

Notizen und Tipps aus der Praxis für die Praxis

Fahrverhalten und Sicherheit

- Liste mit Telefonnummern der Schüler
- Nottelefonnummern (erreichbares Elternteil an der Arbeitsstelle der Eltern)
- Begleitfahrzeug organisieren (möglicher Rücktransport eines Fahrrades oder Bereitstellung eines Ersatzfahrrades, da schwierige Reparaturen nur in einer Spezialwerkstatt durchgeführt werden können)
- Reparaturnotdienst organisieren (in Schleswig-Holstein z.B.: Projektwerkstätten, Fahrrad- und Spielplatzprojekt der Stadt Rendsburg, Kieler Str. 53 in 24768 Rendsburg, Tel.: 04331-29982 Fax: 0433 1-5 69 59)
- Trillerpfeife
- Erste-Hilfe-Tasche
- Medikamente für den persönlichen Bedarf (betroffene Schüler rechtzeitig ansprechen!)
- Werkzeug und Flickzeug
- Festgelegte Verhaltensregeln noch einmal durchgehen ("optische" und "akustische Leine")

Verhalten auf der Strecke

- Fahren im Verband (nebeneinander) ist nicht so günstig (erlaubt nach STVO §27)
- Besser: Fahren in der "Kette" als Fünferblock, Abstand 2 Fahrradlängen (Abstand der Fünferblöcke ca. 100m! Jeder Teilnehmer muss einen solchen Block führen können, z.B. beim Linksabbiegen! Der große Abstand zwischen den Blöcken bietet Kraftfahrzeugen Platz zum Einscheren und Überholen!)
- Warn- oder Pannenwesten für den ersten und letzten Fahrer (Langfristig für die Schule 20 Warnwesten anschaffen!)
- Durchschnittsgeschwindigkeit: max. 15 km/h (Dem Bewegungsdrang des Einzelfahrers sind hier enge Grenzen gesetzt!)

Verständigung während der Fahrt

Das Fahren in einer größeren Gruppe bringt verschiedene Probleme mit sich, die der Einzelfahrer so nicht kennt, z.B.:

- Sichtbehinderung durch die Vorfahrenden
- Hindernisse tauchen trotz des Abstandes von zwei Fahrradlängen zwischen den einzelnen Fahrern viel plötzlicher auf. Die mögliche Reaktionszeit ist also viel kürzer!
- Das Kommunikationsbedürfnis wird durch das Fahren in der Kette stark eingeschränkt.
- Der Bewegungsdrang des Einzelfahrers wird stark eingeschränkt.
- Die Überquerung von Straßen (nur mit Absiche-

rung durch zwei mit Warnwesten ausgestattete Teilnehmer) benötigt mehr Zeit.

Es ist daher notwendig, den Zusammenhalt der Gesamtgruppe durch optische und akustische Signale aufrechtzuerhalten.

Fahren an der „optischen Leine“⁽¹⁾



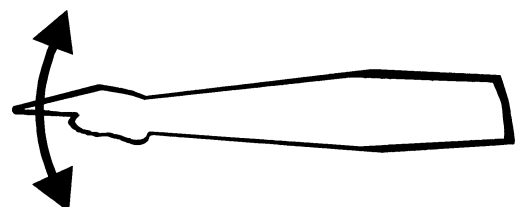
- **V-Zeichen** mit Mittel- und Zeigefinger bedeutet: Fahren im Verband (2 Räder nebeneinander), wenn es die Verkehrssituation erlaubt oder auch: Kettenfahren in Zweierreihen (auf wenig befahrenen Straßen)



- **Hochgestreckter Zeigefinger** bedeutet:
 - Allgemeines Achtung!-Zeichen und
 - Sinnbild für Kettenfahren auf verkehrsreichen Straßen



- **Hoherhobene Hand** mit 5 gespreizten Fingern bedeutet:
 - Fahren in Fünfergruppen, wobei von vorn nach hinten durchgezählt wird (dient der Sicherheit beim Fahren auf Landstraßen ohne Radweg)



- **Heben und Senken eines ausgestreckten Armes** bedeutet:
Schlechte Wegstrecke voraus, Tempo drosseln, auf Hindernisse (Wurzeln, Schlaglöcher, Pfützen, allgemeine Gefahrensituation) achten

Alle optischen Signale können z.B. durch akustische Signale mit der Trillerpfeife ergänzt werden. Sie müssen aber stets eindeutig sein.

Fahren an der "akustischen Leine"

Akustische Signale werden von vorn nach hinten oder in umgekehrter Richtung durchgegeben. Es besteht, wie bei der "stillen Post" die Gefahr, dass die Botschaft entstellt oder gar nicht ankommt, z.B. nicht "Stock" als Hindernis durchgeben, sondern "Ast", damit keine Verwechslung mit "Stopp" erfolgt.

Mögliche Rufe:

- Fahrräder von vorn
- Auto von vorn / von hinten
- Fußgänger von vorn
- Fertig? (vor der gemeinsamen Abfahrt), Antwort: "Ja" durchgeben oder letzter Fahrer stößt den Arm mehrfach nach oben in die Luft
- Runterschalten (vor einer Steigung)
- Pfosten vorn!
- LKW überholt!
- Achtung, Glas!

Ausrüstung und Material

- Regenbekleidung
- Sonnencreme
- Kopfbedeckung gegen starke Sonneneinstrahlung
- Handschuhe
- Helm
- Leichte, windabweisende Jacke (gegen Überhitzung und Schwitzen)
- Kugelschreiber
- Notizblock
- Müllbeutel
- Verpflegung für den Tag/Lunchpaket
- Obst
- zuckerhaltiges Getränk

Fahrrad

- robuste Tourenräder
- Mountainbikes mit Vorrichtung für den Gepäcktransport
- Riemen und Schlaufen für eine sichere Gepäckbefestigung (Gummi-Spinne)
- Stärkeres Seil zur Befestigung der Räder beim Transport auf Fähren oder im Zug, um ein Umkippen der Räder bei plötzlichem Richtungswechsel, Wellengang oder beim plötzlichen Abbremsen zu vermeiden

- körpergerechte Anpassung des Rades (Lenkerhöhe, Lenkerstellung, Sattelhöhe und -stellung)
- Funktion der Bremsen ständig kontrollieren
- Keine überdimensionierten High-Tech-Schaltungen (3-Gang-Schaltung ist allerdings für längere Touren eine Mindestvoraussetzung)

Grundsätzliches

Trotz sorgfältiger Kontrolle vor Fahrtbeginn, können sich schon kurz nach dem Start Materialfehler und Materialermüdungen bemerkbar machen, die zum Bruch oder zur Funktionsunfähigkeit führen! Daher vor der Tour im Zweifelsfall Teile austauschen.

Strecke, Aktivitäten am Rande, Pausen

- Radwanderkarten oder topographische Karten (1: 50.000)
- Klassensatz mit Streckenplan
- Material für Pausenaktivitäten
- Materialien für landschaftsökologische Spurensuche
- Adressen und Telefonnummern der Ansprechpartner für Besichtigungen
- am Pausenplatz bewegen, Ausgleichsgymnastik, Auskühlung vermeiden
- Pausenplatz möglichst wind- und regengeschützt
- Pausenplatz sauber hinterlassen!
- vor der Abfahrt kontrollieren, ob keine Ausrüstungsgegenstände auf dem Platz liegen geblieben sind

Pausen

Die Pausen erfüllen wegen der besonderen Anforderungen während der Fahrt (angepasste Geschwindigkeit, Einschränkung der Kommunikation, eingeschränkte Sicht usw.) eine zentrale Rolle während der Tour.

Sie ermöglichen dem Teilnehmer nicht nur die physische Regeneration, sondern fördern die Kommunikation. Die Disziplin- und Konzentrationsleistung während der Fahrt muss daher durch aufgelockerte Pausen und eine ausreichende Zahl von Pausen kompensiert werden.

Unterkunft und Verpflegung

- Liste mit Adressen und Telefonnummern der Unterkünfte (SLH, JH, andere)
- Verzögerungen der Ankunftszeit aufgrund von Pannen usw. rechtzeitig telefonisch durchgehen
- Beim Frühstück darauf achten, dass alle Teilnehmer ein Getränk und ein Lunchpaket mitnehmen
- Kleine Mahlzeiten über den Tag und die Strecke verteilen
- Fahrräder in der Unterkunft gegen Diebstahl und Beschädigung sichern

- Gruppenräume abschließen
- Wertsachen bei den Herbergs- oder 1-leimeltern abgeben
- Leiterkarte nicht vergessen
- Sonderwünsche (z.B. Bettwäsche) bei der Ankunft mitteilen
- Sonderleistungen (z.B. Kiste Wasser) nicht vergessen zu bezahlen
- Reinigung der Zimmer und des Gruppenraums nicht vergessen
- Vor der Abfahrt alle Zimmer und auch die Waschräume nach vergessenen Ausrüstungsgegenständen absuchen

Betreuung der Gruppe

- Die Gruppenleiter gehen mit gutem Beispiel voran
- Sie geben positive Verstärkungen, loben, spornen an, suchen das Gespräch
- Sie vermitteln durch ihr Auftreten eine positive Grundhaltung
- Sie ermuntern zur gegenseitigen Hilfeleistung und praktizieren sie selbst

¹⁾ Anregungen u.a. aus: Das radelnde Klassenzimmer auf Deutschlandfahrt, Geschwister-Scholl-Gymnasium, Düsseldorf, 1997 und Erfahrungen verschiedener Fortbildungsveranstaltungen zum Thema: Schulfahrten mit dem Fahrrad