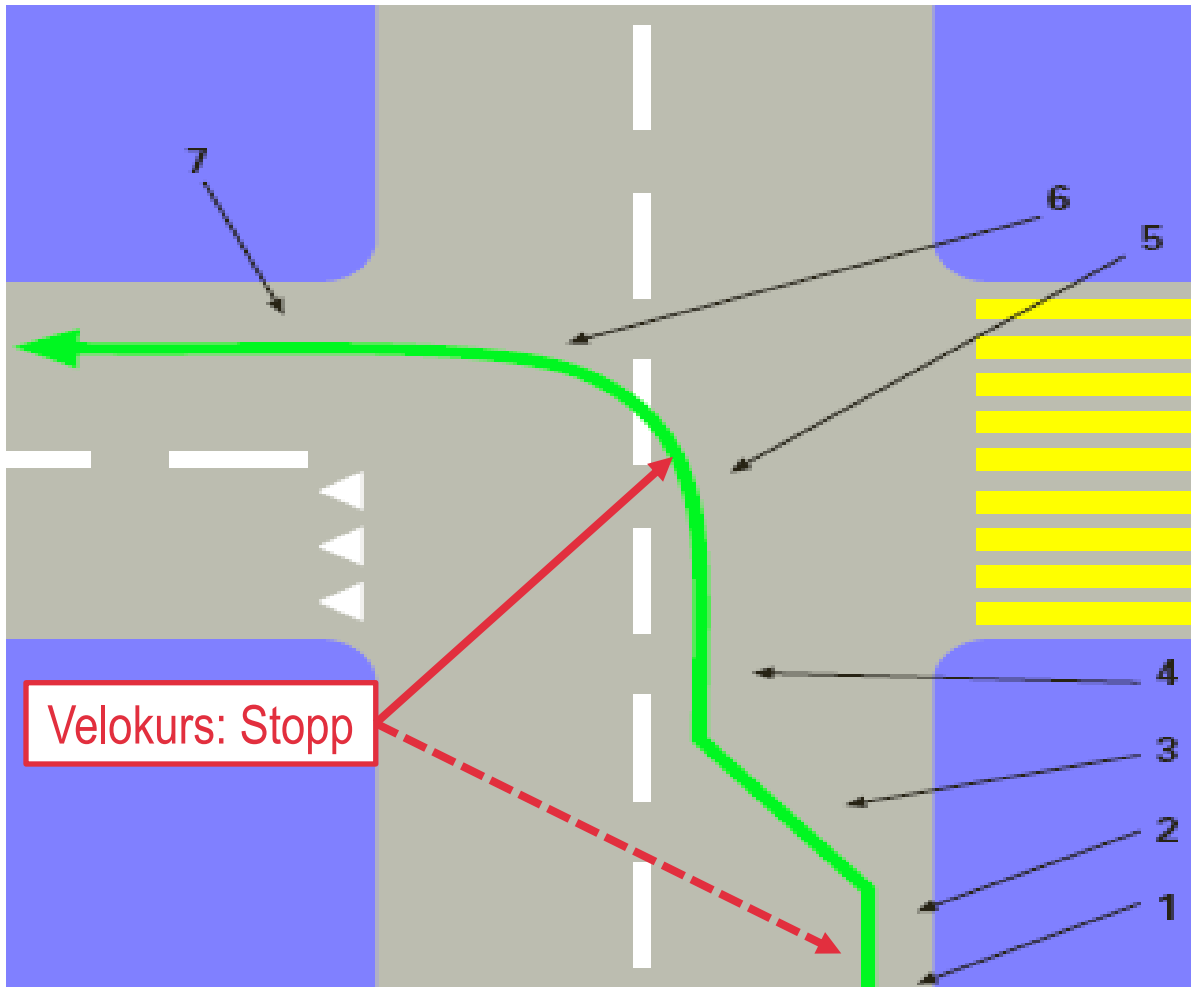
► Rechtsabbiegen



1. **Blick nach rechts aufs Trottoir und Situation beobachten**
2. **Deutliches Armzeichen**
3. **Vortritt beachten (halten)**
4. **Rechtskurve mit beiden Händen am Lenker fahren**

Praktische Tipps

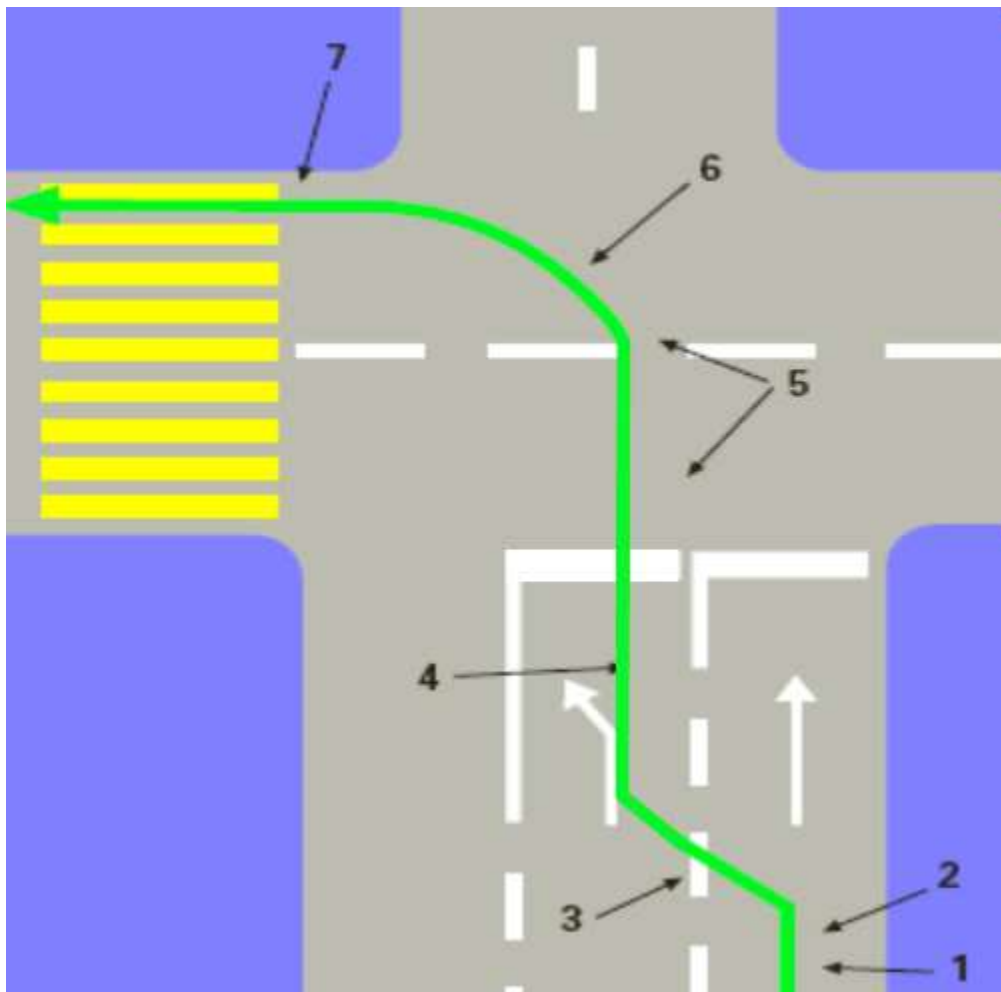
► Linksabbiegen einspurig



1. Blick zurück
2. **Deutliches** Armzeichen
3. Einspuren
4. Eindeutig fahren
5. Vortritte beachten und Blick zurück
6. Weiter Bogen
7. Weiterfahren

Praktische Tipps

► Linksabbiegen zweispurig



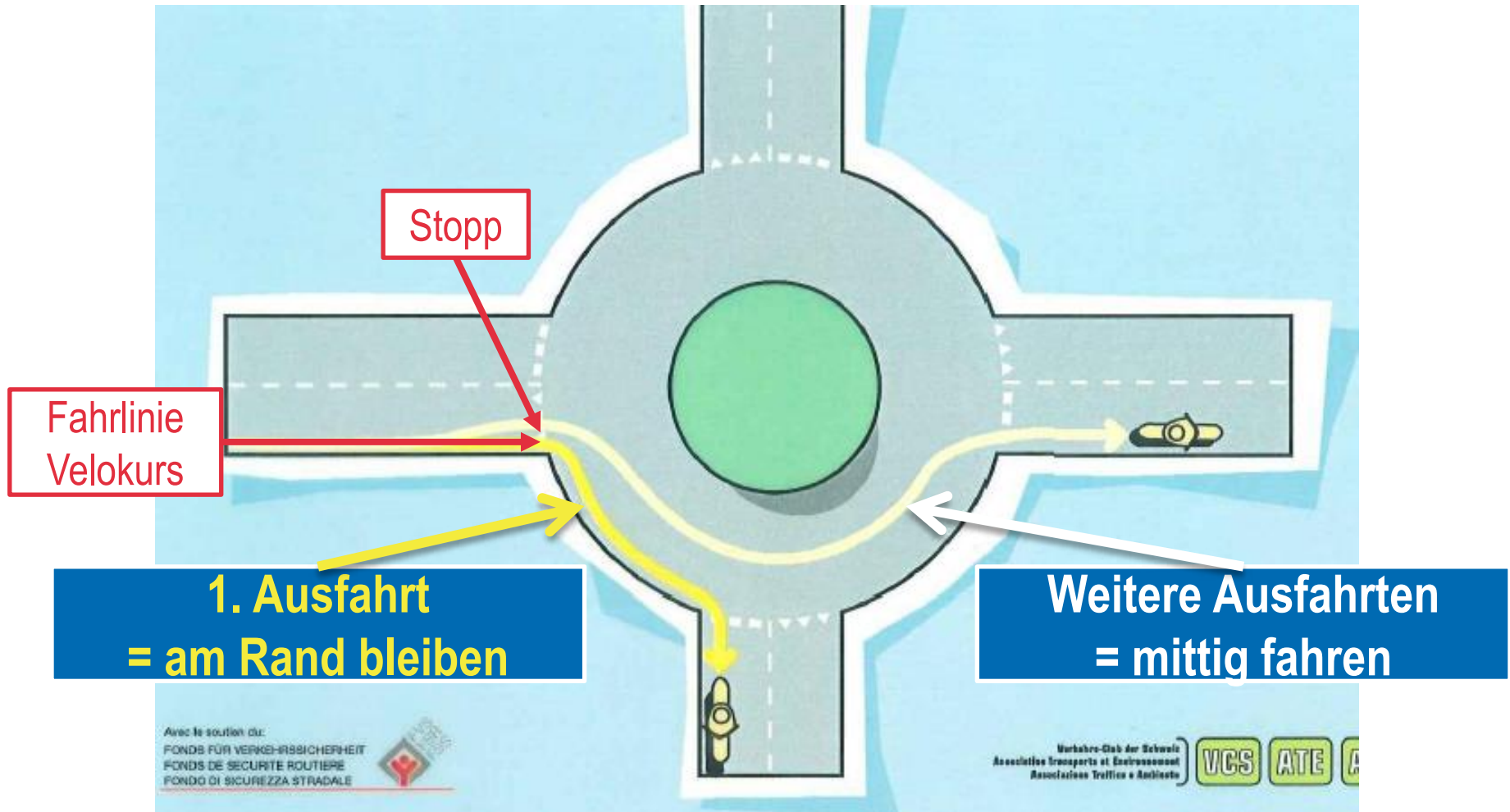
1. Blick zurück
2. **Deutliches** Armzeichen
3. Einspuren
4. Eindeutig fahren
5. Vortritte beachten und **Blick zurück**
6. Weiter Bogen
7. Weiterfahren

► Aufstellen in schmalen Fahrstreifen



Praktische Tipps

► Sicher durch den Kreisel



Praktische Tipps

► Sicher durch den Kreisel



- Auf Nebenstrassen dürfen Kinder bis 6. Geburtstag ohne Begleitung mit dem Velo fahren.
- Bis 6. Geburtstag darf Kind auf signalisierten Hauptstrassen nur in Begleitung einer mind. 16-jährigen Person Velo fahren.
- Ab 6. Geburtstag darf Kind alleine auf Strasse fahren.

Kinder bis 12 Jahre dürfen unter bestimmten Voraussetzungen auf Trottoirs fahren

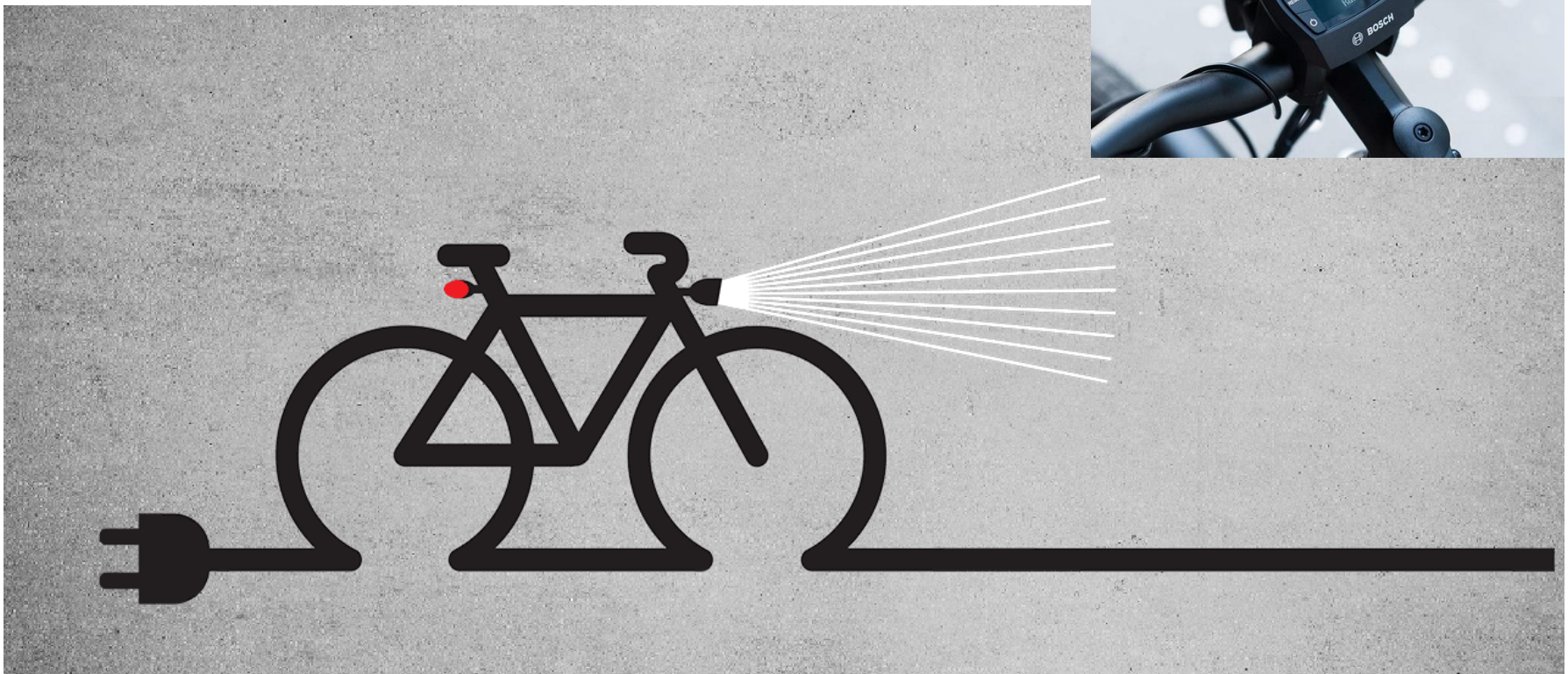
Wo Radstreifen und Radwege fehlen, dürfen Kinder bis 12 Jahre auf dem Trottoir fahren. Sie müssen jedoch rücksichtsvoll fahren und den Fussgänger*Innen den Vortritt lassen.

- **Rechtsabbiegen bei Rot bei Zusatztafel erlaubt**

Aufgrund der guten Erfahrungen eines dreijährigen Versuches in Basel hat der Bundesrat im Mai 2020 beschlossen, das Rechtsabbiegen bei Rot einzuführen. Hierzu wurde eine neue Verkehrstafel in die Signalisationsverordnung eingeführt, die es Velofahrenden erlaubt, bei Rotlicht nach rechts abzubiegen. Das Rotlicht erhält in diesem Fall die Bedeutung von "Kein Vortritt". Die Regel gilt nur dort, wo die Tafel angebracht ist.



- **Tachometerpflicht für schnelle E-Bikes**
- **Generelle Tagfahrlichtpflicht für E-Bikes**








1. alters- und stufengerecht
> nicht überfordern
2. Viel Lob und Geduld!
3. Abwechslung / Pausen
4. Nur kurze Ausfahrten auf stark befahrenen Strecken
5. Klare kurze Aussagen: «Achtung!» bringt wenig!
6. Rechts / Links nach Möglichkeit vermeiden
7. Regeln begründen und durchsetzen



► Reihenfolge:

▷ ist situationsabhängig

▷ Idealfall: ▷▷▷    ▷▷▷

▷ auf bekannten Strecken:

▷▷▷   ▷▷▷

► Nebeneinanderfahren ist auch erlaubt...

▷ ...auf signalisierten Radwanderwegen
auf Nebenstrassen

▷ ...auf dem Radweg

▷ ...in Begegnungszonen (Tempo 20)

▷ ... in Gruppen ab 10 Personen

Praktische Tipps

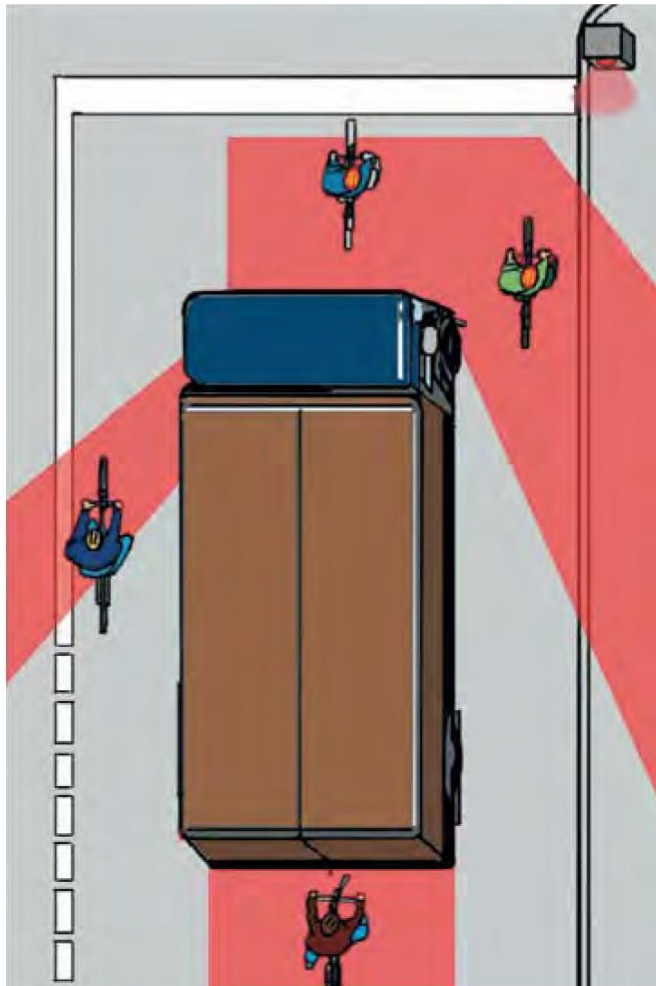
▶ Ende Radweg



- ▶ Kein Vortritt für Velo.
- ▶ Blick zurück und Armzeichen beim Einspuren.
- ▶ Warten wenn nötig.

- In Hergiswil seit 2018, Sachseln seit Frühling 2021.
- Weitere Gemeinden in Ob- und Nidwalden sind in Planung





- Ein [Video zur Illustration](#)
- Ein Video zum Schauen mit Kindern (Sendung mit der Maus)
<https://www.youtube.com/watch?v=zrGPZA8ty9E>
- Gemäss der Richtlinie 2003/97/EG sind ab 2010 alle Lastwagen und Busse mit diesen speziellen Spiegeln ausgestattet.
→ Sehr kleiner oder gar kein toter Winkel mehr.
- **Aber: Sicher ist sicher.**

Praktische Tipps

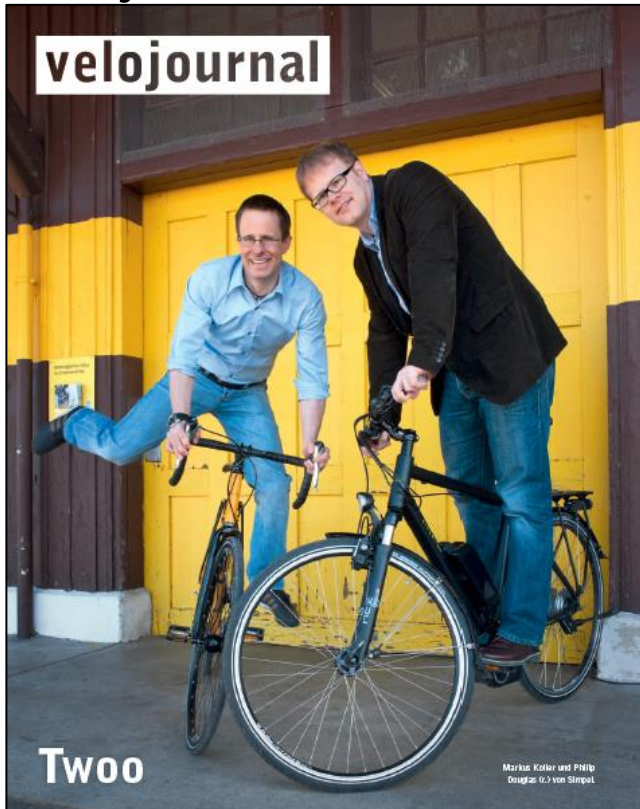
► Der tote Winkel



► Ermässigte Preise reguläre Velofahrkurse



Velojournal



TWOO

Anhängsel auf Achse

Irgendwann wollen die Kinder auf der Velotour mittedren. Wenn die Strecken aber noch zu lang, zu steil oder zu gefährlich sind, stellt sich für Familien die Frage: Trailerbike, Abschleppvorrichtung oder Tandem?

Marlus Graber

Es kommt der Zeitpunkt, da sind die Dreikackel des Kindersitzes oder Anhängers müde oder betrachten diese als Babykram. Für längere Touren oder für den Strassenverkehr sind die Kinder allerdings noch zu klein, wovon man sie am besten ins Schlepptau nimmt. Dafür gibt es drei Möglichkeiten: ein Trailerbike, ein Abschleppsystem, das ein Kindervelo mit dem Erwachsenenvelo verbindet, oder ein Tandem. So lassen sich Kinder im Alter von etwa drei bis acht Jahren nicht nur auf Velotouren gut mitnehmen, sondern auch auf der Velofahrt in die Bibliothek, ins Schwimmbad oder zur Kindergeburtstagsparty.

Was zu was passt

Soll noch ein zweites Kind im Kindersitz mitgeführt werden, sind die meisten Trailerbikes, aber auch der Trailgator – die Abschleppstange – ungeeignet. Das Tandem hingegen kann problemlos mit Kindersitz, Kinderanhänger und Trailerbike kombiniert werden. Zudem lassen sich nicht alle Systeme an jedem Velo montieren. Trailerbikes und der Trailgator, die an der Sattelstütze befestigt werden, benötigen zwischen Rahmen und Sattel mindestens fünf Zentimeter freien Platz an der Sattelstütze. Gerade bei Velos mit gefederten Sattelstützen ist das nicht immer gegeben. Bei ganz kleinen oder einigen E-Bikes gibt es manchmal Konflikte zwischen dem Trailerbike und dem Gepäckträger. Tabu sind bei dieser Befestigungsart Carbonattelstützen oder sehr leichte Aluminiumattelstützen. Diese sind nicht für die Belastungen durch das Trailerbike ausgelegt. Das «FollowMe», das an der Hinterradachse des Elternfahrers befestigt wird, benötigt bei einigen Nebenbeschaltungen einen zusätzlichen Montage-3

DAS TRAILERBIKE

Ob als Windschirmvelo oder Laufgrund seiner Form Elefant genannt. Wird als eigenständiges Gefährt am Erwachsenenvelo angehängt. Dadurch entsteht ein Tandemähnliches Fahrzeug.

- schnell an- und abgekoppelt
- für die Reisegeschwindigkeit angepasste Übersetzung
- zusätzliches Fahrzeug
- Bei einigen Elektrovelos sind der kleine Rahmen grossen kann es bei der Montage zu einem Konflikt mit dem Gepäckträger kommen.

Eingang oder Mehrgang

Trailerbikes gibt es als Eingang- oder Mehrgang-Ausführung. Modelle mit mehreren Gängen haben den Vorteil, dass die Kinder bei den verschiedenen Fahrgeschwindigkeiten jeweils mit einem angepassten Tretyrhythmus fahren können. Mit vier bis fünf Jahren gelingt es ihnen in der Regel gut, selber zu schalten. Soms legen jeweils die Eltern einen passenden Gang ein. Gibt es nur einen Gang, müssen die Kids bei höheren Tempo zappeln.

Modelle

- Standard-Trailerbikes bieten Tour de Suisse, Mustang, Tekko, FunTrailer sowie einige Crosseroller an. Der Knackpunkt ist das Gelenk bei der Kupplung. Für ein angenehmes Fahrverhalten muss dieses absolut spielfrei sein. Preise zwischen 200 und 600 Franken. www.ubs-rad.ch, www.lesercycle.com, www.funrailer.ch, www.leskerparts.ch
- FunTrailer + «neo» - Befestigung an einem Spezialgepäckträger, sehr einfach in der Handhabung, erlaubt das gleichzeitige Verwenden eines Kindersitzes. 479 Franken, www.funrailer.ch
- «Ten Terrain» - «Streamline» - Geleddertes Trailerbike für rasche Geländefahrten, MTB-Bereifung und 160 mm Federweg, 8,9 Kilo, 1535 Franken, www.leser-terrain.ch
- «Hasebikes» - «Trio» - zweiwädriges Trailerbike mit Liegerad. Ideal für lange Touren. Montage an Weiter-Anderskupplung, dadurch bleibt der Gepäckträger frei. 2100 Franken, www.hasebikes.ch

Prose

weerkörzen die werden, was den here Bewegung lauzt zwischen anlineer. Sind ihnen zu gross, • ein Saisultrr dass über eine

Familienfahr-Nachwuchsler

zusätzliche Kette mit dem normalen Trailgator verbunden ist. So fahren die Kinder bereits ab dreieinhalb bis vier Jahren mit. Die «Kiddy-Cranes» gibt es von Burley oder Samarra, Pedalarmschwinger gibt es von Hasebikes und Samarra.

gerendlichen

Modelle:

- Tour de Suisse «FollowMe» - Hochwertiges Tandem zu einem vernünftigen Preis, aufgrund der Rahmengerichte gut für Kindertransport geeignet. Verschiedene Ausführungen, ab 2999 Franken, www.ubs-rad.ch
- Hasebikes «Trio» - Stufenrahmen, worder Sitz in Liegeradposition. Spezielles Kinder-Trailerbike, das mit wertigen Handgriffen aus- und ausgebaut werden kann. Ab 4600 Franken, www.hasebikes.ch
- Samarra: Der Tandemgeschichte bietet eine grosse Auswahl ab 5000 Franken, www.samarra-tandem.com
- Wolfram: Cues, auf Kundenwunsch gefertigtes Tandem mit 26-Zoll-Rädern, www.wolfram.de
- Coltraco: Tandem in Wunschfarbe ab 3490 Franken, www.bellimper.ch

Photo: Marcel Lehmann, 071

Anmeldung per sofort in der Pause bei Roberta Lischer möglich.



Abschluss

► Leiterinnen und Leiter gesucht



Üben ist nicht schwierig!

1. Anfahren
2. In der Spur fahren
3. Schnell und sicher bremsen
4. Einhändig fahren; Zeichen geben
5. Fahrend nach hinten schauen
6. Velo beherrschen (Hindernisse)
7. Signale kennen
8. Gänge schalten

Das Kompetenzraster als Hilfsmittel für...

1. das Beobachten von Stärken,
2. das weitere Üben.

MEIN KIND IM SCHONRAUM

EINFÜHRUNG

Wir ermuntern Sie dazu, Ihr Kind im Anschluss an die Theorie zu beobachten:

- Was kann ihr Kind schon?
- Was muss es noch üben?
- Wie könnten Sie zu Hause diese Kompetenzen spielerisch aufbauen?

Vielleicht hilft Ihnen der untenstehende Kompetenzraster.

DIE ZENTRALEN ZIELE

Kompetenz	Bild	Mögliche Übung	Einschätzung
1. Ich kann schnell anfahren.		► Auf ein bestimmtes Signal hin (z.B. Klatschen) absteigen und möglichst rasch wieder anfahren.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
2. Ich kann in der Spur (geradeaus) fahren.		► Mit Kreide eine Linie zeichnen, Spur halten, auch im Schrittempo. ► Mit Kreide zwei Spuren zeichnen, dazwischen bleiben.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
3. Ich kann schnell und sicher bremsen.		► Eine Linie auf den Boden zeichnen. Wer schafft es, genau hier zu bremsen.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
4. Ich kann einhändig fahren und gleichzeitig ein deutliches Handzeichen geben.		► Mit einer Hand während des Fahrens einen Gegenstand (z.B. Tennisball) ergreifen.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
5. Ich kann während des Fahrens nach hinten schauen.		► Während des Fahrens nach hinten (zu Ehemtel) schauen: Wie viele Finger streckt er/sie auf?	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
6. Ich beherrsche mein Velo sicher und kann damit Hindernisse (Stoß, Wippe, ...) befahren.		► Mit Joghurtbechern oder PET-Flaschen einen Stolon aufstellen.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
7. Ich kenne die Bedeutung der Signale Stop, Kein Vortritt, Fahrverbot.		► Im Alltagsverkehr (auf dem Schulweg) immer wieder die Bedeutung (nicht die Benennung) der Signale abfragen.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.
8. Ich kann Gänge schalten.		► Jemand gibt ein Kommando (z.B. „Mittlerer Gang“ oder „Strengster Gang“, ...). Wer am schnellsten schaltet, darf das nächste Kommando geben.	<input type="checkbox"/> ... kann mein Kind sicher. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind einigermaßen. <input type="checkbox"/> ... kann mein Kind noch nicht.

© Pro Velo Unterwalden 2016-2017 Seite 1/2

Zu Hause geht es weiter...

▶ **Velopass**

Sammeln, Sicherheit und Spass – mit dem Velopass

Projekt von Swiss Cycling und Pro Velo Schweiz



- Stufe für Stufe die Kompetenzen beim Velofahren erweitern
- Niveau Basic, Traffic, Skills
- Kurs A → Basic
- Kurs B → Traffic
- Veloprüfung → Abschluss Traffic
- Rätsel, Ausmalbilder, Wettbewerb.....
- Kosten: Fr. 5.-
- Vorstellung ausschliesslich an Eltern



Zu Hause geht es weiter...

► «Veloschuel»

PRO VELO
UNTERWALDEN

