

## PROJEKTBESCHREIBUNG

# SICHERES RADFAHREN | FRAUENFAHRRADKURSE



## ZIEL

Frauen, die nicht die Möglichkeit hatten als Kind das Radfahren zu erlernen, können bei diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung und Hilfe, dies nachholen. Bei insgesamt fünf Terminen wird mit erfahrenen Trainern das Radfahren trainiert und die Benützung des Fahrrads im Straßenverkehr erlernt.

## BESCHREIBUNG

Jeder Kurs umfasst 5 Trainingseinheiten á 1,5-2h und wird von einem Fahrradtrainer durchgeführt.

- ✓ Erlernen des Radfahrens mit systematischem Aufbau
- ✓ Schiebe- und Bremsübungen
- ✓ Auf-, und Absteigen
- ✓ Kurven fahren
- ✓ Kennenlernen der gültigen Verkehrsregeln
- ✓ Bewusstmachen von sicherheitsrelevanten Features (Bekleidung, Helm..)
- ✓ Lange Röcke sind problematisch
- ✓ Technik Fahrrad: Bremsen, Licht, Reflektoren....

## ORGANISATIONSABLAUF

Aufgaben **Gemeinde**:

- ✓ Ausschreibung
- ✓ Anmeldeverfahren
- ✓ Sprachliches Verständnis (Dolmetscherin?)
- ✓ Ebener möglichst großer Platz, Asphaltparkplatz oder Sportplatz, kein Schotter
- ✓ Unterstellplatz für die Fahrräder während der fünf Einheiten
- ✓ Möglichst wenig Publikum

PROJEKTPARTNER

- ✓ ein Helfer der vor Ort ist
- ✓ Stadtpolizei für ein Briefing bei den Verkehrsregeln (wenn möglich)

**Sicheres Vorarlberg** übernimmt Organisation:

- ✓ Ausgebildeter Fahrrad Trainer
- ✓ Parcours Hilfsmittel
- ✓ Fahrräder
- ✓ Briefing und Instruktion der HelferIn
- ✓ Individuelle Helmeinstellung bei der ersten Einheit

## MITZUBRINGEN

- ✓ Trinken
- ✓ Ab 2. Trainingseinheit Fahrradhelm

## KOSTEN

Die Kosten belaufen sich je nach Aufwand (Trainer, Material) auf rund € 1.425,-.

Es steht der Gemeinde frei, einen Kostenbeitrag von den Teilnehmenden einzuheben. Bitte geben Sie uns dies bei der Anmeldung bekannt, dann können wir dies bei der Bewerbung auf unserer Webseite ergänzen.

## WEITERE INFORMATIONEN

Projektverantwortlich: Sabrina Burtscher  
Sabrina.burtscher@sicheresvorarlberg.at  
05572 54343-43

Organisation: Fonds Sichere Gemeinden  
Realschulstraße 6 | 1. Stock  
[www.sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)  
Der Fonds wird getragen von den Gemeinden, dem Land Vorarlberg, der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt sowie der Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau und der Österreichischen Gesundheitskasse.

PROJEKTPARTNER