



Jürgen Lieske

## **Die Radfahrschule für Erwachsene trainiert Fahrtechnik, Sicherheit und Verhalten im Straßenverkehr**

Die Radfahrkurse des ADFC richten sich an Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen aber auch an (routinierte) Radfahrende, die ihre Fahrsicherheit verbessern oder Menschen, die auf ein Pedelec umsteigen wollen. Sie sind so konzipiert, dass die Teilnehmer\*innen die hier aufgelisteten Lernziele erreichen können.

### **1. Balance und grundlegende Fahrtechnik**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sicher anfahren, bremsen und anhalten, sicher auf- und absteigen, mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten spurstabil und kontrolliert Rad fahren und kontrolliert Kurven fahren.

### **2. Sicherheit in Bewegung**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sicher Hindernissen ausweichen und Engstellen passieren, auf verschiedenen Untergründen fahren, Geschwindigkeit reduzieren und erneut beschleunigen, ohne anzuhalten, eine kurze Strecke mit nur einer Hand am Lenker fahren, kurz zur Seite und nach hinten blicken, ohne die Balance zu verlieren.

### **3. Interaktion mit anderen Verkehrsteilnehmenden**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können auf andere Verkehrsteilnehmer situationsgerecht reagieren (ausweichen, überholen, überholen lassen), situationsgerecht bremsen und rechtzeitig anhalten, die Klingel während der Fahrt betätigen und Richtungsänderungen anzeigen.

### **4. Fahrradkunde**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen die Ausstattung eines verkehrssicheren Fahrrades, die grundsätzlichen Arten von Bremsen, Schaltungen und Bereifungen und zweckmäßige Kleidung für das Radfahren. Regelgerechtes Verhalten im Straßenverkehr

### **5. Regelgerechtes Verhalten im Straßenverkehr**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen die wesentlichen Verkehrsregeln und Verkehrszeichen für den Radverkehr auf Radwegen und Fahrbahnen, richtiges Verhalten an Ampeln, Kreuzungen, Kreisverkehren, Bahnübergängen und Haltestellen.

### **6. Sicherheitsbewusstes Verhalten im Straßenverkehr**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen die Vorteile einer defensiven und vorausschauenden Fahrweise, die Gefahren im toten Winkel von Kraftfahrzeugen, die Gefahren an Einmündungen und Kreuzungen und die Gefahren beim Fahren entgegen vorgeschriebener Fahrtrichtungen

### **7. Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC e.V.**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Informationen über den Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club ADFC. Der ADFC setzt sich als

Fahrradlobby für eine nachhaltige Verkehrswende mit dem Rad ein, um mehr Sicherheit und Lebensqualität für alle zu ermöglichen.

Für seine mehr als 200.000 Mitglieder bietet der ADFC umfassenden Service: Im Mitgliedsbeitrag enthalten sind die ADFC-Pannenhilfe sowie eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung für Menschen, die mit dem Rad, dem öffentlichen Personenverkehr (in Verbindung mit dem Fahrradtransport) oder zu Fuß unterwegs sind.