

## ADFC-Fahrsicherheitstraining

### Wir machen Sie fit fürs Rad

---

#### Gut gerüstet...

Für eine erfolgreiche Teilnahme benötigen Sie folgende Ausrüstung:

- ein verkehrstüchtiges Fahrrad / Pedelec
- einen gut sitzenden Fahrradhelm
- dem Wetter angepasste Kleidung
- feste, fahrradgeeignete Schuhe
- eventuell Handschuhe und Sonnenbrille.

In der Regel machen wir keine längeren Pausen. Trotzdem sollten alle Teilnehmenden ein Getränk und etwas Proviant mitbringen.



#### Weshalb eigentlich?

Fast ein Drittel aller Fahrradunfälle ereignen sich ohne fremde Beteiligung und sind somit vermeidbar. Meist handelt es sich dabei um Stürze, die durch Fahrfehler und Unsicherheit im Straßenverkehr ausgelöst werden. Wer aber sein Fahrrad beherrscht, ist auch in kritischen Situationen in der Lage, auf Gefahren einzugehen und Unfälle zu vermeiden. Hierzu will das ADFC-Fahrsicherheitstraining beitragen.

”

**DAS IST WIE BEIM RADFAHREN –  
DAS VERLERNT MAN AUCH NICHT.**

#### Verbreiteter Irrglaube

In unserem ADFC-Fahrsicherheitstraining lernen Sie, alle Herausforderungen im Straßenverkehr selbstbewusst und mit dem nötigen Know-how zu meistern. Unsere Fahrsicherheitstrainer\*innen wurden alle durch den ADFC ausgebildet, haben schon viele Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt und stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

**Noch Fragen?  
Dann melden Sie sich bei uns:**

ADFC Thüringen e.V.  
Bahnhofstraße 22, 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 / 2 25 17 34  
E-Mail: [buero@adfc-thueringe.de](mailto:buero@adfc-thueringe.de)  
Web: <https://thueringen.adfc.de>



Fahrsicherheitstraining

Sicher unterwegs mit  
Fahrrad und Pedelec

## ADFC-Fahrsicherheitstraining

### Wir machen Sie fit fürs Rad

---

#### Sicher ist sicherer

Fahrradfahren macht Spaß, hält fit und ist in vielen Fällen die beste Möglichkeit, um zügig von einem Ort zum anderen zu gelangen. Angesichts oft hoher Geschwindigkeiten im Straßenverkehr und komplexer Verkehrssituationen erfordert es aber Körperbeherrschung, technische Fähigkeiten und das Wissen um die Unwägbarkeiten des Straßenverkehrs. Wir vom ADFC wollen Sie mit unserem Fahrsicherheitstraining auf die richtige Spur bringen.

Die Teilnahme bietet sich an, wenn Sie...

- sich auf dem Rad unsicher fühlen oder nach einer längeren Pause wieder loslegen
- auf ein Pedelec umgestiegen sind und noch Berührungängste haben
- nach einem Sturz wieder Vertrauen für das Radfahren gewinnen wollen.



## UNSER ADFC-RADLEHRPLAN

Der Ablauf des Trainings untergliedert sich in die folgenden Themenbereiche:

- den Fahrradhelm richtig einstellen
- Kennenlernen der für die Fahrsicherheit wichtigen Fahrradteile: Bremsen, Reifen und Lenkung
- die Schaltung und ihre optimale Verwendung
- die perfekte Sitzposition auf dem Fahrrad
- sicheres Aufsteigen, Gleichgewichtsübungen, Losfahren und Absteigen
- stabiles und effektives Bremsen, Notbremsung
- Kurvenfahren, vorausschauendes Handeln, Fahren auf unebenem Untergrund und in engen Kurven
- Besonderheiten bei Pedelec und E-Bike



Die einzelnen Übungen werden allen Teilnehmenden zunächst anschaulich erklärt und dann von der Fahrsicherheits-trainerin bzw. dem Fahrsicherheitstrainer vorgeführt. Am Ende des Kurses finden wir uns zum Abschlussgespräch mit Erfahrungsaustausch zusammen. Damit Sie im Alltag immer wieder auf die erlernten Fähigkeiten zurückgreifen können, erhalten Sie außerdem viele praktische Tipps zum Üben zu Hause.

## ADFC-Fahrsicherheitstraining

### Wir machen Sie fit fürs Rad

---

#### Die hohe Schule des Radfahrens

Unsere Fahrsicherheitskurse finden in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen unter der Leitung erfahrener Fahrsicherheitstrainer\*innen statt.

Für den Kurs sollten Sie etwa 3 bis 4 Stunden einrechnen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Sie werden aber dazu angeleitet, nur das zu machen, was Sie sich tatsächlich zutrauen. Unsere gut ausgebildeten Trainer\*innen bieten Ihnen dazu individuelle Hilfestellungen. Sie werden alles daran setzen, dass Sie mit Erfolg und auch mit Spaß am Fahrsicherheitstraining teilnehmen, und sind jederzeit offen für Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik.

In der Regel sind unsere Kurse für Radfahrende ab 14 Jahren geeignet.

