

Theorieeinheit 9.00 bis 12.00 Uhr

1. Theoretische Kenntnisse:

- a. Allgemeine Verkehrsregeln
- b. Besondere Regelungen für Radfahrer zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr
- c. Verhalten auf der Straße mit anderen Teilnehmern und der Umwelt
- d. Merkmale eines verkehrssicheren Fahrrads und Grundlagen zur Fahrradpflege und -wartung
- e. Fahrradhelm und Kleidung: Wieso, weshalb, warum

2. Grundlagen der Verkehrsordnung für Fahrradfahrer:

- a. Verkehrsschilder und ihre Bedeutung für Radfahrer (und andere Verkehrsteilnehmer)
- b. Vorfahrtsregeln im Kontext des Fahrradfahrens
- c. Richtige Handzeichen und ihre Verwendung

3. Praktische Situationsübungen:

- a. Fahrradfahren in der Stadt: richtiges Abbiegen, Spurwechsel und Kreuzungen
- b. Sicherheitsabstand und richtiges Überholen von anderen Verkehrsteilnehmern
- c. Umgang mit Ampeln und Verkehrsinseln
- d. Ein- und Ausfahren aus Kreisverkehren
- e. Richtiges Verhalten an Bushaltestellen
- f. Einbahnstraßen
- g. Radwege

4. Notfall- und Gefahrensituationen:

- a. Verhalten beim Übersehen werden (Vorfahrtssituationen, Dunkelheit, Ausfahrten, Einbahnstraßen etc.)
- b. Richtiges Verhalten bei plötzlichen Hindernissen auf der Fahrbahn (Tiere (Waschbären), Ball, etc.)
- c. Sicherheitsaspekte bei schlechten Wetterbedingungen
- d. Handhabung von Unfallsituationen und Erste-Hilfe-Maßnahmen)

5. Schriftliche Überprüfung 11.30 bis 12.00 Uhr:

- Multiple-Choice-Fragen zu Verkehrsregeln für Radfahrer
- Fallbezogene Fragen mit Bildern zu praktischen Situationen im Straßenverkehr

Mittagspause 12.00 bis 13.00 Uhr

- Für Essen und Trinken ist gesorgt

Praxiseinheit 13.00 bis 16.00 Uhr

- a) Slalom-Fahren
- b) Bremsmanöver
- c) Einhand-Fahren
- d) Rechts- und Linksabbiegen
- e) Langsames Fahren
- f) Kreisfahrt und Kreisverkehr
- g) Fahrradgeschicklichkeits-Parcours (allumfassender Parkour)
- h) Gemeinsame Interaktion/ Verkehrssituationen