

Tipps für sicheres

Radwandern



www.pro-velo.ch

Tipps

Radwandern verbindet auf angenehme Weise Naturerlebnis, Reisen, wohlthuende Bewegung und Entspannung. Damit die Tour nicht zur Tortur wird, legen wir Ihnen die Beachtung der folgenden 9 Tipps ans Herz. Pro Velo Schweiz wünscht Ihnen eine gute Fahrt und viel Vergnügen.

Nr. 1	Ihre Gesundheit	2
Nr. 2	Ihre kleine Königin	4
Nr. 3	Weile ohne Eile	6
Nr. 4	Gruppendynamik	8
Nr. 5	Kinderkram	10
Nr. 6	Ihre Siebensachen	12
Nr. 7	Ausgeschlafen	14
Nr. 8	Das Velo-Einmaleins	16
Nr. 9	Himmel oder Hölle	18

Trinken und essen Sie unterwegs
genügend, denn Bewegung und Fahrt-
wind machen Appetit.

Ihre Gesundheit

Sicher Radwandern Tipp

1



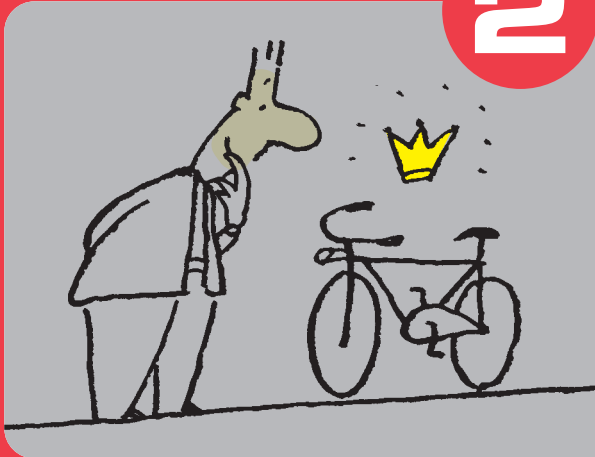
Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor Sonne, Hitze und kaltem Fahrtwind. Kopfverletzungen können mit einem Helm gemildert werden. Eine Sonnenbrille hält Staub und Insekten von Ihren Augen fern. Denken Sie beim Packen an die Reiseapotheke und das Velo-Reparaturset.

Mit einem vollständig ausgerüsteten und gut gewarteten Velo fahren Sie am besten. Prüfen Sie auch Ihr Mietvelo, bevor Sie losradeln.

Ihre kleine Königin

Sicher Radwandern Tipp

2



Stellen Sie die Gangschaltung und die Bremsen richtig ein und pumpen Sie die Reifen vor der Abfahrt. Der Sattel sollte so hoch sein, dass Sie die Knie beim Treten fast durchstrecken. Pflegen Sie Ihre «kleine Königin» bis sie in vollem Glanz erstrahlt.

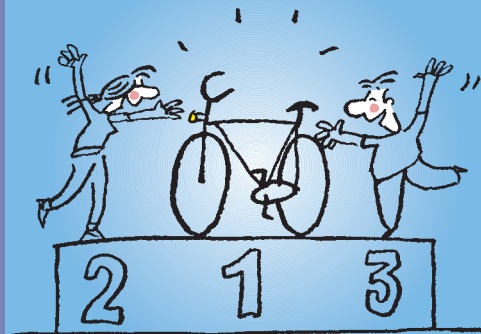
Ein funktionierendes Velolicht schützt Sie vor Überraschungen und macht Sie bei Dunkelheit sichtbar.

Wer nicht eilen muss, ist sicher und genussreich unterwegs. Planen Sie auf einer Velotour genügend Zeit für Pausen, Pannen, Umwege oder Einkäufe ein.

Weile ohne Eile

Sicher Radwandern Tipp

3



Pro Stunde liegen 15 bis 20 km drin, mit Kindern weniger als 10 km. Die Lust am Velofahren und die Aufmerksamkeit im Verkehr vergehen nach drei bis vier Stunden Fahrzeit. Naturstrassen und schon kleine Steigungen verlangsamen das Tempo. Gönnen Sie sich den Vloverlad, bevor die Krise eintritt.

Passen Sie Geschwindigkeit und Tagesdistanz dem schwächsten Mitglied an. Vereinbaren Sie Treffpunkte, wenn Sie in grösseren Gruppen fahren.

Gruppendynamik

Sicher Radwandern Tipp

4



Halten Sie genügend Abstand zum vorderen Velo, um Ausweichmanöver und Auffahrunfälle zu vermeiden.

Das Nebeneinanderfahren zu zweit ist einerseits in Gruppen ab 10 Personen, andererseits bei dichtem Veloverkehr oder auf Radwegen bzw. signalisierten Velorouten auf Nebenstrassen erlaubt, sofern der übrige Verkehr nicht behindert wird. Erfahrene Personen fahren am Anfang oder am Schluss der Gruppe.

Kinder lieben Abwechslung und pfeifen auf Strapazen. Wählen Sie Strecken ohne lange Steigungen und Abfahrten und planen Sie genügend Zeit zum Anhalten, Staunen und Spielen ein.

Kinderkram

Sicher Radwandern Tipp

5



Helm, Sonnenbrille und gute Kleidung schützen Ihre Kinder bei Regen, Sonne und Stürzen. Kinder auf dem Kindersitz oder im Anhänger sollten angegurtet sein und den Helm richtig tragen.

Ihre Siebensachen verstauen Sie am besten in wasserdichten Velotaschen. Befestigen Sie Ihr Gepäck gut und achten Sie darauf, dass nichts in die Speichen geraten kann. Helle Kleidung und Reflektoren an der Ausrüstung machen Sie auch in der Dämmerung oder bei Nebel sichtbar.

Ihre Siebensachen

Sicher Radwandern Tipp

6



Packen Sie nach dem Grundsatz «So wenig wie möglich – so viel wie nötig»

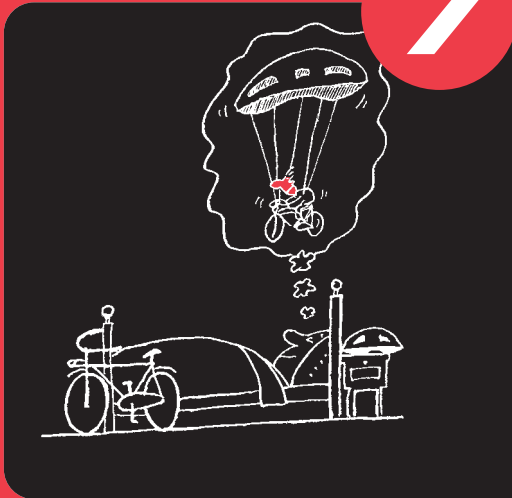
- Kleider und Ersatzkleider für heisses, kühles und nasses Wetter
- Sonnenbrille, gut sitzender Velohelm und Sonnenschutz
- Genügend zu trinken und zu essen
- Reiseapotheke
- Velo-Reparaturset mit Ersatzschlauch und Velopumpe
- Karten und Reiseführer
- Halbtax-Abo oder (Velo-)GA, allfällige Reservierungsbelege für den Veloverlad

Gut ausgeschlafen sind Sie wach und sicher unterwegs. Klären Sie frühzeitig, wo Sie übernachten. So vermeiden Sie Stress beim Reisen.

Ausgeschlafen

Sicher Radwandern Tipp

7

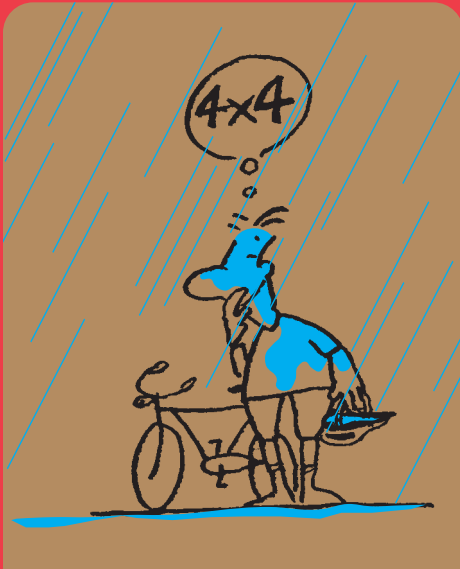


Wer es spontaner mag und die Unterkunft unterwegs organisiert, sollte rechtzeitig mit der Suche beginnen. Spätabends nach einer Unterkunft zu suchen ist ärgerlich und kann auch gefährlich werden.

Schlafen im eigenen Zelt ist preisgünstig, bringt aber spürbares Zusatzgewicht. Das Gepäck kann man sich möglicherweise vorausschicken lassen.

Passen Sie Ihre Fahrweise den Verhältnissen von Wetter, Strassen und Verkehr an. Achten Sie beim Fahren über Land auf aufgeweichte Stellen, Schlaglöcher, Viehgitter und Entwässerungsrinnen.

Sicher Radwandern Tipp



Das Velo- 8 Einmaleins

Zeigen Sie dem übrigen Verkehr mit Handzeichen klar, wohin Sie fahren wollen.

Nehmen Sie sich Ihren Platz im Kreisel und beim Überholen von parkierten Autos! Fahren Sie mit genügend Abstand zum Strassenrand, damit Sie von anderen Fahrzeugen nicht riskant überholt werden.

Stellen Sie sich nie neben stehende Lastwagen oder Busse. Sie befinden sich dort im «toten Winkel».

Die sorgfältige Routenplanung ist der Schlüssel zum Tourengenuß. Wichtig sind Distanz und Höhenunterschiede auf der gewählten Route.

Himmel oder Hölle

Sicher Radwandern Tipp

9



Setzen Sie sich realistische Ziele – gefährden Sie sich nicht durch Überanstrengung und Eile. Wer Erholung sucht, meidet viel Verkehr, und gefährliche oder unattraktive Strecken. Abwechslung macht das Leben süß und darf auf der Velotour nicht fehlen.

Berücksichtigen Sie bei der Routenplanung die Bedürfnisse aller Mitfahrenden, so wird die Velotour zum himmlischen Erlebnis.

www.pro-velo.ch

Pro Velo Schweiz setzt sich für die Interessen der Velofahrenden ein, insbesondere für mehr Sicherheit und Komfort sowie die Verbesserung der Velo-Infrastruktur. Zur Förderung des Velofahrens arbeitet Pro Velo Schweiz mit öffentlichen und privaten Betrieben zusammen, organisiert Preisausschreiben, veranstaltet Aktionen und ist beratend tätig.

Pro Velo Schweiz vertritt mit über 35 Regionalverbänden mehr als 27 000 Mitglieder in der ganzen Schweiz. Mitglieder von Pro Velo profitieren unter anderem vom im Jahresbeitrag eingeschlossenen Abonnement des «velojournal», von Einkaufsvergünstigungen, von Rabatten bei den Sach- und Krankenversicherungen von Sympany, der Gratisteilnahme an den Velosicherheitskursen und Vorteilen an Velobörsen.

www.velokurs.ch

www.pro-velo.ch/veloboersen

www.velokiosk.ch

Gratis-Broschüren zum Bestellen bzw. download

- Radschläge – Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren, Pro Velo Schweiz, 2007, www.pro-velo.ch
- Sicher und entspannt durch die Mitte (Kreiselfahren), VCS, 2005, www.verkehrsclub.ch
- Auf Nummer Sicher transportieren (Kinder-Anhänger), VCS, 2007, www.verkehrsclub.ch
- Der tote Winkel erkennen – meiden. ASTAG, www.astag.ch
- Radfahren – sicher im Sattel, Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2008, www.bfu.ch
- Kindertransport mit dem Fahrrad, Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2008, www.bfu.ch
- Safety tool «Velotouren», Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2002, www.bfu.ch

Karten und Routenplaner

- Routenführer Veloland Schweiz, erhältlich im Buch- und Zeitschriftenhandel, www.veloland.ch
- Velokarten, VCS, erhältlich im Buch- und Zeitschriftenhandel, www.verkehrsclub.ch

Wichtige Adressen

- Routen, Karten, Erlebnisberichte
www.schweizmobil.ch und www.veloland.ch
- Übernachten
www.jugendherbergen.ch
www.schlaf-im-stroh.ch
www.naturfreunde.ch
www.bedandbreakfast.ch
www.swisscamps.ch
- Velo mieten
www.rentabike.ch
www.nextbike.ch
www.suisseroule.ch
- Veloverlad
www.sbb.ch

Impressum 2. Auflage, 50 000 Stück, Januar 2010

Produziert mit Unterstützung des Schweizerischen Fonds für Verkehrssicherheit.

Die Broschüre kann gratis bestellt werden bei: Pro Velo Schweiz, Postfach 6711, 3001 Bern, Tel. 031 318 54 11, Fax 031 312 24 02

Produktion und Copyright: Pro Velo Schweiz 2010 / Layout: Anne Sulzer Grafik, www.grafikerin.ch
Illustrationen: Jürg Furrer / Druck: basisdruck AG, Bern



velos⁺
www.tds-rad.ch

UNSER CAMPER



Auch Rent a Bike vertraut auf TDS Velos

Nehmen Sie an der Verlosung teil und gewinnen Sie ein «Tour de Suisse»-Velo im Wert von Fr. 1500.– nach Ihrer Wahl!



Frau Herr (Zutreffendes unterstreichen)

Name, Vorname

Adresse

PLZ, Ort

E-mail

Unterschrift

- Ich nehme an der Verlosung teil
- Ich möchte Mitglied von Pro Velo werden
- Bitte senden Sie mir weitere Informationen über Pro Velo

PRO VELO
SCHWEIZ

Die GewinnerInnen werden Ende September 2010 und 2011 aus den eingegangenen Karten ausgelost und persönlich informiert. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.