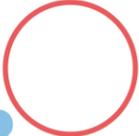


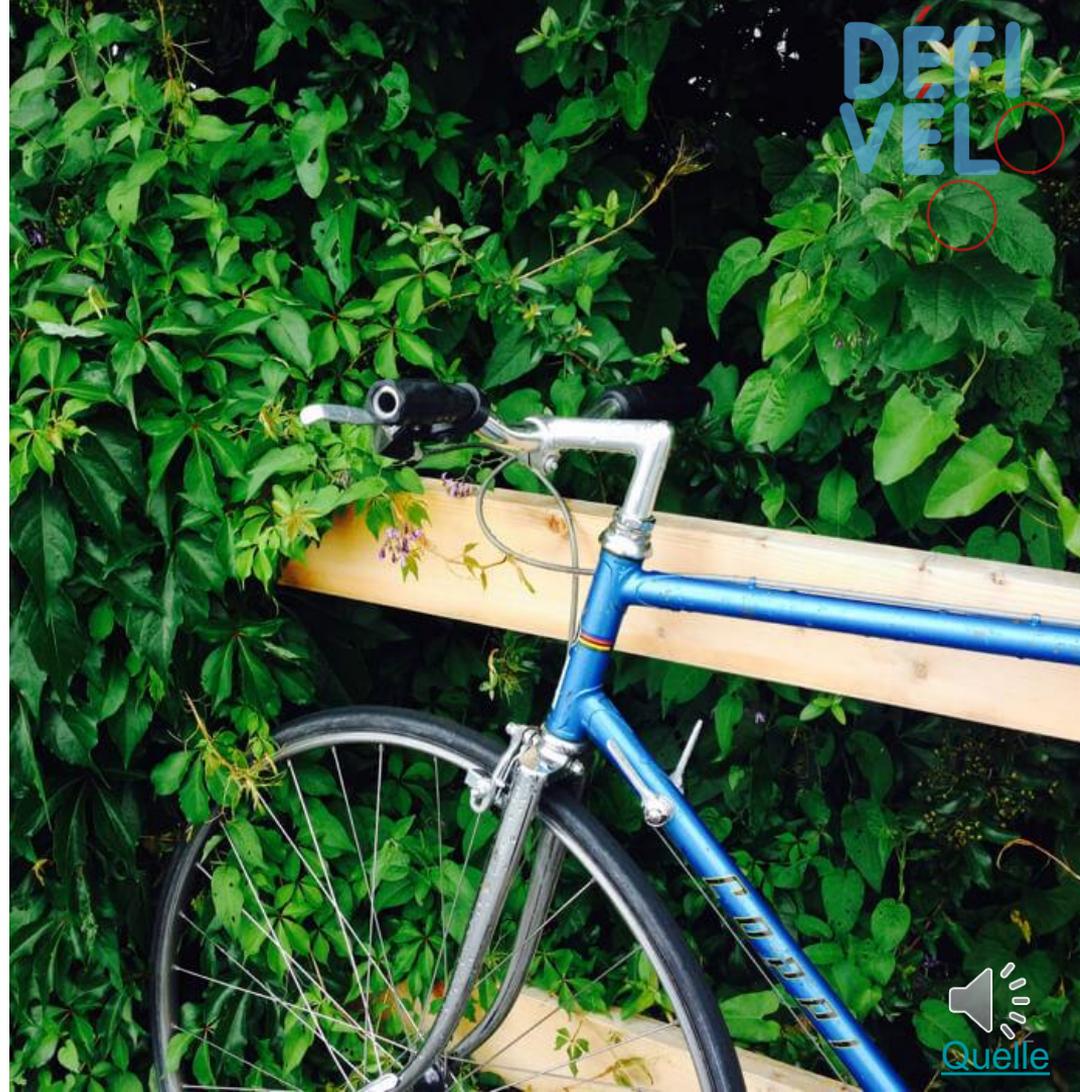
Sicherheit auf dem Velo

DÉFI
VELO 
 @home



1. Teil

Facts and Figures zum Velofahren und Sicherheit



Warum Velofahren?



Vorteile eines Fahrrads



es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Erde ein klein bisschen Liebe an jeden schickt, der Rad fährt

Auf dem

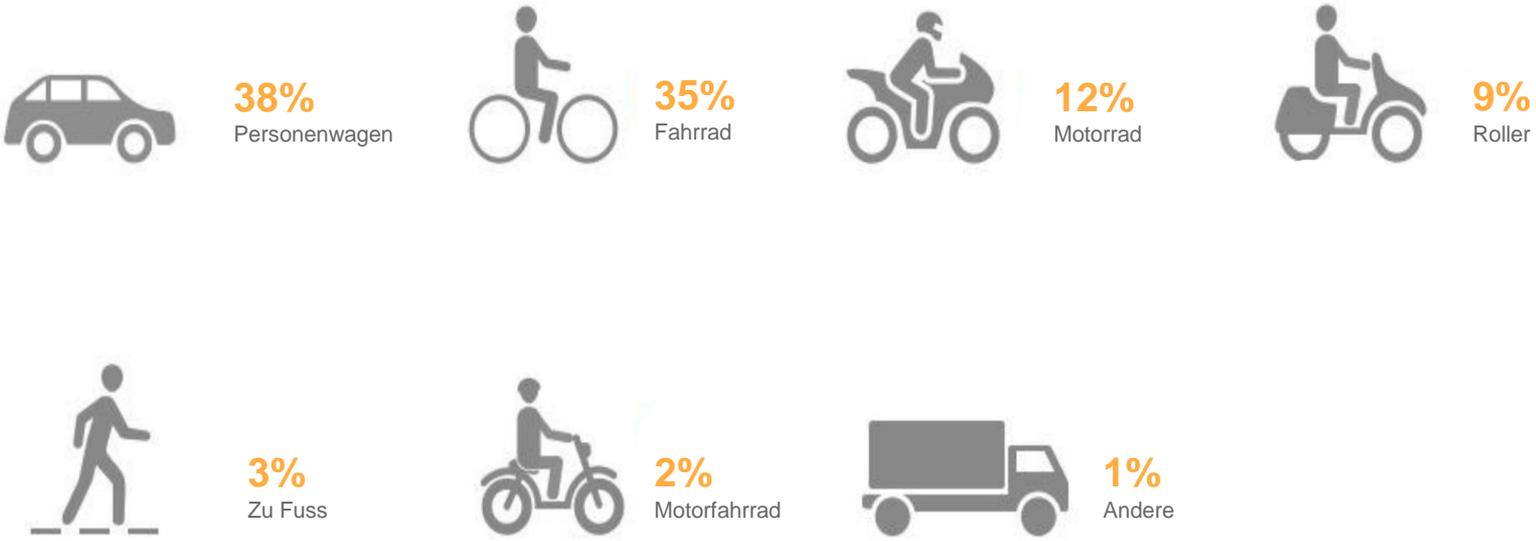


ist man aber
auch Gefahren
ausgesetzt

[Quelle](#)



Unfälle im Strassenverkehr



Quelle: UVG-Statistik, NBUV & UVAL, 2013-2017, Hochrechnung aus Stichprobe, SSUV
* Fälle mit Registrierungsjahren 2009-2013 und Stand +4 Jahre

Strassenverkehrsunfälle mit dem Velo

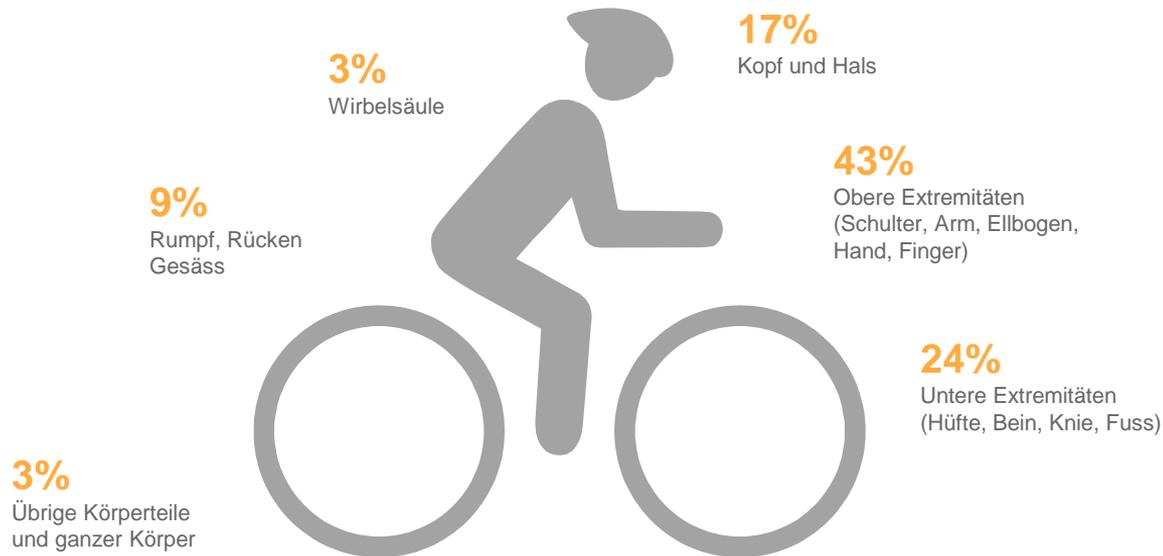
Kategorie	Anzahl neu registrierte Fälle pro Jahr
Velo insgesamt	19 015
Velo Selbstunfälle	15 580
Velo Kollisionen	3411



- 15 - 29 Jahre, 24%
- 30 - 44 Jahre, 35%
- 45 - 59 Jahre, 35%
- 60+ Jahre, 6%

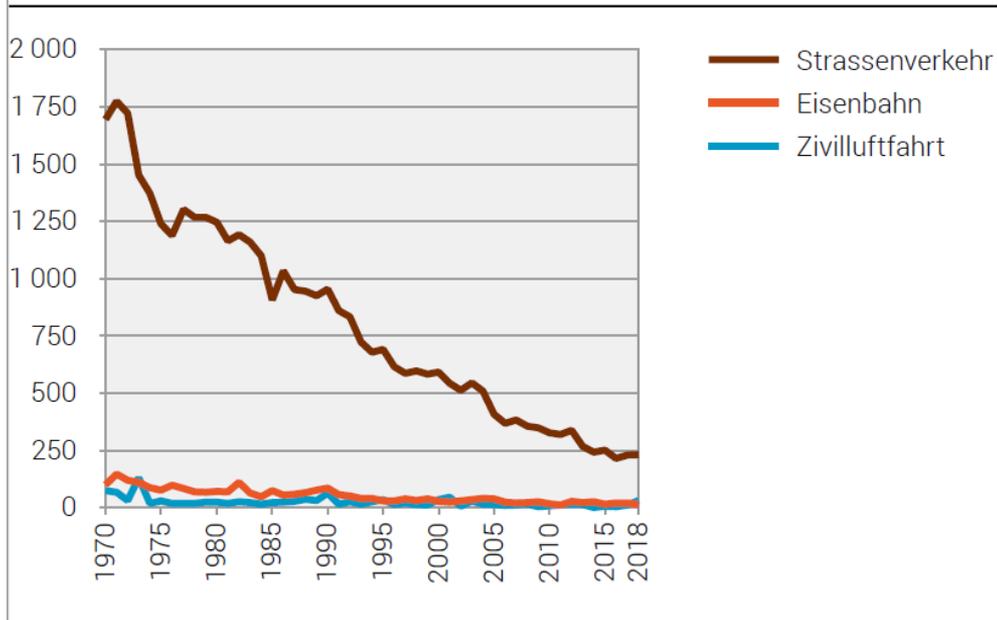
Quelle: UVG-Statistik, NBUV & UVAL, 2013-2017, Hochrechnung aus Stichprobe, SSUV
 * Fälle mit Registrierungsjahren 2009-2013 und Stand +4 Jahre

Velounfälle - Verletzte Körperteile



Entwicklung tödliche Unfälle

Tödlich verunfallte Personen nach Verkehrsträgern



Quellen: ASTRA, BFS – Strassenverkehrsunfälle (SVU);
BAV – Neue Ereignisdatenbank; SUST – Flugunfallstatistik

© BFS 2019



Sicherheit auf der Strasse

ROAD SAFETY IS A COMPLEX PHENOMENON,
DEPENDING ON LOTS OF DIFFERENT FACTORS AND INTERACTIONS



90% OF ALL ACCIDENTS ARE
LINKED TO HUMAN ERROR



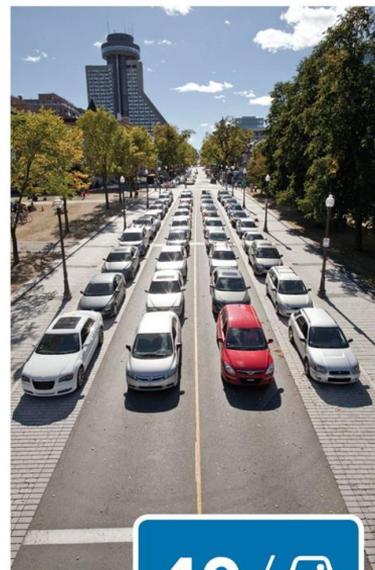
POOR INFRASTRUCTURE
SIGNIFICANTLY AFFECTS SAFETY



Unfälle und Infrastruktur

Die “Hot-Spots” für die Infrastruktur in den Städten:

[Stimmen zum Thema Velo versus Auto in Städten](#)



Quelle





Gemeinsame Nutzung der Fahrbahn



Quelle: Suva



Quelle: Suva

Wichtig ist:

- [Auto versus Velo - ein immer wiederkehrendes Thema](#)
- [Autos und Velos müssen sich gegenseitig respektieren und aufeinander achten](#)



BR





Jetzt wird gespielt



<https://forms.gle/pc8Q5osWHZoHroHx6>

.... danach bereiten wir uns
und unser Velo auf eine
Ausfahrt vor



2. Teil Bevor's los geht



Obligatorisch am

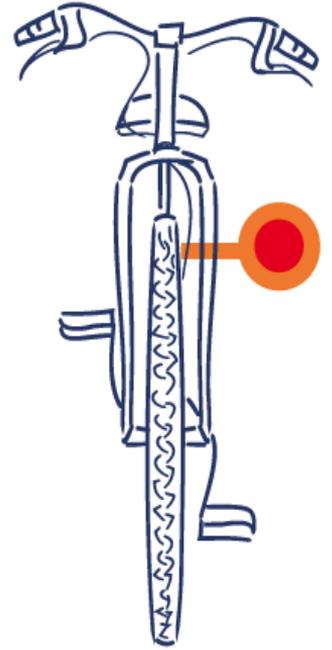
1. Beleuchtung (nicht blinkend) vorne weiss und hinten rot
2. Rückstrahler (reflektierende Vorrichtung) vorne weiss und hinten rot
3. Reifen in gutem Zustand, genügend gepumpt und mit gutem Profil
4. Gute Bremsen fürs Vorder- und Hinterrad
5. Rückstrahler vor und hinter den Pedalen



[Quelle](#)

Zusätzliche Ausrüstung (freiwillig, empfohlen)

- Klingel
- Reflektoren an den Speichen
- Reifen mit reflektierenden Seitenstreifen
- Fahne (für Abstand)



Quelle: Rad und Velo
Quelle: Klingel

Und was ziehe ich an?

- Helle Kleidung
- Helm
- Reflektierende Weste



Quelle: Helm und Weste
Quelle: Männchen



“Kluge Köpfe schützen sich”

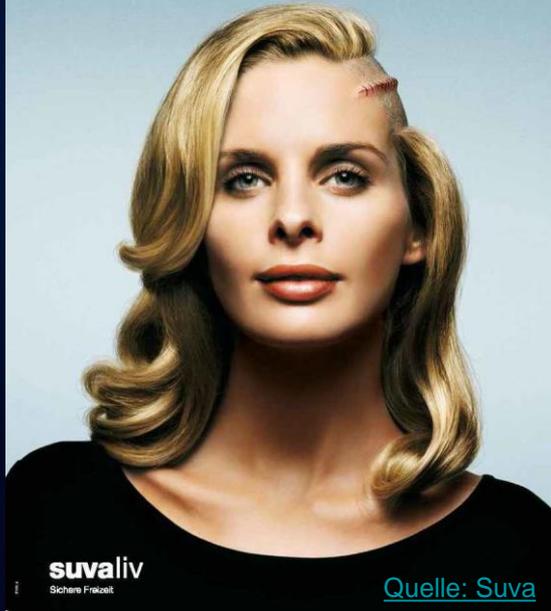
Bei einem Unfall äusserst wertvoll:
der Velohelm.



Quelle: Suva

suvaliv
Sichere Freizeit

Keinen Velohelm zu tragen,
kann Ihre Frisur ruinieren.



suvaliv
Sichere Freizeit

Quelle: Suva



Weil nicht jeder von Natur aus so gut geschützt ist: Tragen Sie einen Velohelm. **suvaliv**
Sichere Freizeit

Quelle: Suva



“Kluge Köpfe schützen sich”

Worauf muss ich beim Helm achten? Einige Tipps:



1 Den Helm hinten mit dem Verstellrad anziehen, bis er bei geöffnetem Kinnband fest sitzt, ohne zu wackeln.



2 Der Helm sitzt zwei Finger breit über der Nasenwurzel. Die Seitenbänder treffen sich direkt unter dem Ohr.



3 Die Seitenbänder sind gleich satt angezogen. Zwischen Kinn und Band hat es Platz für einen bis zwei Finger.



Sichtbarkeit auf dem Velo



[Nachts immer im Licht von Veloplus](#)



Bei Dunkelheit nie ohne Licht.

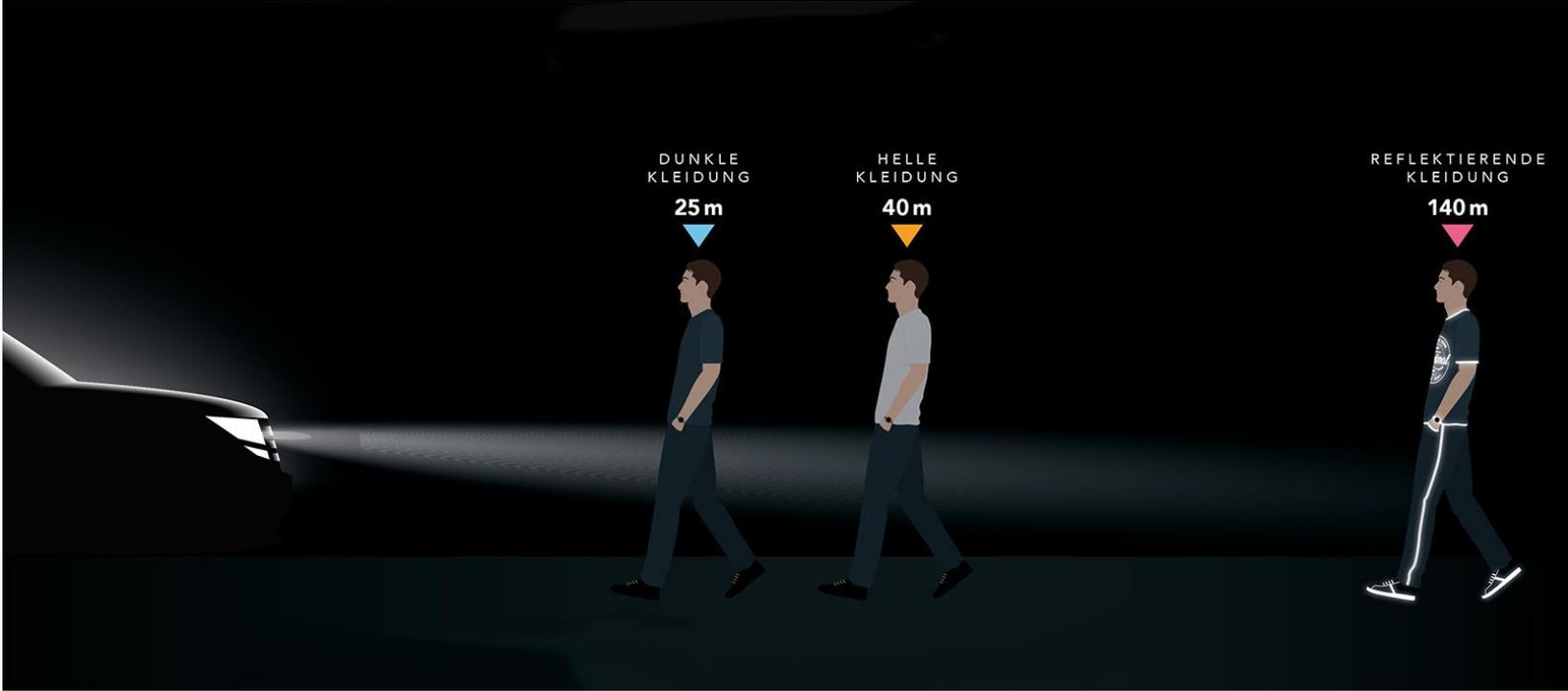


- Scheinwerfer und Rücklicht regelmässig kontrollieren.
- Reflektoren vorne und hinten. Empfehlenswert: Speichen-Reflektoren
- Helle Kleider tragen – gilt auch für Fussgänger.



Quelle Bild: Suva

Meine Kleidung



Quelle:
[bfu](#)

Zusammenfassung, worauf muss ich achten!

Am



1. Vorder- und Hinterlicht (statisch)
2. Rückstrahler vorne und hinten
3. Reifen gepumpt
4. Gute Bremsen fürs Vorder- und Hinterrad
5. Rückstrahler vor und hinter den Pedalen



[Quelle Bild: bfu](#)

An mir



- Helle Kleidung
- Helm
- Reflektierende Weste

Macht euch gefasst auf
ein weiteres Spiel!



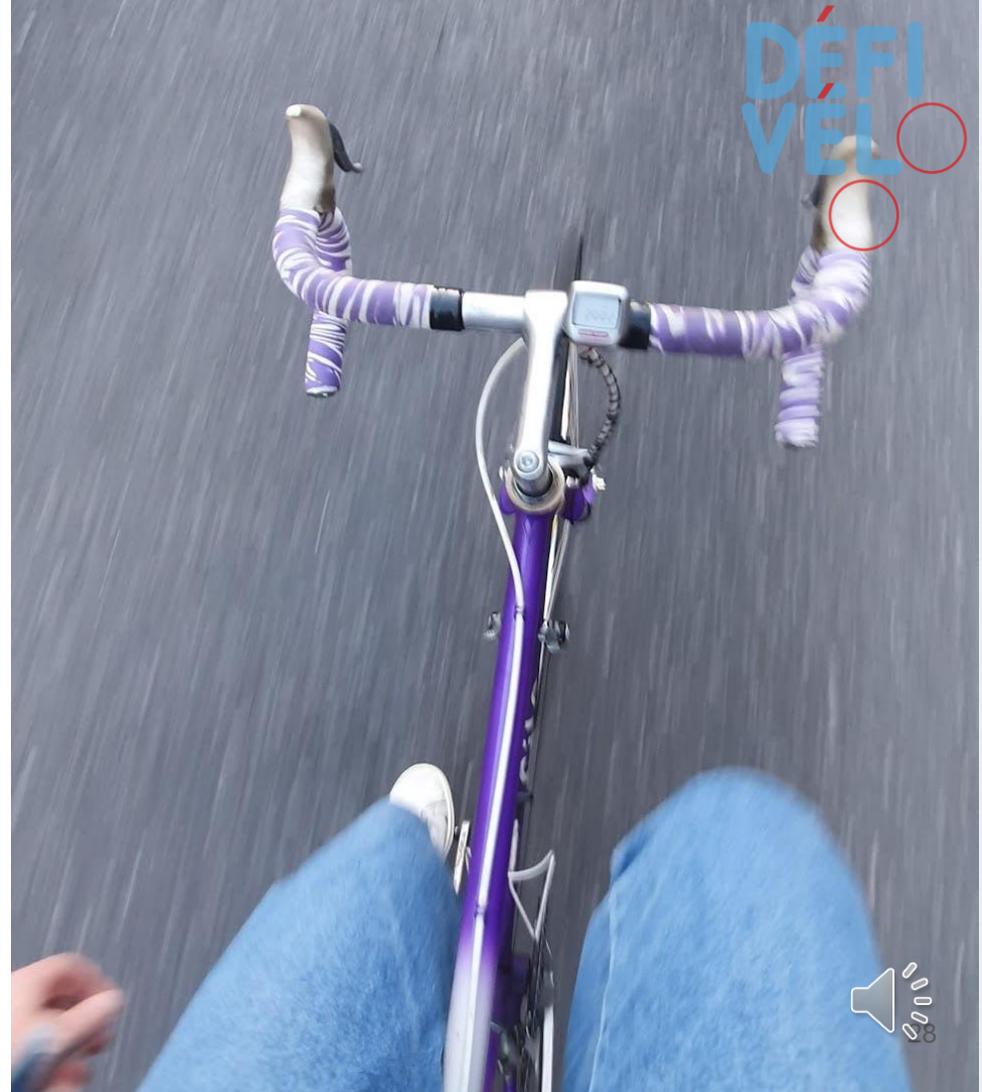
<https://forms.gle/pc8Q5osWHZoHroHx6>



...danach geht's ab auf
die Strasse

3. Teil Unterwegs

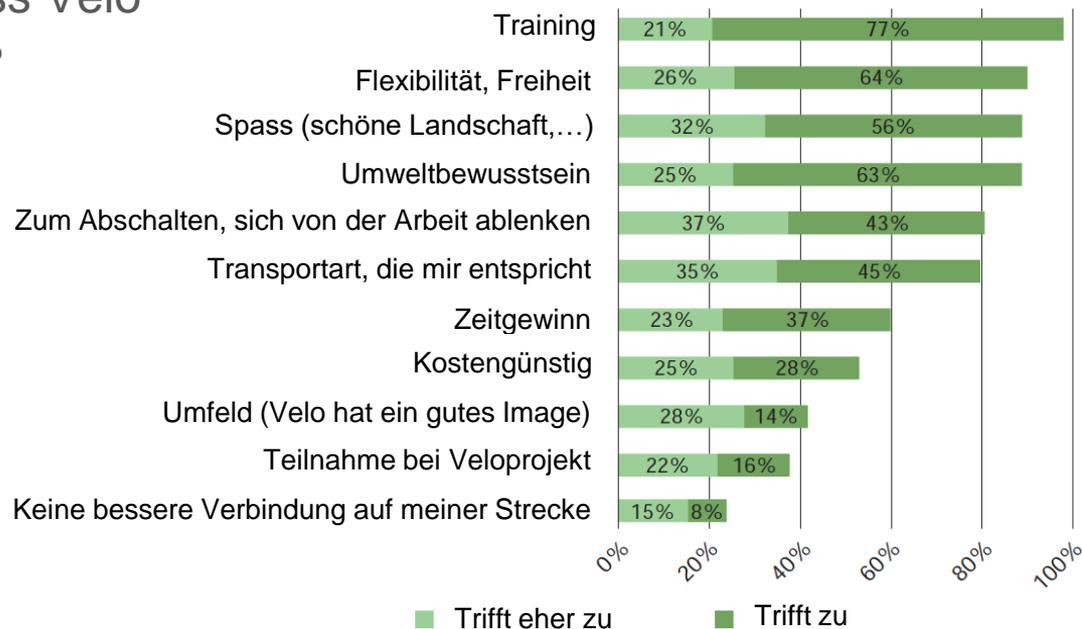
Verhalten im Verkehr



Warum fahren Herr & Frau Schweizer Velo?

Hast du jemals gedacht, dass Velo fahren so viel Spass macht?

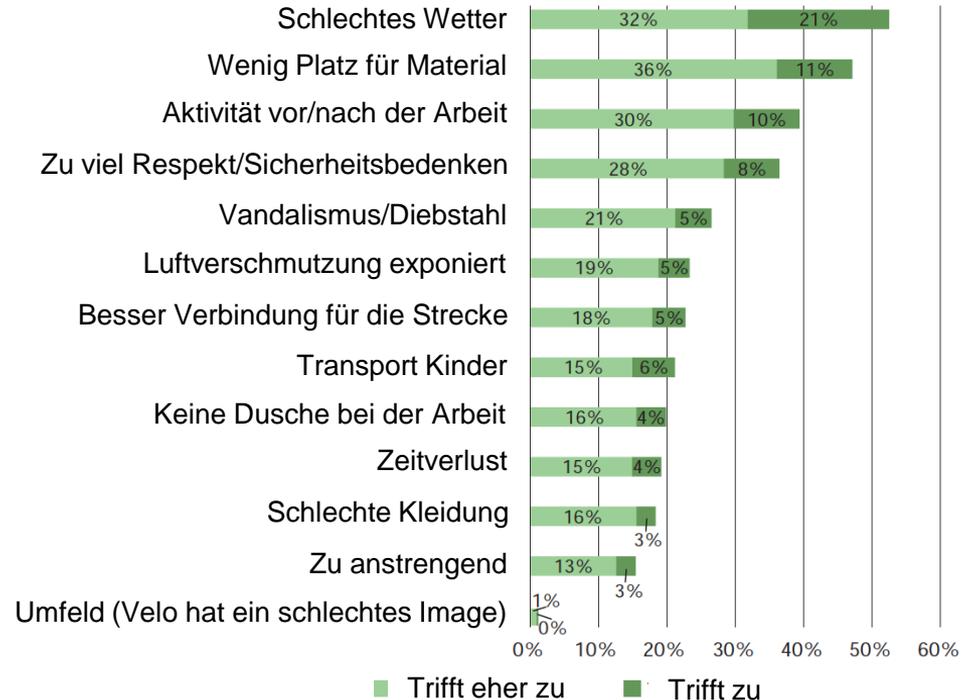
Figure 16: Warum mit dem Velo zur Arbeit?



Warum fahren Herr & Frau Schweizer NICHT Velo?

Natürlich gibt es auch Gründe, auf das Velo zu verzichten..., aber mit der richtigen Ausrüstung fallen diese meistens weg.

Figure 18: Warum NICHT mit dem Velo zur Arbeit?



Wo auf der Strasse fährt man Velo?



Wir empfehlen:

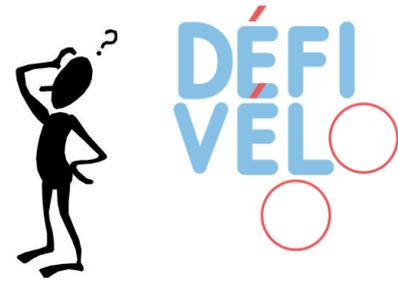
- Ca. 70 cm vom Trottoir entfernt
- Auf dem Veloweg (, wenn vorhanden)
- Mehrere Velos
→ Eine/r hinter dem/der Anderen,
eine Velolänge Abstand
- Kein Zickzack



[Quelle](#)



Und in kritischen Situationen?



Pro Velo erklärt in Videos, wie man richtig Kreisel fährt und Links abbiegt: [Hier](#)

Und pass auf im Verkehr, leider fährst du nicht alleine:

Dein Verhalten in einem [Kreisel](#)



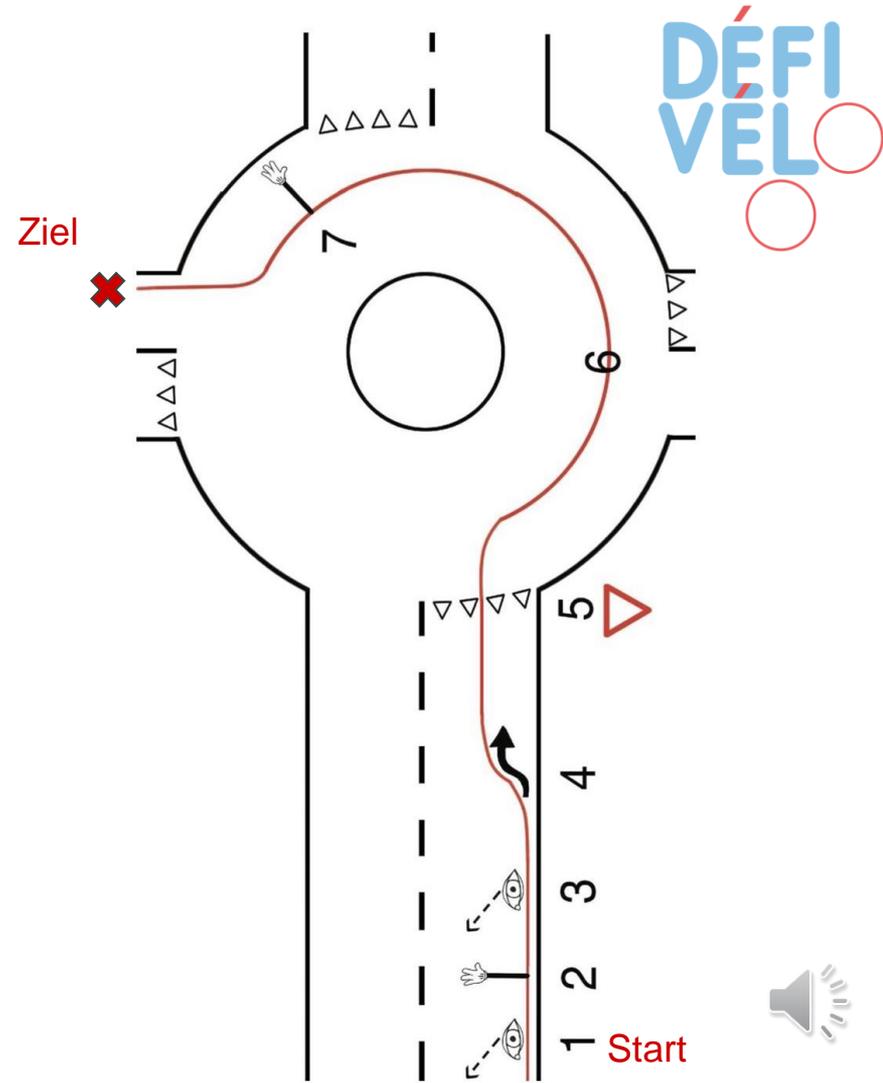
Dein Verhalten beim Linksabbiegen

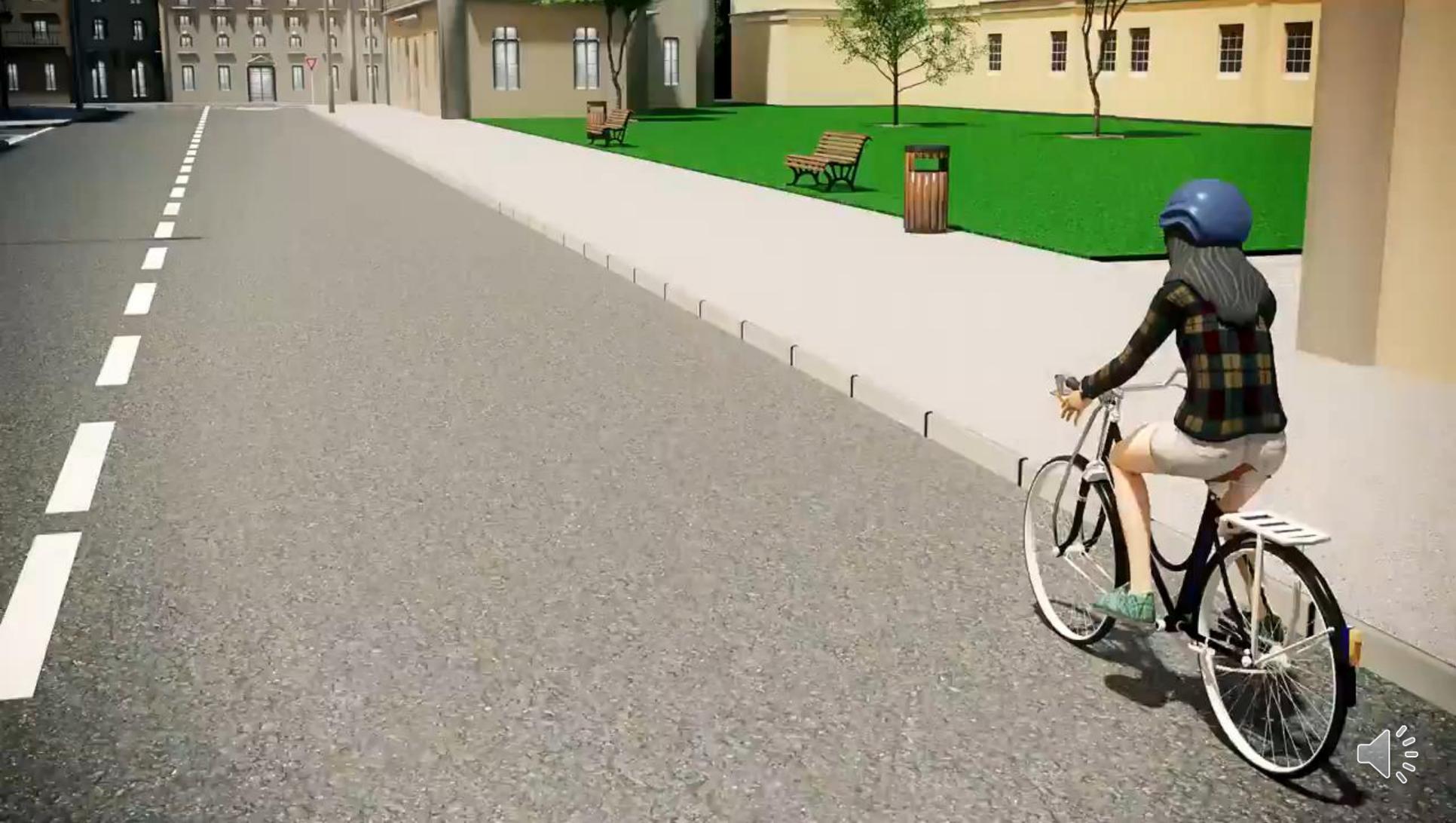




Richtig Kreisel fahren?

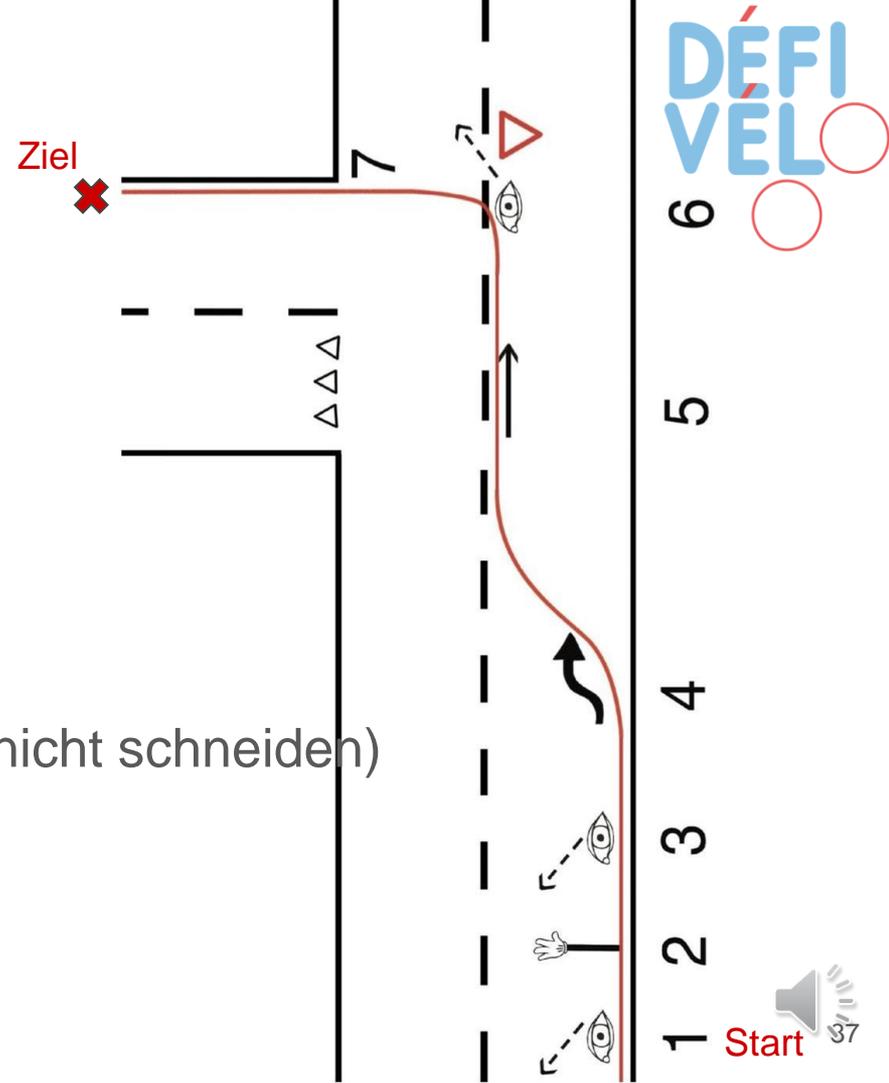
1. Blick zurück
2. Handzeichen
3. Kontrollblick
4. Einspuren
5. Linksvortritt
6. In der Mitte fahren
7. Handzeichen vor Ausfahrt



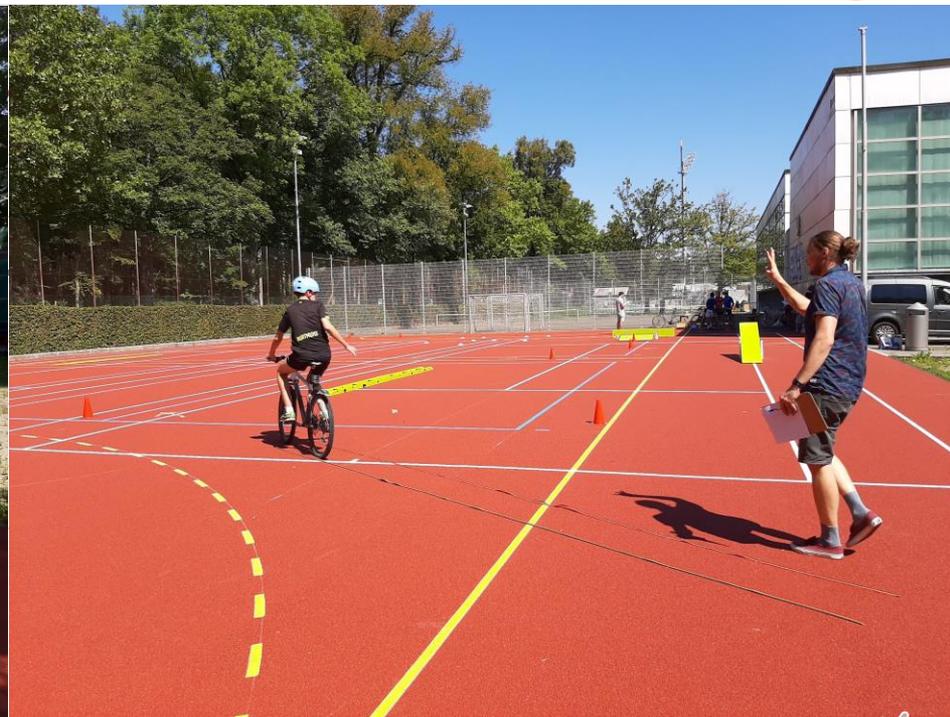
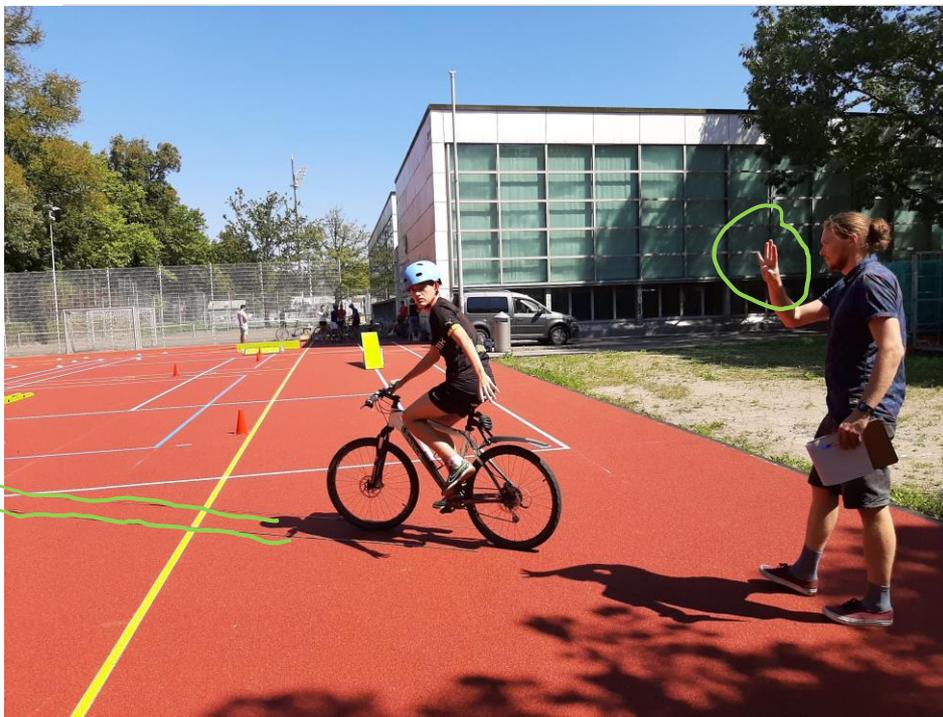


Richtig Links abbiegen?

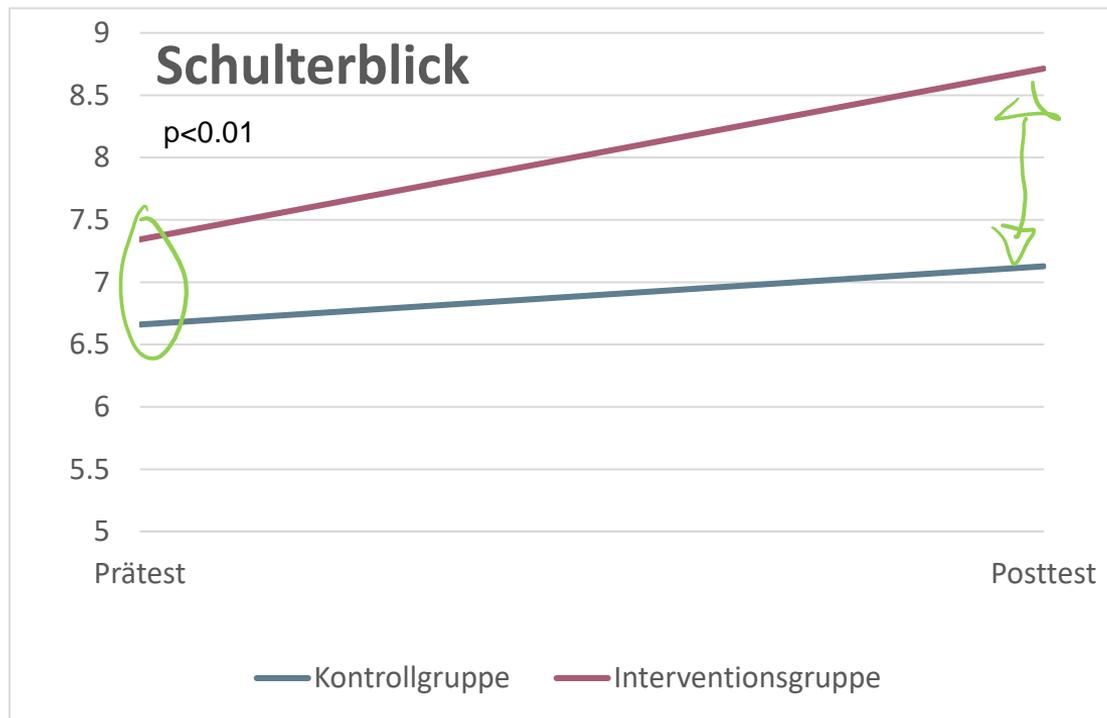
1. Blick zurück
2. Handzeichen
3. Kontrollblick
4. Einspuren
5. Neben Mittellinie fahren
6. Vortritt abwarten (abstehen)
7. In rundem Bogen abbiegen (Kurve nicht schneiden)



Sicherheit dank DEFI VELO



Sicherheit dank DEFI VELO



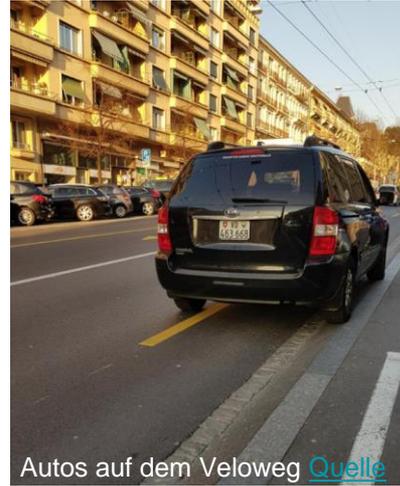
Alltag als Velofahrer/in



Veloweg durchs Café [Quelle](#)



Scharfe Linkskurve [Quelle](#)



Autos auf dem Veloweg [Quelle](#)



Achtung Loch [Quelle](#)

 [Videos Stadt Zürich](#)



 Meldet Gefahren/Hindernisse, die euch beim Velo fahren auffallen unter: <https://bikeable.ch/map>



Das Spiel geht weiter!
Bleib aufmerksam auf
der Strasse!



<https://forms.gle/pc8Q5osWHZoHroHx6>



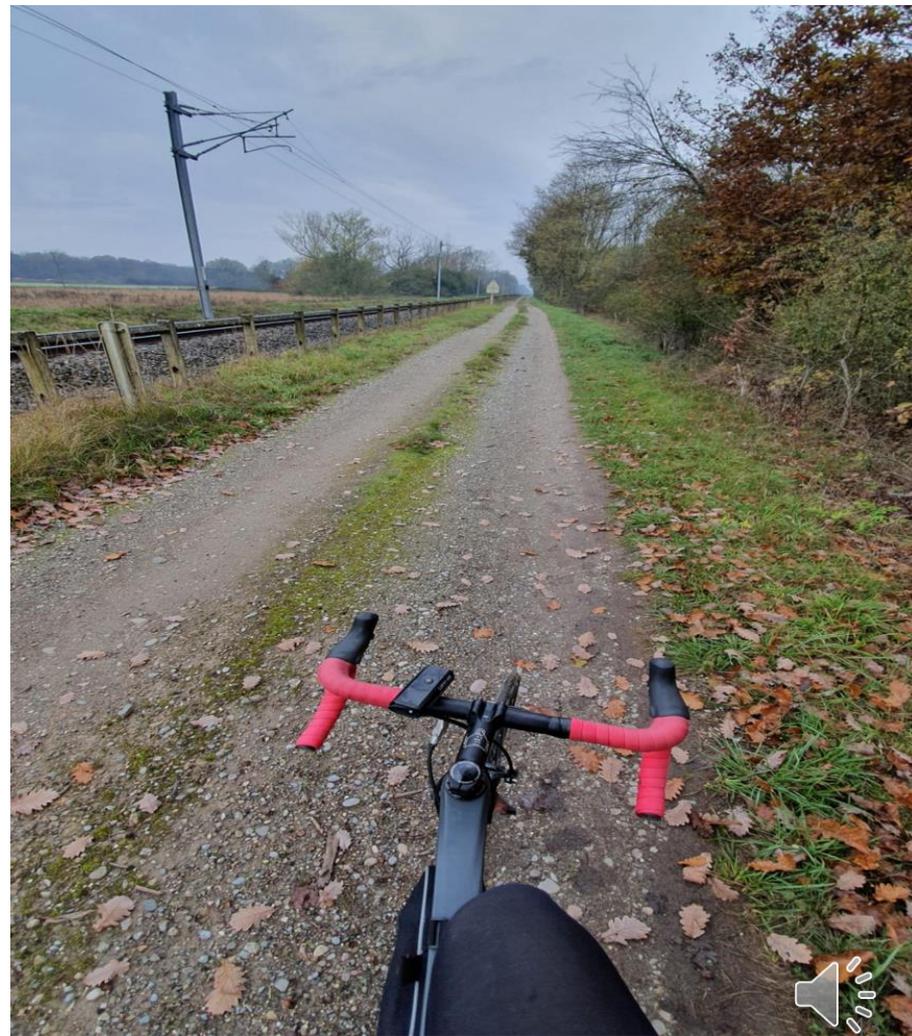
Aber zuerst prüfen wir noch, was ihr
alles gelernt habt.





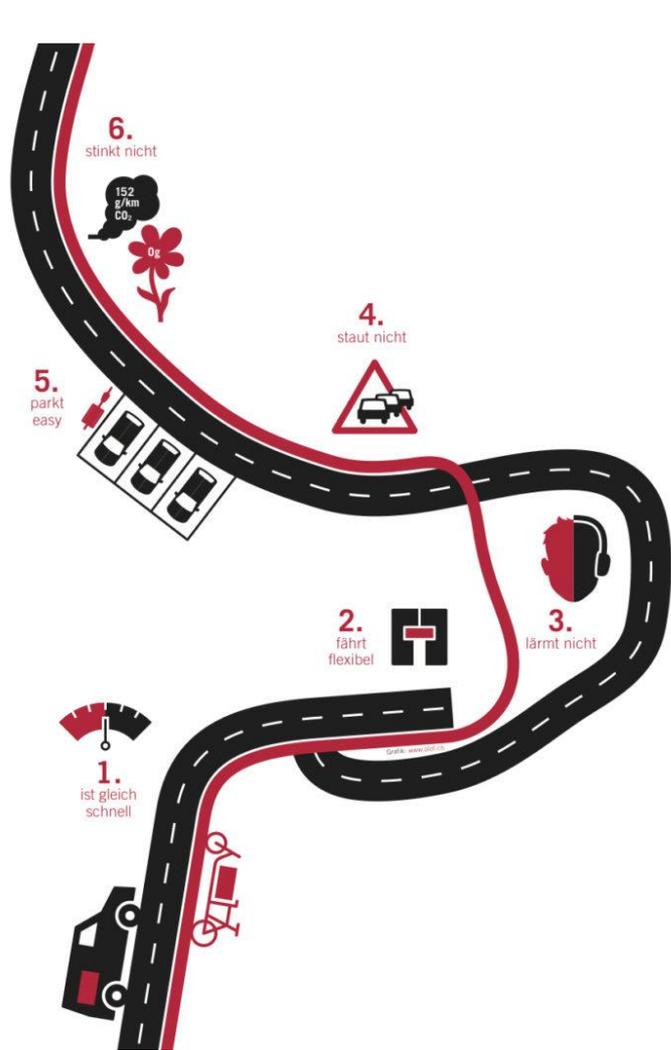
4. Teil Weite Fahrten...

Die Vorteile eines Lebens auf
dem

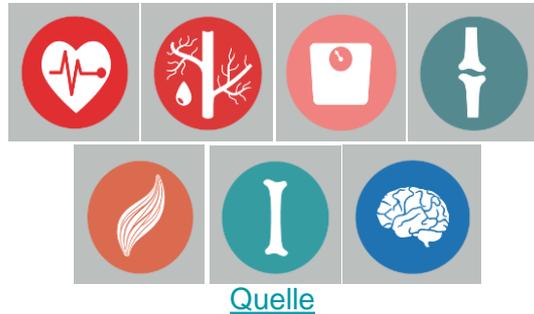


Vorteile Velofahren

- Schnelligkeit
- Flexibilität
- Lärm
- Stau
- Parkieren
- Umwelt
- ABER: was fehlt?



Velofahren und Gesundheit

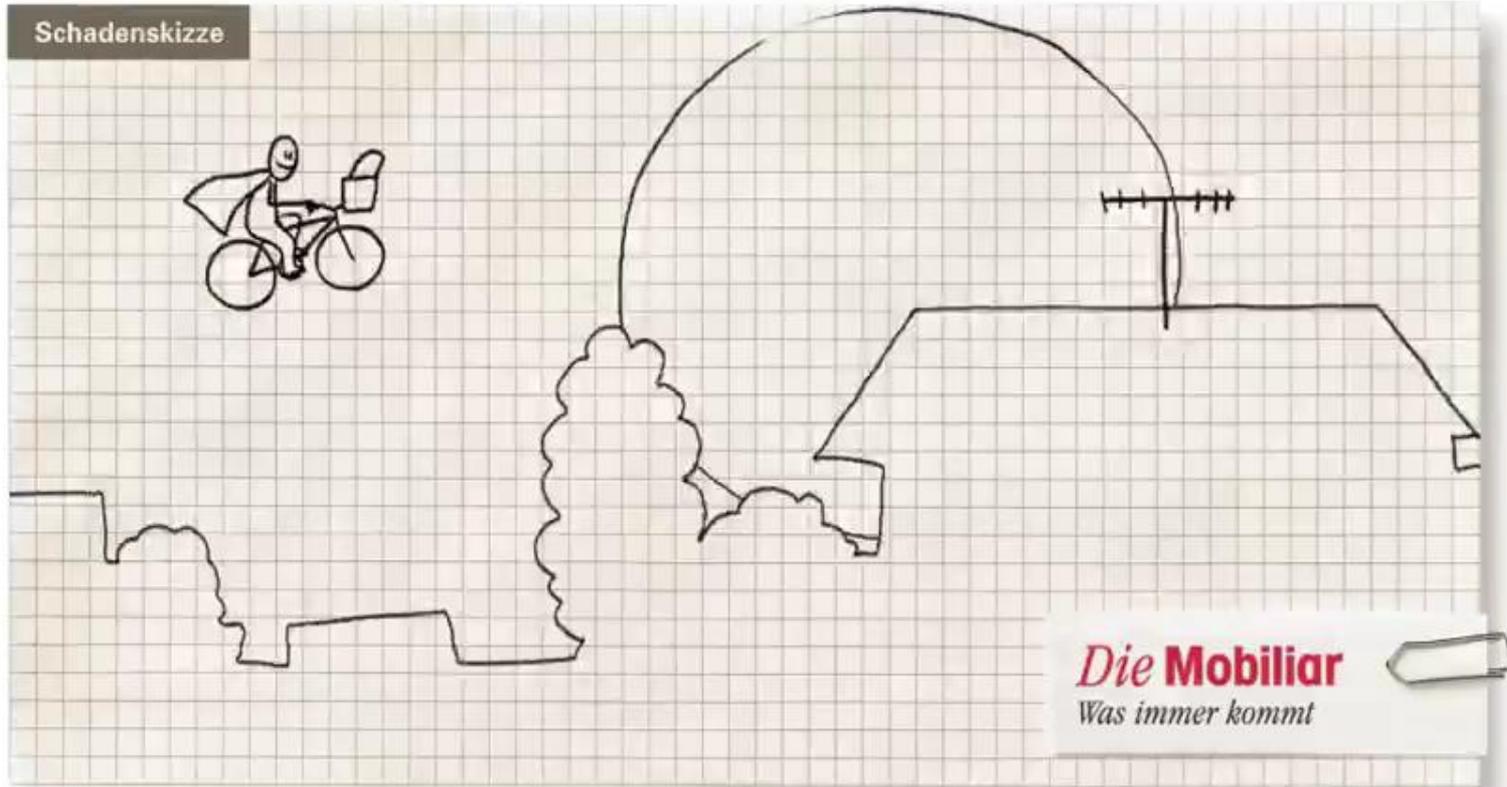


Velofahren hat sehr viele positive Nebeneffekte

Literatur: Andersen et al., Arch Intern Med, 2000; Blond et al., Circulation, 2016; Matthews et al., Am J Epidemiol., 2007; Rasmussen et al., PLoS med. 2016; Cells-Morales et al. BMJ, 2017



Velofahren: Gesundheit versus Sicherheit



Quelle: [SwissMilk](#), [Mobiliar](#)



Zu guter Letzt zeigen wir euch, was auf dem Velo alles möglich ist. [Hier](#)



Bitte nicht nachspielen





Mehr Velo für Auge und Ohren

Filmempfehlungen:

 « *Premium Rush* » (2012) von David Koepp
Ein Film der Velokuriere in New York

 « *Besser Welt als nie* » (2020) von Dennis Kailing

Trailer:



 « *Berlin to Prague without a map* » (2014) von Stefan Schott & Stefan Haehnel



 Velo für die Ohren (Podcasts)



Wir sind am Ziel
angekommen!



<https://forms.gle/pc8Q5osWHZoHroHx6>



Überprüft, was ihr alles gelernt habt!