



In Zusammenarbeit mit dem Schweizer Radsportverband



Ratgeber für **Velofahrer**

Rund ums Velo: praktische Hilfe und Tipps.



Sorgenfrei radfahren

Anfang 2012 wurde die Velovignette und somit die obligatorische Velohaftpflichtversicherung abgeschafft. Seither kommt die Privathaftpflichtversicherung eines Velofahrers für die Schäden auf, die er Dritten gegenüber verursacht. Die Bedingungen der verschiedenen Versicherungsgesellschaften unterscheiden sich allerdings.

Je nach Versicherer gibt es im Schadenfall einen Selbstbehalt in unterschiedlicher Höhe. Ausserdem variieren die Leistungen im Falle eines Diebstahls. Leicht übersteigt der Wert eines Fahrrads den Betrag, der bei der Versicherung gedeckt ist. Und die Reparaturkosten des eigenen Fahrrads oder ein allfälliger Transport ins Krankenhaus sind ohnehin nicht versichert. Genauso wenig wie rechtliche Probleme, die bei Unfällen nicht selten auftreten können.

Überprüfen Sie deshalb, ob Sie eine Privathaftpflichtversicherung besitzen, und welche Leistungen sie im Schadenfall erbringt.

Leistungslücken lassen sich über die **TCS Velo Assistance** decken – die ideale Ergänzung zur Privathaftpflichtversicherung. TCS-Mitglieder profitieren von vergünstigten Prämien!

TCS
Velo Assistance
Mit Kaskodeckung
ab CHF 25.–
www.velo.tcs.ch

Liebe Velofahrer

Wahrscheinlich besitzen die meisten von Ihnen ein Velo, viele sogar mehr als nur eines. Und sicherlich fährt die Mehrheit schon seit Kindesbeinen, wie das in unserem Land üblich ist. Kaum eine Sportart eignet sich besser für ein so breites Publikum. Das zeigt auch der Erfolg von slowUp. Mittlerweile geniessen rund 400'000 Teilnehmer jährlich die fröhliche Stimmung an den autofreien Erlebnistagen, die auch vom TCS unterstützt werden.

Velofahren schont die Gelenke, stärkt das Herz und hält fit – das macht es zu einem idealen Gesundheitstraining für jung und alt. Doch selbst wenn Ihre sportlichen Radler-Ambitionen sich in Grenzen halten, gibt es in unserem Ratgeber sicherlich auch den einen oder anderen Tipp für Sie. Wissen Sie schon, welcher Velofahrer-Typ Sie sind und welches Fahrrad am besten zu Ihnen passt? Wir stellen Ihnen hier die gängigsten Fahrradtypen vor und geben Ihnen Tipps zu Kauf, Unterhalt und Sicherheitsaspekten. Ein spezieller Teil kümmert sich um die Aspekte, welche mit Kindern zu berücksichtigen sind. Ausserdem erfahren Sie, was die Abschaffung der Velovignette für Sie als Velofahrer konkret bedeutet.



Alles fährt Rad

Vier Millionen Fahrräder gibt es in der Schweiz. Velofahren ist also quasi Volkssport, denn keine andere sportliche Freizeitaktivität ist so beliebt bei den Schweizerinnen und Schweizern. Wen wundert's? Velofahren ist gelenkschonend, leicht zu lernen und umweltfreundlich. Man bewegt sich in der freien Natur und kann aus unzähligen Radrouten auswählen, die sich abseits stark befahrener Hauptstrassen befinden. Doch auch das Fahren im Stadtverkehr ist dank Radstreifen und Radwegen heutzutage angenehmer und sicherer. Fahrräder sind nicht

nur ideale sondern auch ökologische Fortbewegungsmittel für Menschen jeden Alters. Mit dem Velo schafft man Reichweiten, die zu Fuss erheblich länger dauern oder sogar unmöglich würden. Dabei kann der Radfahrer selbst bestimmen, wie viel Kraftaufwand er einsetzen will. Man muss kein Spitzensportler sein, um auch grössere Strecken problemlos bewältigen zu können. Velofahren ist eine ideale Aktivität für jedermann, die bei mässigem und regelmässigem Training nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden fördert.

So weit bringt man es in einer Stunde

Spazieren	bis 4 km
Jogging	bis 12 km
Gemütliches Radfahren	bis 18 km
Schnelles Radfahren	bis 30 km
E-Bike	bis 25 km
Triathlon-Radfahren (Profi)	bis 40 km
Strassenrennfahren (Profi)	bis 50 km

Welcher Fahrradtyp bin ich?

Die meisten Schweizer lernen das Velofahren schon als Kind, und viele bleiben bis ins hohe Alter begeisterte Radfahrer. Allerdings ändern sich in der Regel die Gewohnheiten im Laufe der Zeit. Bei den Einen ist das Velo reines Fortbewegungsmittel, andere sind ausgeprägte Freizeitradler mit unterschiedlich ausgeprägten Ambitionen. Zu welchem Typ gehören Sie?



1. Der Praktiker

Der Praktiker sieht in seinem Fahrrad vor allem ein nützliches Fortbewegungsmittel, das umweltschonend ist und ausserdem unabhängig macht. Er benützt es, um bequem von Punkt A nach Punkt B zu kommen. Ausserdem schätzt der Praktiker seinen fahrbaren Untersatz, weil er Dinge damit transportieren kann. So erledigt er, wenn immer möglich, auch seine Einkäufe mit dem Fahrrad.



2. Der Sonntagsfahrer

Der Sonntagsfahrer ist ein Genussmensch. Er liebt es, an sonnigen Wochenenden mit seinem Fahrrad gemütlich die Gegend zu erkunden. Dabei führt ihn seine Neugier aber durchaus auch einmal weg von geteerten Strassen. Im Vordergrund steht bei ihm allerdings der Komfort und erst an zweiter Stelle der sportliche Aspekt seiner Ausflüge.



3. Der ambitionierte Mountain-Biker

Der ambitionierte Mountain-Biker bewegt sich mit seinem Sportgerät abseits von befestigten Strassen. Ziel ist der Adrenalinschub bei Abfahrten über Stock und Stein. Er kennt sich aus mit schlammigen, rutschigen Wegen und steilen Abhängen. Dementsprechend verfügt er über eine gute Physis und einen ausgezeichneten Gleichgewichtssinn. Auf die Alltagstauglichkeit seines Rads legt er in der Regel wenig Wert.



4. Der Kilometerbolzer

Oberstes Ziel des Kilometerbolzers ist die Geschwindigkeit – möglichst viele Kilometer in möglichst kurzer Zeit hinter sich zu bringen. Jetzt im Frühling sind sie wieder überall anzutreffen, die Radrennfahrer. Nebst dem Sportfaktor zählt bei vielen auch das Gemeinschaftserlebnis. So sieht man sie oft in grösseren Gruppen miteinander fahren. In der Regel ist das nichts für Anfänger, sondern fordert eine gute sportliche Fitness und zudem einen gesunden Rücken.

Welches Velo passt zu mir?

Bevor Sie ein neues Fahrrad kaufen, sollten Sie sich fragen, wozu Sie es hauptsächlich verwenden möchten. Um täglich den Arbeitsweg zu absolvieren, eignet sich in der Regel ein anderes Modell als für sportliche Touren im Gelände.

Citybike für kurze Strecken



Citybikes sind meist kostengünstige Velos mit einfacher Ausstattung – wahlweise mit oder ohne Schutzbleche und Beleuchtung. Sie sind für kürzere Fahrten oder für das Erledigen von Einkäufen gedacht. Die aufrechte Sitzposition kommt auch Gelegenheitsfahrern entgegen. Citybikes eignen sich für Personen, die ihr Velo als alternatives Verkehrsmittel einsetzen möchten, damit aber keine sportlichen Hochleistungen planen.

Trekkingbike für den Allrounder



Wer sich sowohl auf Asphalt wie auch auf befestigten Schotterwegen bewegt, ist mit einem Trekkingbike gut bedient. Dies ähnelt einem Mountain Bike, ist aber mit den grösseren Rädern und den schmalen Reifen vielmehr ein Strassenrad. Ausgerüstet mit Licht, Schutzblech und Gepäckträger eignet es sich einerseits für den Stadtverkehr, andererseits für längere Touren auf dem Lande.

Mountainbike für den Abenteurer



Mountain Bikes sind fürs Gelände gebaut und sollten auch da eingesetzt werden. Die Bikes sind in diverse Unterkategorien eingeteilt. Vom vollgefederten Free-ride Bike (geeignet für Downhill) über das vielseitig einsetzbare All Mountain Bike bis hin zum sportlichen Hardtail (ohne Hinterradfederung). Der Sport fasziniert durch seine Kombination aus Kondition und Koordination. Stollenreifen, hydraulische Scheibenbremsen und Federgabel sorgen für kontrollierte Abfahrten. Auf Schutzbleche und Zusatzausstattung wird verzichtet, dient doch das Mountain Bike eher als Sportgerät denn als Stadtvelo.

Rennvelo für den Sportler



Sei es im Flachland oder in den Bergen: die Leichtigkeit eines Rennvelos sorgt für Schnelligkeit. Die schmalen, leicht rollenden Reifen und die aerodynamische Sitzposition sorgen für Geschwindigkeit, erfordern jedoch ein gewisses Training und die entsprechende Kondition. Das Rennvelo ist für den Einsatz auf Asphalt gebaut. Ein Sportgerät, welches es erlaubt, Sport in geringer Intensität gelenkschonend über mehrere Stunden zu betreiben. Geeignet für fitnessbewusste Fahrer zur Gewichtskontrolle und zum Erkunden unserer schönen Landschaft.

E-Bike für grosse Reichweite



Beim E-Bike wird die Tretbewegung von einem Elektromotor unterstützt, was die Tretarbeit erheblich erleichtert. So können Steigungen und weitere Strecken mit geringem Kraftaufwand bewältigt werden. Die Reichweite beträgt je nach Akku 40 bis 80 Kilometer.

Wieviel Eigenkraft eingesetzt wird, bestimmt der Fahrer selbst. Je mehr Eigenleistung, desto schneller und weiter kommt man voran. Ideal für den Arbeitsweg oder täglichen Einsatz. Je nach Leistung des E-Bikes benötigt man eine Fahrprüfung (Kategorie F).

Tipps

Einsatz

01

Fragen Sie sich vor dem Kauf, wie und wo Sie Ihr Velo hauptsächlich einsetzen möchten.

Häufigkeit

02

Wie häufig werden Sie velofahren? Ein viel genutztes Rad sollte mit guten Komponenten ausgestattet sein. Qualität hat aber auch seinen Preis

Ausstattung

03

Überlegen Sie, auf welche Ausstattung Sie bei Ihrem Velo Wert legen. Verzichten Sie auf alles, was Sie nicht benötigen. Oftmals ist weniger mehr.

Anforderungen

04

Gewisse Anforderungen lassen sich kaum unter einen Hut bringen. Beispiel: extrem sportlicher Einsatz und der Kindertransport etwa. Hier lohnt es sich, auf zwei verschiedene Fortbewegungsmittel zu setzen.

Fitness

05

Ein tadellos funktionierendes Velo, dass einem gefällt, motiviert zum Sport treiben. Die Investition in ein tolles Bike und dessen Pflege zahlen sich aus in Freude am Sport.



Darauf achten Sie beim Kauf

Die Auswahl an Fahrrädern ist riesig. Eine Beratung in einem Fachgeschäft ist daher empfehlenswert. Diese hilft nicht nur, das für Ihre Bedürfnisse passende Bike zu finden, sondern stellt auch sicher, dass die Rahmengrösse und die Sitzposition stimmen.

Komponenten

Bei den Bremsen sollte nicht gespart werden. Scheibenbremsen sind dauerhafter und sicherer (vor allem bei Nässe) als Felgenbremsen. Bei der Schaltung sollte man ebenfalls auf die Dauerhaftigkeit achten. Bei Sattel, Lenker und Griffen macht es sich eventuell bezahlt, diese individuell anpassen zu lassen.

Zubehör

Verzichten Sie für den sportlichen Einsatz auf unnötiges Zubehör (zum Beispiel Schutzblech). Ein Reparaturset sollte man aber für alle Fälle mit sich führen. Für den täglichen Einsatz im Strassenverkehr dürfen Licht, Glocke und Schutzblech nicht fehlen. Denken Sie auch an die Diebstahlsicherung Ihres geliebten Velos und, je nach Einsatz, auch an einen Gepäckträger.

Tipps

01

Auswahl und Beratung

Kaufen Sie in einem Fachgeschäft, wo Beratung und Service garantiert sind.

02

Bequemer Sattel

Finden Sie einen geeigneten Sattel, passend zu der Anatomie Ihres Beckens. Eine Testfahrt lohnt sich in jedem Fall.

03

Passende Reifen

Je nach Einsatz sollten die Reifen möglichst viel Grip haben oder leicht rollen (Stollenreifen oder Slicks). Breitere Reifen erhöhen den Komfort, schmalere rollen besser.

04

Gelenke schonen

Ein vollgefedertes Fahrrad schont Rücken, Hände und Schultern vor Schlägen, trägt zu mehr Komfort auf dem Gelände bei und verbessert das kontrollierte Fahren.

05

Federung

Achten Sie auf die richtige Einstellung der Federung. Je nach System und Gewicht kann diese unterschiedlich sein. Lassen Sie die Federung regelmässig warten.

06

Bremskraft

Gut eingestellte Scheibenbremsen benötigen wenig Bremskraft und sorgen für erhöhte Sicherheit. Wartung und Service nur von Fachpersonal ausführen lassen.

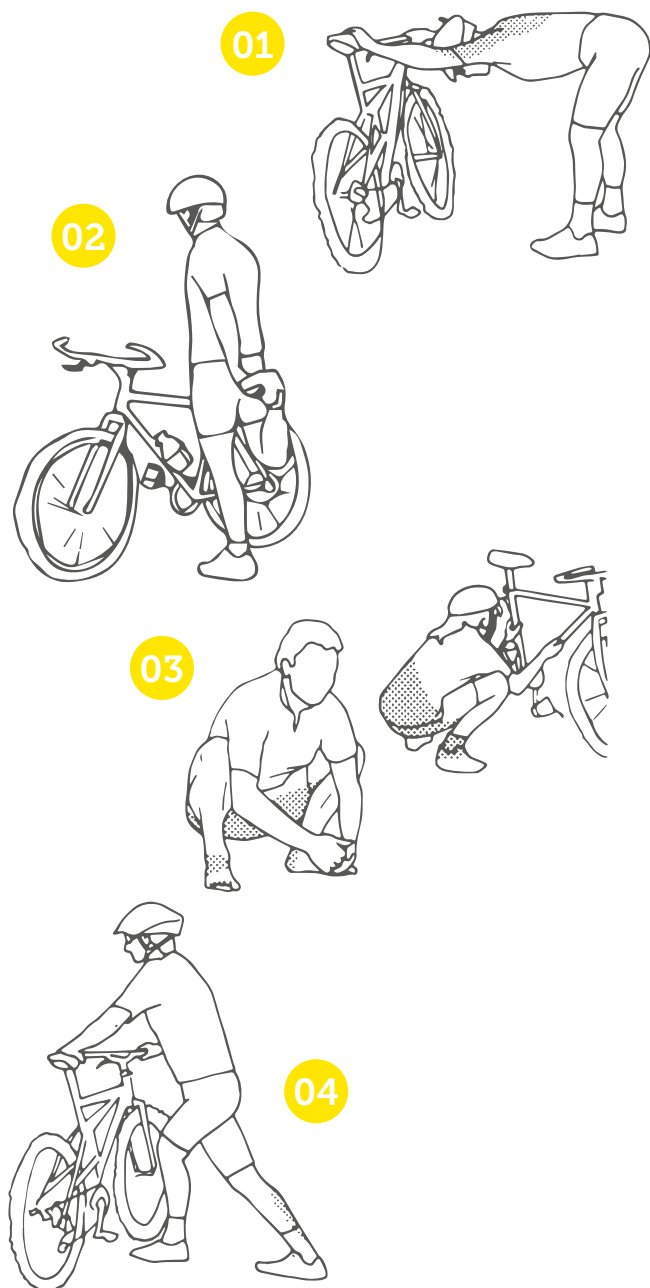
07

Speziell für E-Bikes

Der Akku ist das Herzstück, deshalb sollte dieser zum Aufladen und als Schutz vor Dieben einfach abnehmbar sein. Achtung: je nach Leistung benötigt man für ein E-Bike einen Führerausweis (Kategorie F).

5 Tipps für Dehnübungen mit dem Fahrrad

FITNESS
14



01

02

03

04

05

Für den Rücken

01 Vornüber auf das Fahrrad beugen und auf festen Stand achten. Position halten, bis die Dehnung in der Rückenmuskulatur spürbar ist.

Für die Oberschenkel

02 Auf einem Bein stehend das Fussgelenk des anderen Beins an das Gesäss ziehen und sich dabei am Sattel festhalten. Position 10 Sekunden halten; Bein wechseln und Übung wiederholen.

Für den unteren Rücken/die Sprunggelenke

03 Neben das Fahrrad kauern und mit den Händen den Rahmen umfassen. Position 15 Sekunden halten; Übung wiederholen.

Für die Waden

04 Nach vorne geneigt, mit geradem Rücken neben das Fahrrad stellen und Hände auf Lenker und Sattel legen. Ein Bein nach hinten stellen, sodass der Fuss mit der ganzen Sohle aufliegt. Position halten; Bein wechseln und Übung wiederholen

Für den gesamten Körper

05 Auf dem Rücken liegend ausstrecken und Baumuskeln anspannen. Position 5 Sekunden halten; Spannung wieder lösen.

FITNESS
15



Dauerhaft fit

Studien belegen es – regelmässige Bewegung ist die beste Medizin. Nicht nur für den Körper, auch für den Geist. Laut der Meinung vieler Experten ist Bewegungsmangel genauso gefährlich wie Dauerstress. Der Körper verbraucht weniger Energie und die Vitalität reduziert sich. Mit der Zeit kann es zu schwerwiegenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen wie Übergewicht, Diabetes, Rückenleiden oder Herz-Kreislauferkrankungen.

Auch für Einsteiger

Dabei benötigt es weder aufwändige Diäten noch sportlerische Spitzenleistungen, um Körper und Geist

Tipps

01

Herz-Kreislauftraining

Fahren Sie Ihrer Gesundheit zuliebe regelmässig Distanzen von 10 bis 30 Kilometern.

02

Gesundheits-Check

Lassen Sie Herz und Kreislauf von Ihrem Hausarzt checken, wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben und nun mit Velotouren beginnen möchten.

03

Pulsmesser

Vermeiden Sie einen zu hohen Puls. Ein Pulsmesser kann ihnen dabei helfen, Ihre Pulsfrequenz unter Kontrolle zu halten.

04

Ziel setzen

Setzen Sie sich ein Ziel, wie oft Sie wöchentlich aufs Velo steigen und welche Distanz Sie dabei zurücklegen möchten.

05

Angepasste Fahrweise

Passen Sie Ihre Fahrweise Ihrem Können an und denken Sie daran, dass Sie gegenüber Autos schlecht geschützt sind. Vorausschauend hilft Gefahren aus dem Weg zu gehen.

in Balance zu halten. Velofahren kann man auch in geringer Intensität. Sport soll Freude bereiten, darum lieber weniger schnell und dafür ein wenig länger. Regelmässige Velotouren sind ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining, welches sich mit dem passenden Fahrradtyp auch für Ungeübte oder Einsteiger eignet. Auch aus diesem Grund erlebt zur Zeit das E-Bike einen Boom. Doch Achtung: auch mit einem E-Bike muss man radfahren können. Viele Unfälle mit E-Bikes sind auf die Unerfahrenheit der Fahrer zurückzuführen. Wer noch nie auf einem Velo bzw. E-Bike gesessen hat, sollte sich deshalb von jemandem einführen lassen und erst einmal auf privatem Gelände üben.

Fahrrad-Pflege

Wer sein Fahrrad regelmässig kontrolliert und reinigt, fährt sicherer. Ausserdem steigert es die Lebensdauer des Velos. Jede Fahrt sollte deshalb mit dem Kontrollieren von Reifendruck, Bremsen und Licht beginnen. Ab und zu sollten zusätzlich das Reifenprofil, die Bremsbeläge sowie der Luftdruck in den Federungsdämpfern geprüft werden.

Gereinigt wird das Velo regelmässig mit Wasser, Schwamm oder Bürste und mit einem biologisch abbaubaren Voreinigungsmittel oder gewöhnlichem Abwaschmittel. Für hartnäckigen Schmutz gibt es spezielles Kratz-Werkzeug aus Plastik, das auch perfekt in die Ritzel passt. Kette, Ritzel und Schaltung werden zudem nach dem Putzen wird geölt. Lieber nicht zu viel Öl verwenden, dafür öfters ölen. Wer nicht selbst ran will, bringt sein Fahrrad über den Winter zu einem Händler. Der kümmert sich auch um den Service von Federgabel, Dämpfer oder hydraulischen Bremsen.

Tipps

01

Jährliche Inspektion

Ergänzen Sie den laufenden Unterhalt und die regelmässige Pflege durch eine jährliche Generalinspektion aller Fahrradbauteile.

02

Licht

Kontrollieren Sie vor nächtlichen Fahrten, ob das Licht hinten und vorne funktioniert. Bei Leuchten mit Batterien empfiehlt es sich, immer Ersatz dabei zu haben.

03

Bremsen

Achten Sie Ihrer Sicherheit zuliebe auf einwandfreie Bremsen. Öl und Schmutz auf den Bremsscheiben vermindern die Bremskraft drastisch!

**04**

Reifendruck

Prüfen Sie regelmässig den Reifendruck. Als Faustregel gelten 2 bar bei Mountain Bikes, 4 bar bei Citybikes und 7 bar bei Rennvelos.

05

Reinigung

Waschen Sie Ihr Fahrrad schonend mit Bürste und Schwamm. Seien Sie vorsichtig mit Hochdruckreinigern. Nicht in die Lager spritzen! Ein Pflegeset mit Entfetter und Kettenspray hilft richtig zu reinigen und danach wieder zu schützen.

06

Pedale

Wer es gerne sportlich hat, verwendet Klickpedale. Sie sind effizient bei der Kraftumsetzung, benötigen aber auch eine gewisse Vertrautheit. Üben Sie das Ein- und Ausklicken vorher etwas.

Richtig ausgerüstet unterwegs

Auf die richtige Ausrüstung kommt's an – beim Velo und beim Fahrer. Es gilt auch hier: Kluge Köpfe schützen sich. 85 Prozent der tödlich verlaufenden Kopfverletzungen von Velofahrern könnten durch das Tragen eines Helms vermieden werden.



Den Berg hoch kommt man leicht ins Schwitzen, bei der Talfahrt kühlt einen der Fahrtwind. Daher ist eine anpassbare Bekleidung wichtig. Mit einer mehrlagigen Kombination (Zwiebelprinzip) ist man für wechselnde Verhältnisse optimal gerüstet. Zuunterst trägt man Funktionswäsche, welche die Feuchtigkeit von der Haut nach aussen leitet. Die zweite Schicht dient der Wärmeregulation. Das kann ein Radtrikot oder bei kühleren Temperaturen eine Fleece Jacke sein. Die Aussenschicht fungiert als Wind- oder Regenschutz; Winterhandschuhe und Schuhüberzüge halten warm. Schützen Sie unbedingt auch Ihre Hände. Diese gehen bei einem Sturz immer zuerst auf den Boden.

Kleidung

Für längere Ausfahrten lohnt es sich in eine passende Bekleidung zu investieren. Dazu gehören Radhosen mit gepolstertem Einsatz – sie verhindern Reibstellen – Fahrradhandschuhe, die bei einem Sturz vor Hautverletzungen schützen, eine Brille für klare Sicht sowie passende Veloschuhe – idealerweise mit Klickpedalen. Für Tagestouren empfiehlt sich zudem ein ergonomisch geformter Rucksack, in dem Reservebekleidung, Proviant, ein Reparaturset sowie eine Pumpe verstaut werden kann.

Tipps

Velohelm

- 01** Wenden Sie beim Kauf genügend Zeit für die Wahl eines passenden und bequemen Helms auf.

Beschädigung

- 02** Ersetzen Sie den Velohelm nach einem schweren Sturz oder wenn er beschädigt wurde.

Schlechte Sicht

- 03** Tragen Sie im Dunkeln auffällige Kleidung. Lichtreflektierende Streifen an Helm und Kleidung helfen mit, dass Sie auch bei schlechter Sicht rechtzeitig erkannt werden.

Funktionsbekleidung

- 04** Denken Sie bei längeren Touren an die richtige Bekleidung. Ziehen Sie vor einer längeren Steigung lieber etwas aus, um es dann auf dem Berg wieder anzuziehen.

Brille

- 05** Tragen Sie beim Velofahren eine Sportbrille. Damit schützen Sie Ihre Augen vor Sonne, Staub und Insekten.



Sicher unterwegs

Wer sich beim Velofahren nicht an die Regeln hält, wird schnell zu einem Risiko für sich und andere. Jährlich verunfallen 40'000 Radfahrer. Am meisten betroffen sind Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren, weil sie auch am meisten mit dem Velo unterwegs sind. Auf die tatsächlich zurückgelegten Kilometer berechnet, sind allerdings Senioren und Kinder unter 10 Jahren am meisten von Unfällen betroffen. Gefahren werden oft nicht erkannt oder falsch eingeschätzt. Leichtsinn, Ablenkung und das Missachten von Verkehrsregeln spielen eine zentrale Rolle bei den Unfallursachen.

Fehlverhalten

Bei vielen schwereren Velounfällen handelt es sich um Kollisionen mit Motorfahrzeugen, die sich bei Abbiege- und Überquerungsmanövern ereignen. Gemäss Untersuchungen trifft die Radfahrer oft kein Verschulden, das gesetzlich strafbar wäre. Das heisst aber nicht, dass sie die Unfälle nicht verursachen. In vielen Fällen liegt der Unfallgrund beim fehlerhaften Verhalten des beteiligten Radfahrers und nicht in den Verhältnissen als solches. Aufmerksamkeit, Respekt gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern sowie das Beachten der Vorschriften helfen Unfälle vermeiden.

Tipps

01 **Vorschriften beachten**
Halten Sie Vortrittsregeln ein und beachten Sie Signalisationsschilder sowie Ampeln.

02 **Absteigen**
Steigen Sie an gefährlichen Kreuzungen und bei starkem Verkehr vom Fahrrad und benützen Sie den Fussgängerstreifen.

03 **Blick zurück**
Werfen Sie immer einen Blick zurück, bevor Sie losfahren, abbiegen, eine Strasse überqueren oder überholen und geben Sie deutliche Handzeichen.

04 **Fahrzeugkolonnen**
Achten Sie auf Rechtsabbieger, wenn Sie an Fahrzeugkolonnen vorbeifahren.

05 **Rutschige Strassen**
Seien Sie bei Nässe vorsichtig auf rutschigen Fussgängerstreifen, Zug- und Tramschienen oder Schachtdeckeln.

06 **Parkierte Autos**
Geben Sie Acht, wenn Sie an parkierten Fahrzeugen vorbeifahren.

07 **Rücksicht nehmen**
Nehmen Sie Rücksicht auf Fussgänger und schwächere Verkehrsteilnehmer.

08 **Nicht ablenken lassen**
Verzichten Sie während dem Radfahren auf Musik oder das Telefonieren. Das Gehör ist Ihr drittes Auge!



Unterwegs mit Kindern

Früher war es üblich, Kinder im jungen Alter auf Velos mit Stützrädern zu setzen. Mittlerweile weiss man, dass es für die motorische Entwicklung des Kindes wichtig ist, zuerst ein Gefühl fürs Gleichgewicht zu erhalten. Stützräder verhindern die Schulung des Gleichgewichtsinns. Das ideale Anfängergerät ist deshalb das Laufrad. Damit kann es losgehen, sobald das Kind sicher laufen kann, ein gutes Stehvermögen hat und über eine ausreichende Körpergrösse verfügt. Es sollte eigenständig auf einem Laufrad sitzen und mit leicht angewinkelten Beinen fest auf beiden Füssen am Boden stehen können. Erst wenn Kinder ihre allgemeinen motorischen Fähigkeiten genügend ausgebildet haben, sollten sie mit dem Velofahren beginnen. Diese Entwicklung verläuft bei jedem Kind anders. Die Einen schaffen es mit dreieinhalb bis vier Jahren, andere erst mit fünf oder sechs Jahren. Für den sicheren Transport von Kindern gibt es geeignete Kindersitze, Anhänger und Trailer-Bikes, damit in der

Zwischenzeit nicht auf Familienausflüge mit dem Velo verzichtet werden muss. Der Kindersitz eignet sich vor allem für kürzere Strecken. Längere Ausflüge machen im Veloanhänger mehr Spass. Je nach Ausführung haben zwei Kinder wettergeschützt Platz. Ein Kindervelo sollte leicht, aber trotzdem robust sein. Beim Kauf gilt es, gewissen Merkmalen besonderes Augenmerk zu schenken. Wichtig ist die richtige Sattelhöhe. Von Hand betätigte Bremsen sind für kleine Kinder ungeeignet. Sie verfügen noch über zu wenig Kraft in den Fingern. Eine Rücktritt-Bremse ist deshalb vorzuziehen. Bei billigen Kindervelos sind Bremsen und Schaltung oftmals ungenügend und zu schwer. Allgemein gilt: gerade für Kinder qualitativ taugliches und gutes Material kaufen. Dieses kann allenfalls zu einem späteren Zeitpunkt weitergegeben, wenn es zu klein für das Kind wird. Zudem erzielt ein hochwertiges Kindervelo später auch einen guten Wiederverkaufspreis.

Achtung Gefahr

Die erste begleitete Tour auf dem Velo sollte auf verkehrsfreien Gebieten stattfinden. Kinder sollten auf dem Velo von Anfang an einen Helm tragen, selbst wenn sie nur im Kindersitz oder im Anhänger sitzen. Der Helm muss gut sitzen, ohne zu drücken oder zu wackeln. Vorne reicht der Helm bis auf zwei Finger an die Nasenwurzel heran, zwischen Kinn und Band soll ein Finger Platz haben. Kinder immer vorausfahren lassen. So hat man sie im Blickfeld und kann sie bei Bedarf korrigieren.

Tipps

01

Das richtige Alter

Bringen Sie Ihrem Kind das Velofahren erst bei, wenn es die nötigen motorischen Fähigkeiten entwickelt hat.

02

Kindergerecht

Achten Sie beim Kauf eines Kindervelos auf Qualität und kindergerechte Ausstattung.

03

Familienausflüge

Geniessen Sie gemeinsame Velotouren mit Kindersitz, Anhänger oder Trailer-Bike, solange sich Ihr Kind noch nicht sicher im Strassenverkehr bewegt.

04

Helm tragen

Kinder sollen von Anfang an immer einen Helm tragen, auch als Mitfahrer auf dem Kindersitz. Gute Handschuhe verhindern zudem schmerzhaftes Schürfen, auch bei kleinen Stürzen.

05

Helmkauf

Achten Sie beim Kauf eines Helms auf die Bezeichnung EN 1078 und wählen Sie einen mit lichtreflektierendem Material.



Swiss Cycling – der Schweizer Radsportverband

Swiss Cycling wurde im Jahr 1883 gegründet und ist der nationale Dachverband für die Radsportarten Strasse, Mountainbike, Bahn, BMX, Paracycling, Hallenradsport, Radquer, Downhill/4X und Trial.

Der Radsportverband Swiss Cycling fördert den Schweizer Radsport in allen seinen Formen und Disziplinen. Swiss Cycling ist zum Beispiel zuständig für die Beschickung der Wettkämpfe auf internationaler Ebene (Welt- und Europameisterschaften, Olympische Spiele). Des Weiteren ist Swiss Cycling für die Betreuung und Begleitung der Athletinnen und Athleten wie auch die Ausbildung von Trainern und Betreuern verantwortlich. Auch auf politischer Ebene und für die Sicherheit im Strassenverkehr engagiert sich der Verband. Die Ausbildung und das Engagement für die Verkehrssicherheit gehören zu den wichtigsten Aufgaben. Die Zusammenarbeit mit dem TCS ist hierfür ein gutes Beispiel.

Darüber hinaus ist Swiss Cycling Inhaber der Marken «Tour de Suisse», «Alpenbrevet» und «Berner Rundfahrt». Im Bereich Breitensport werden die Labels «Swiss Cycling Top Tour» und «Swiss Cycling Classics» an die besten Strassentouren der Schweiz vergeben und gefördert.

Mitglieder von Swiss Cycling profitieren jedes Jahr von zahlreichen Privilegien: diese reichen von günstiger Bekleidung bis hin zu Versicherungsrabatten in Velogeschäften. Viermal jährlich wird das Verbandsmagazin «Ready to Ride» mit interessanten Informationen über die Radsportwelt und das Verbandsleben an alle Mitglieder versandt. Die Breitensportagenda «Cycling for All», die ebenfalls von Swiss Cycling zusammengestellt wird, informiert über die Anlässe der laufenden Radsaison.

Weitere Informationen finden Sie unter www.swiss-cycling.ch

Touring Club Schweiz

Chemin de Blandonnet 4

Postfach 820

1214 Vernier

www.tcs.ch