

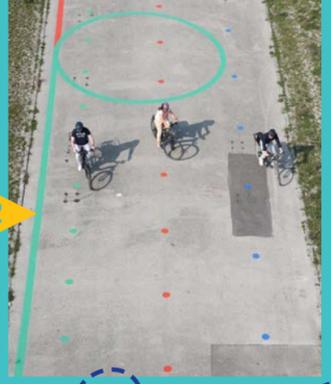
Fahrrad-Übungsplatz

Sie fahren gerne Fahrrad und fühlen sich fit auf zwei Rädern? Dann testen Sie auf unserem Fahrrad-Übungsplatz ihr Können. Wir haben uns für Sie besonders knifflige Stellen aus dem Straßenverkehr rausgesucht. Dabei sind Konzentration, Balance, Übersicht und Geschicklichkeit gefragt. Wiederholen Sie die Übungen so oft Sie möchten und tragen Sie dazu bei, dass das Radeln in München sicherer und angenehmer für alle wird.

Spielerisches Lernen



Übung 1
Olympia-Loopings
Hier geht es um Balance, Spur halten und – wer kann – einhändiges Radeln. Wichtig: es gilt, immer aufeinander zu achten und natürlich rechts vor links!



Übung 2
Slalomradeln
Beim Slalom zeigt sich, wer das Radl im Griff hat. Die blaue Slalomstrecke ist am einfachsten, etwas schwieriger wird es mit der roten Strecke und die Vollprofis umradeln gekonnt die grünen Punkte.



Übung 3
Schneckenrennen – wer am langsamsten fährt, gewinnt!
Hier wird die Balance perfektioniert. Das Ziel ist, möglichst langsam auf den blauen Streifen vom Start bis zum Ziel zu radeln. Wer mit den Füßen auftritt oder aus einem blauen Streifen, muss wieder von vorne starten.

Übung 4
Vollbremsung!
Hier zeigt sich, ob die Bremsen richtig eingestellt sind und gut funktionieren. Los geht's beim „Start“ an der breiten hellblauen Linie. Nun gilt es, mal so richtig in die Pedalen zu treten. Bei „STOP“ wird gebremst und spätestens an der weißen Linie muss das Fahrrad zum Stehen gekommen sein. Bei jedem neuen Streifen wird es ein bisschen schwieriger.



Übung 5
Fahren in Schlingellinien
Hier geht es darum, das vorausschauende Fahren zu üben. In welche Richtung fahren die anderen? Und wie schnell? Kann ich vorher noch vorbeiradeln oder sollte ich lieber bremsen? Auch hier muss natürlich die Rechts-vor-links-Regel beachtet werden.

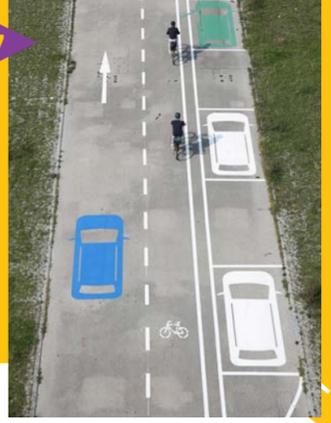


Vorausschauendes Fahren



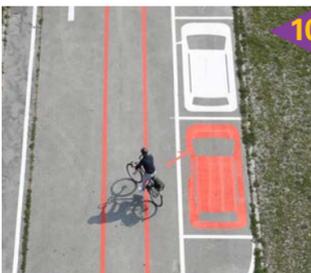
Übung 6
Heranfahren an Kreuzungen
Hier können Sie üben aufmerksam an eine Kreuzung heranzufahren und dabei vor allem den Verkehr links von sich im Blick zu haben, am besten mit einem Schulterblick. Vor dem Queren der Kreuzung sollten Sie sich fragen:
1. Gibt es Fahrzeuge, die meine Radspur kreuzen möchten?
2. Würde ich gesehen und wartet das Fahrzeug wirklich?
Im Zweifelsfall gilt es, lieber stehen zu bleiben. Vor dem Abbiegen sollte der gesamte Verkehr im Blick behalten werden und auch noch einmal ein Schulterblick erfolgen.

Übung 7
Radeln neben parkenden Autos
Bei parkenden Autos können sich immer plötzlich Autotüren öffnen. Deshalb ist es wichtig, einen gewissen Abstand zu den Autos zu haben. Für diesen Abstand gibt es in München an einigen Stellen sogenannte Sicherheitsstreifen, wie er auch in dieser Übung markiert ist. An diesem Sicherheitsstreifen können Sie sich orientieren, um auch auf Radspuren ohne Sicherheitsstreifen genug Abstand zu parkenden Autos einzuhalten. Aber es gibt noch mehr zu beachten: häufig treten Personen zwischen parkenden Autos hervor, um über die Straße zu laufen. Manchmal ist dann eine Vollbremsung notwendig. Deshalb ist es wichtig, immer mit genügend Abstand zum vorigen Fahrrad zu fahren, um einen Auffahrunfall zu vermeiden.



Übung 8
Toter Winkel eines Lkw
Trotz diverser Spiegel im und am Lkw und auch an einigen Kreuzungen kommt es immer wieder zu schweren Unfällen bei Abbiegevorgängen, weil Fahrräder nicht wahrgenommen wurden. Zum Beispiel, wenn die Fahrt aus Sicht des Lkw frei ist, aber ein Fahrrad schnell an eine Kreuzung heranzufährt, um noch die „grüne Ampel zu kriegen“. Es ist wichtig sich immer wieder bewusst zu machen, dass Fahrräder vom Lkw eventuell nicht gesehen werden. Um das zu vermeiden, kann man sich außerhalb des „Toten Winkels“ aufstellen. Wer sich unsicher ist, ob er gesehen wurde, sollte lieber stehen bleiben. Insbesondere für Kinder wird empfohlen, im Zweifelsfall das Fahrrad gemeinsam mit dem Fußverkehr über die Kreuzung zu schieben.

Übung 9
Verhalten an Zebrastreifen
An Zebrastreifen hat der Fußverkehr Vorrang. Deshalb muss geschaut werden, ob vielleicht jemand über den Zebrastreifen laufen möchte. Freundlicher Blickkontakt und frühzeitiges Bremsen machen deutlich, dass auf die zu Fuß Gehenden geachtet wird und verbessern gleichzeitig das Miteinander im Verkehr.



Übung 10
Sicheres Queren von Tramschienen neben parkenden Autos
Bei parkenden Autos können sich immer plötzlich Autotüren öffnen. Deshalb gilt es, sich zu entscheiden: fühle ich mich sicherer, direkt neben den parkenden Autos zu radeln oder fahre ich lieber zwischen den Tramschienen, aber dann vielleicht vor einer Tram?
Falls Tramschienen gequert werden, ist es wichtig, ein Verkeilen der Räder in den Schienen zu vermeiden. Dafür sollten die Schienen möglichst quer überfahren werden.

Übung 11
Verhalten an Zebrastreifen
Siehe Übung 9

Übung 12
Vorbeifahren am wartenden Bus

Bei einem wartenden Bus muss immer damit gerechnet werden, dass Personen noch schnell über die Straße zum Bus laufen oder, vom Bus kommend, auf die Straße treten. Vor dem Überholen selbst muss langsam und umsichtig gefahren werden. Beim Überholen selbst muss langsam und umsichtig gefahren werden. Ein Bus mit eingeschaltetem Warnblinklicht darf nur in Schrittgeschwindigkeit überholt werden. Das gilt auch für den Gegenverkehr. Sobald ein Bus den linken Blinker setzt, muss man ihn einfädeln lassen.



Übung 13
Verkehrsregeln in Fahrradstraßen
In Fahrradstraßen genießen Radfahrende Vorrang und bestimmen die Geschwindigkeit. Kraftfahrzeuge sind „zu Gast“ in Fahrradstraßen und müssen ihre Geschwindigkeit entsprechend anpassen. In Fahrradstraßen sind prinzipiell maximal 30 km/h zugelassen.

Übung 14
Pkw kreuzen Radfahrstreifen
Hier gilt es, das Gefahrenpotenzial zu erkennen. Deshalb sollte prinzipiell mit erhöhter Aufmerksamkeit gefahren werden und insbesondere der links von einem fahrende Verkehr sollte beobachtet werden. Auch etwaige „Tote Winkel“ neben Lkw sind zu beachten. Wenn möglich, soll Blickkontakt mit Kfz-Fahrenden hergestellt werden.

