

## PROJEKTBE SCHREIBUNG

# SICHERES RADFAHREN – E BIKE TRAINING

## ZIEL

Durch das Trainieren der Fahrtechnik soll die Geschicklichkeit und Balance im Umgang mit dem eigenen E-Bike verbessert werden. Mit diesen neuen Fähigkeiten sollen sich FahrradfahrerInnen sicherer im Straßenverkehr bewegen und damit Unfälle vermeiden.

## BESCHREIBUNG

Das Fahrrad ist in jedem Alter ein attraktives und gesundes Fortbewegungsmittel. Völlig neue Möglichkeiten eröffnen sich dem Fahrradbegeisterten durch das E-Bike. Neben den Verkaufszahlen der motorisierten Räder sind leider auch die Unfallzahlen in den letzten Jahren gestiegen. Dieses Training bietet die Gelegenheit unter Anleitung erfahrener Profis, die großen Vorteile aber auch die Tücken des E-Bikes kennenzulernen. Im Schonraum wird mit Hilfe von verschiedenen Übungen ein Gefühl für das Rad entwickelt.

Kursdauer ca. 3h Stunden



## KUR SINHALTE

- ✓ Fahrrad | E-Bike-Check
- ✓ Helmeinstellung | Helmtragen
- ✓ Übungen zum Bremsen, Lenken, Kurvenfahren, Schalten
- ✓ Training von Geschicklichkeit und Balance anhand eines Hindernisparcours
- ✓ nützliche technische Informationen

## VORAUSETZUNGEN

- ✓ für Erwachsene | SeniorInnen
- ✓ funktionstüchtiges E-Bike (einzelne Fahrräder können bei Bedarf ausgeliehen werden, bitte vorab bekannt geben)
- ✓ es besteht Helmpflicht
- ✓ bitte etwas zu trinken mitnehmen
- ✓ die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt
- ✓ die Übungen finden auf freiwilliger Basis und auf eigene Gefahr statt

PROJEKTPARTNER

## KOSTEN

Die Kosten belaufen sich je nach Aufwand (Trainer, Material) auf rund € 420,-. Sicheres Vorarlberg fördert die Kurse mit 150€.

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

## ORGANISATION

Ihre Aufgaben:

- ✓ Organisation des Übungsplatzes (verkehrsfreier Raum)
- ✓ Ausschreibung und Bewerbung
- ✓ Organisation der Anmeldungen

Aufgaben von Sicheres Vorarlberg:

- ✓ Organisation/Abrechnung Trainer
- ✓ Mitbewerbung

## WEITERE INFORMATIONEN

Projektverantwortlich: Verena Jochum  
verena.jochum@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