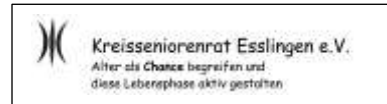


Sicherheit und Fahrspaß mit dem E-Bike – Pedelec Training für Seniorinnen und Senioren



Seinem Leitmotiv „Alter als Chance begreifen und diese Lebensphase aktiv gestalten“ folgend initiierte der Kreissenorenrat Esslingen bereits 2021 in einigen Städten und Gemeinden des Landkreises Esslingen in Kooperation mit örtlichen Seniorenorganisationen Fahrsicherheitstrainings für Senioren mit dem Pedelec. Diese Angebote wurden 2022 und werden auch in 2023 fortgeführt.

Das Fahrsicherheitstraining dauert ca. 2,5 Stunden. Darin sind auf die Teilnehmer abgestimmte Pausenzeiten enthalten. Die Teilnehmergruppe ist bei 2 Lehr-/Betreuerkräften auf maximal 14 Personen limitiert. Es werden viele Bereiche (siehe unten) angesprochen und möglichst viel mit dem Pedelec gefahren und geübt.

Partner im Projekt

Dieses Projekt zeichnet sich durch eine umfangreiche Kooperation aus. Die hier aufgeführten Kooperationspartner sind die Basis für den Erfolg der Initiative:



Risiken und Gefahren des Fahrens mit einem Pedelec

Pedelecs (umgangssprachlich: E-Bikes) schonen die eigenen Kräfte und bringen uns schneller als mit dem konventionellen Fahrrad und umweltfreundlicher als mit dem Auto ans Ziel. Kein Wunder, dass die Verkaufszahlen in den letzten Jahren gerade auch bei der älteren Generation sprunghaft gestiegen sind.

Leider steigen damit auch die Unfallzahlen – teilweise mit schweren Folgen. Viele Nutzer und andere Verkehrsteilnehmer unterschätzen die Geschwindigkeit und das Gewicht der elektrisch unterstützten Fahrräder. Beides sorgt für ein anderes Fahrverhalten und vor allem ein anderes Bremsverhalten.

Hierzu ein paar Daten aus der Verkehrsunfallbilanz 2022 des Polizeipräsidiums Reutlingen. (<https://ppreutlingen.polizei-bw.de/statistiken/>)

S.10

(...)

Bei 440 der insgesamt 798 von Radfahrern verursachten Unfälle verunglückten diese ohne Beteiligung weiterer Verkehrsteilnehmer.

Fünf Radfahrer, darunter drei Pedelecfahrer, starben im Jahr 2021 an den Folgen eines Unfalls. 226 Radfahrer - 27 mehr als im Vorjahr (plus 13,6 Prozent) - wurden schwer verletzt. Darunter befanden sich 78 Pedelecfahrer. Die Zahl der Leichtverletzten stieg um 78 oder 9,3 Prozent auf 914 - davon 295 Pedelecfahrer.

Die wachsende Beliebtheit der Pedelecs schlägt sich bereits seit vielen Jahren mit linearen Steigerungen in der Unfallbilanz nieder. Im Jahr 2022 stiegen sie nochmals um neun Prozent.

S.11

(...) Ein Zuwachs um 10,1 Prozent auf 2.604 war bei den Unfällen mit Senioren ab 65 Jahren zu verzeichnen. Nach 2021, starben in 2022 zwölf Personen, darunter neun Senioren. Insgesamt wurden in 189 Menschen schwer- und 747 Personen (12% mehr als im Jahr 2021) leicht verletzt.

S.15

2.11. Verkehrsunfälle NUR mit Pedelec im Zuständigkeitsbereich des Polizeipräsidiums Reutlingen

PP Reutlingen	Durchschnitt 2017-2019	2020	2021	2022	absolut	in %
VU-gesamt	217	381	391	426	35	9,0%
davon VU Pers mit Unfallfolgen	197	340	349	379	30	8,6%
- Getötete Pedelecnutzer	1	8	3	3	0	
- Schwerverletzte Pedelecnutzer	46	80	66	78	12	18,2%
- Leichtverletzte Pedelecnutzer	148	249	269	295	26	9,7%
davon VU-Sach (EUSKA)	20	41	42	47	5	11,9%

Sicherheit mit dem Pedelec – Vermittlung von Kompetenzen

Um den gerade im Seniorenbereich steigenden Unfallzahlen entgegenzuwirken und die Freude an der Mobilität mit dem Pedelec in den Vordergrund zu stellen, wurde vom Kreisseniorenrat Esslingen mit der SpoGe Filderstadt und dem Referat Verkehrsprävention des Polizeipräsidiums Reutlingen Pedelec Fahrsicherheitstrainings für Senioren initiiert und in den Städten und Gemeinden des Landkreises Esslingen angeboten. In den Kursen geht es darum, die Kompetenzen der Senioren zu verbessern, welche für den sicheren Umgang und das sichere Fahren mit dem Pedelec entscheidend sind.

- Richtiges Anfahren (auf der Ebene und am Berg)
- Sicheres und effektives Bremsen, Anhalten und Absteigen
- Engstellen passieren, Hindernissen ausweichen
- Kurven fahren, Steuerung des Pedelecs in den Kurven

Sicherheit mit dem Pedelec – Vermittlung von Wissen

Von Mitarbeitern des Projektpartners Polizei erhalten die Teilnehmer sowohl wichtige Informationen zur rechtlichen Stellung des Pedelecs als auch Informationen über die neuesten Verkehrsregeln und die Sicherheit im Straßenverkehr, wie z.B. die Nutzung der Fahrradwege, das Befahren der Schutzstreifen, der vorgeschriebene Abstand beim Überholen von Pedelecs/ Fahrradfahrern.

Außerdem weist die Polizei in den Kursen auf die Wichtigkeit des Helmtragens hin. Die richtige Helmeinstellung wird besprochen und die Helme der Teilnehmer werden vor Ort gut eingestellt. Außerdem wird darauf hingewiesen, wie wichtig helle und gut sichtbare Kleidung beim Fahrrad und Pedelecfahren ist.

Der letzte Wissensblock gilt den Besonderheiten des Pedelecs. Diesen Teil übernimmt die Diplom Sportlehrerin und Pedelec Instruktorin Heike Schall von der SpoGe Filderstadt. Dazu gehören:

- Gewicht des Pedelecs, Lage des Akkus und damit der Schwerpunkt des Pedelecs
- Einstellung von Sitzhöhe und Lenker
- Unterschiedliche Unterstützungsmodi des Motors
- Besonderheit und Wirkungsweise der Scheibenbremsen
- Pflege des Akkus und des Pedelec Antriebs
- Zeit für Fragen

Sicherheit mit dem Pedelec – Vermittlung von Fahrspaß und Freude

Der letzte und sehr wichtige Bestandteil des Angebots ist das Üben der Kompetenzen und dies mit Spaß und Freude am Training in der Gruppe. Dieses Training findet auf dem eigenen Pedelec und direkt auf einem geeigneten Platz am Wohnort, also vor der Haustüre statt. Für die Platzfindung, die Bewerbung der Veranstaltung in den lokalen Medien und die Entgegennahme von Anmeldungen zeichnen sich verantwortlich die Seniorenorganisationen in den jeweiligen Orten.

Veranstaltungen 2021

Termin	Ort	Teilnehmerzahlen
17. Juni 2021	Leinfelden-Echterdingen	7
08. Juli 2021	Großbettlingen	8
20. Juli 2021	Altbach/ Deizisau	12
27. Juli 2021	Filderstadt	11
29. Juli 2021	Dettingen/ Teck	15
21. September 2021	Denkendorf	11

Veranstaltungen 2022

Termin	Ort	Teilnehmerzahlen
17.05.2022	Nürtingen	11
19.05.2022	Nürtingen	11
24.05.2022	Wendlingen	13
02.06.2022	Wolfschlugen	9
30.06.2022	Filderstadt	10
26.07.2022	Dettingen unter Teck	8

Veranstaltungen 2023

Termin	Ort	Teilnehmerzahlen
13.06.2023	Plochingen	13
22.06.2023	Wendlingen	12
29.06.2023	Filderstadt	7
11.07.2023	Kirchheim	Wegen auf 12.09. verschoben
13.07.2023	Nürtingen	10
18.07.2023	Dettingen	13

Weitere Kurse werden für 2024 geplant.

Impressionen (Bilder: Mathias Drißner, freier Journalist und Kreisseniorenrat Esslingen)



Stimmen der Teilnehmer

Esslinger Zeitung vom 17./18. Juni 2023

- „Ich fahre jetzt Strecken, die ich vorher nicht gefahren bin – die Kreise werden größer“, sagt Willi Stuhler. Und bei Jörg Eberle, der oben auf dem Stumpenhof wohnt, ersetzt das Pedelec tatsächlich sehr häufig das Auto.
- Und selbst wenn man nur vom „normalen Rad“ umsteige, sei „Pedelecfahren schon anders“, weiß Karl-Heinz Schmidt: „Wenn man falsch schaltet, dann geht das Ding ab wie eine Rakete.“
- Fragen haben ebenfalls Platz in dem Training, zum Beispiel zum Einsatz der Schiebehilfe, über die viele Pedelecs verfügen. Mit gutem Grund: Verglichen mit einem „Biorad“ sei ein Pedelec „schon ein schwerer Hobel“, sagt Roland Grandel. Auch er, als lebenslanger Radler, ist irgendwann zum elektrisch unterstützten Rad gekommen.

Feedback vom 18.07.2023 in Dettingen unter Teck

- Das heutige Training hat mir die Angst genommen.
- Die Trainerin hat uns alles sehr gut erklärt und vorgeführt. Das gibt mir Sicherheit.
- Sehr anschauliches Training mit hilfreichen Übungen.

