

## 7. Die Stationen

### 1. Station: „Einfacher Slalom mit Vollbremsung“

Erfahren des Pedelec-spezifischen Kurvenverhaltens und der verstärkten Bremskraft bei erhöhtem Krafteinsatz

### 2. Station: „Ausweichen an oder unter einem Hindernis.“

Simulation einer sich öffnenden Wagentür oder tiefhängenden Astes mit Flutterband o. Ä.).

Sensibilisierung hins. des Reaktionsvermögens bei gleichzeitiger Handhabung des Pedelecs

### 3. Station: „Schulterblick“

Die Teilnehmer drehen sich während der Fahrt auf Zuruf um und sollen eine gezeigte Zahl erkennen und nennen und dabei die Spur halten.

Erfahren des Gleichgewichtssinns, der Beweglichkeit und Motorik.

### 4. Station: „Spur halten“

Nach Durchfahren eines Slaloms durchfahren die Teilnehmer einen sich verjüngenden Kanal (mit Kreide, Seilen oder Schläuchen dargestellt).

Erfahren des Gleichgewichtssinns und der Koordination von Bremse und Lenkung.

### 5. Station: „Sicher Linksabbiegen“

An einer simulierten Kreuzung biegen die Teilnehmer unter zweifachem Schulterblick und Handzeichen im weiten Bogen ab.

Erfahren des Gleichgewichtssinns bei gleichzeitigem Schulterblick und Steuerung mit der rechten Hand.

### 6. Station: „Zeichne eine 8“

Die Teilnehmer durchfahren mit geringer Geschwindigkeit eine aufgezeichnete „8“.

Die dabei erforderliche Gewichtsverlagerung, der ständige Ausgleich von Brems- und Fahrverhalten stellen unter Berücksichtigung des hohen Gewichts des Pedelec hohe Anforderungen an den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit aber auch an die Reaktionsfähigkeit der Teilnehmer.

### 7. Station : „Balltransport“

Die Teilnehmer fahren auf einen Korb mit Tennisbällen zu, entnehmen einen Ball, halten diesen am ausgestreckten Arm und legen diesen in einem zweiten Korb wieder ab.

### 8. Station: „Wippe“

Die Teilnehmer überfahren eine Holzwappe. Eine Veränderung/Unebenheit der Fahrbahn wird simuliert. Hier werden noch mal der Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und die Gewichtsverlagerung gefordert.

## 8. Material

- Pylone
- Flutterband
- Halbierte Tennisbälle
- Tennisbälle / 2 Körbe oder Eimer
- 2 10 m Seile
- Kreide, Sprühkreide
- Wippe
- Ausgesonderte Feuerwehrschräuche

## 9. Kooperationspartner - Auswahl

- Seniorenbeauftragte
- Seniorenbeirat
- Seniorentreff
- ADFC
- Sportvereine
- Volkshochschulen

bürgerorientiert • professionell • rechtsstaatlich



## Projekt „Pedelec 65+“

### Pedelec-Training für Senioren

Erstellt in Kooperation durch die KPB Rhein-Kreis Neuss und die KPB Viersen

<https://rhein-kreis-neuss.polizei.nrw>

<https://viersen.polizei.nrw>

KPB Rhein-Kreis Neuss  
41464 Neuss  
Jülicher Landstraße 178

## 1. Pedelec-Fahrende als Unfallopfer

**Im Jahre 2020 waren im Rhein-Kreis Neuss und im Kreis Viersen die Hälfte der getöteten oder verletzten Pedelec-Fahrenden über 65 Jahre alt.**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, mit einem Pedelec zu verunfallen.

Deshalb hat die Verkehrssicherheitsberatung der Polizei das Programm Pedelec 65+ ins Leben gerufen

## 2. Unfallursachen

### Beim Pedelec

- Hohe Geschwindigkeit
- Anderes Fahrverhalten als ein Fahrrad
- Ungewolltes Anfahren durch Pedaldruck
- Aus der Kurve Ziehen bei Frontmotor

### Beim Fahrenden

- Körperliche Überforderung bei höherem Alter
- Motorische und reaktive Defizite
- Schätzen die Geschwindigkeit und das Fahrverhalten falsch ein
- Umstieg vom Fahrrad zum Ausgleich körperlicher Mängel

## 3. Programm Pedelec 65+

Mit dem Programm Pedelec 65+ sollen die Unfallzahlen in der Altersgruppe der Pedelec-fahrenden Senioren gesenkt werden.

## 4. Ziele des Programms Pedelec 65+

- Die Teilnehmer erkennen eigene Stärken, Schwächen und weiteren Trainingsbedarf.
- Sie erkennen, dass ein Pedelec zum Ausgleich körperlicher Defizite ungeeignet ist.
- Sie können sich verantwortungsbewusst für oder gegen die Anschaffung/Nutzung eines Pedelec entscheiden.



## 5. Methode

Die Teilnehmer bewältigen in einem geschützten Raum (abgesperrter Parkplatz o. Ä.) einen Parcours.

Der Parcours besteht aus Stationen, bei denen verschiedene Fähigkeiten gefordert sind.

Die Teilnehmer bewältigen die Stationen einzeln.

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die Stationen mehrfach zu durchfahren. Dies fördert die Erkenntnis: „Ich kann diese Übung.“ oder „Ich kann diese Übung nicht.“

An den Stationen erfolgt jeweils eine den Fähigkeiten bezogene Rückmeldung.

Nach Absolvierung des Parcours bekommen die Teilnehmer ein persönliches Abschlussgespräch mit den möglichen Empfehlungen:

- ist für eine Pedelec-Nutzung körperlich geeignet oder ungeeignet
- das mitgebrachte Pedelec ist für den Teilnehmer ungeeignet (Größe, Gewicht, Abstand Sitz/Lenker etc.)

## 6. Vorbereitungsphase

- Überprüfung der Pedelec auf Verkehrssicherheit.
- Überprüfung der Fahrradhelme auf Funktion und Sitz.
- (Die Teilnahme am Training ist nur unter Nutzung eines Fahrradhelmes möglich.)
- Erklärung der Übungsmodalitäten und des Ablaufs.