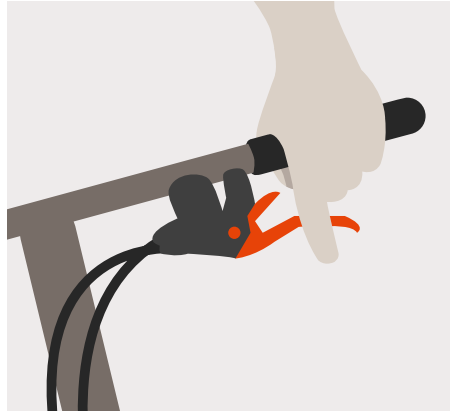


Die wichtigsten Tipps für Fahrspass und Sicherheit

Die richtigen Einstellungen sorgen für besseren Fahrkomfort und mehr Sicherheit



Sattelhöhe prüfen: Ferse aufs Pedal stellen; Knie ist nur leicht angewinkelt

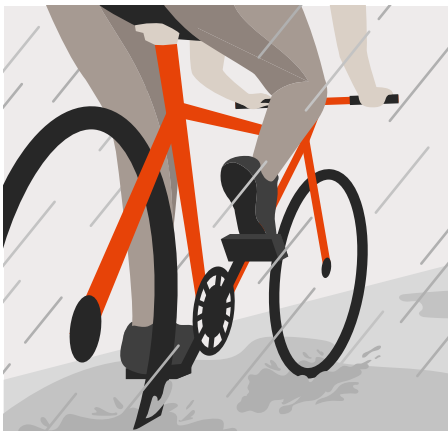


Bremshebel einstellen: Zeige- und eventuell Mittelfinger erreichen den äusseren Rand

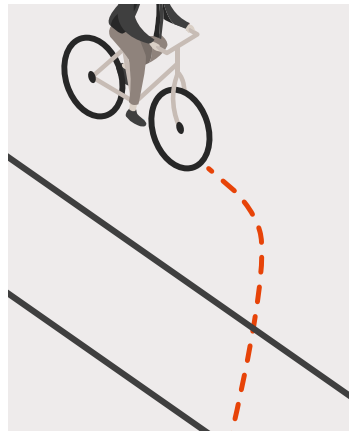


Helm richtig anziehen: Zwei Fingerbreit über Nasenwurzel; mit straffen Bändern

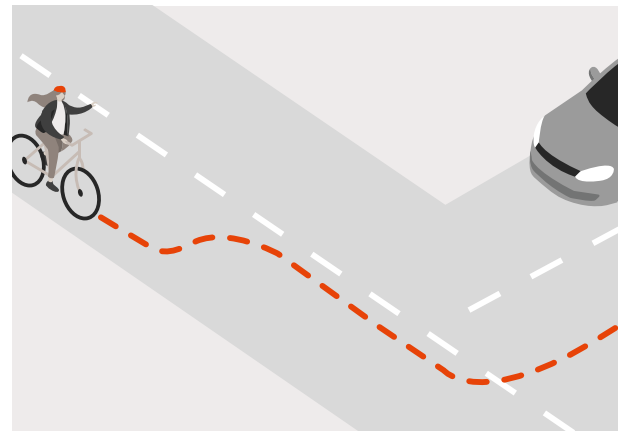
Wer heikle Stellen kennt, kann sie besser meistern



Bei nassen, schnee- oder eisbedeckten Fahrbahnen Tempo anpassen

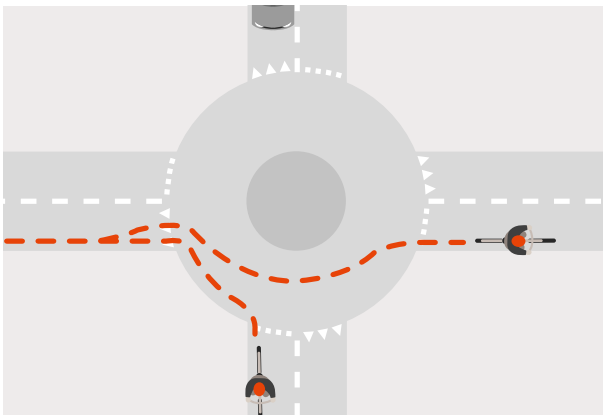


Schienen und Absätze in einem möglichst rechten Winkel überqueren



Beim Linksabbiegen: Blick zurück, Handzeichen geben, einspuren, Kurve nicht schneiden

E-Bikes werden oft übersehen. Fahren Sie vorausschauend, konzentriert und stets bremsbereit



Im Kreisell immer in der Mitte der Fahrbahn fahren. Ausnahme: Verlassen des Kreisells bei der 1. Ausfahrt



Mit dem Fehlverhalten Anderer rechnen: Vorausschauendes Fahren ist das A und O

«Manöver üben wir an einem verkehrsfreien Ort»

Interview: Christine Steinmann

Herr Wälti, Sie empfehlen E-Bike-Neulingen, ein spezielles Fahrtraining zu besuchen. Warum?

E-Bike-Fahren ist absolut keine Hexerei, wenn ein paar Grundregeln beachtet werden. Aber ein E-Bike unterscheidet sich bezüglich des Fahrgefühls und des physikalischen Fahrverhaltens vom konventionellen Velo. Die schnellere Beschleunigung und das höhere Gesamtgewicht können zu ungewohnten Situationen führen.

Wie läuft ein solcher E-Bike-Kurs ab?

Die Teilnehmenden sind vereinzelt etwas überrascht, dass das Training in einem Theorieraum beginnt. Den kurz gehaltenen Verkehrskunde-Unterricht schätzen sie dann aber jeweils sehr. Danach geht's nach draussen. Zuerst wird überprüft, ob das E-Bike optimal eingestellt ist. Die richtige Sitzposition trägt bereits zur besseren Beherrschung des Velos bei. Die wichtigsten Manöver üben wir anschliessend an einem verkehrsfreien Ort – etwa auf einem Schulhausplatz.

Warum Manöver üben, wenn es doch darum geht, sicher im Strassenverkehr unterwegs zu sein?

Ein E-Bike reagiert anders, als man es sich von einem konventionellen Velo gewohnt ist. Damit es später auf der Strasse zu keinen bösen Überraschungen kommt, lohnt es sich, zuerst abseits des Verkehrs zu üben. Ich zeige zum Beispiel, wie die beste Bremswirkung erreicht wird. Beim Üben der Vollbremsung quietscht es dann auch mal. Wir lernen, wie eine Kurve auf der Ideallinie sowie mit korrekter Blicktechnik durchfahren wird. Oder wir loten aus, wie Absätze elegant überfahren werden können, ohne dass man dabei beinahe vom Velo fällt.

Velofahren Ein E-Bike ist viel mehr als einfach ein Velo mit Unterstützung. Spezielle Fahrtrainings sind darum besonders empfehlenswert. Wer sicher unterwegs ist, Gefahren im Strassenverkehr rechtzeitig erkennt und vorausschauend fährt, wird daran viel mehr Freude haben, sagt E-Bike-Guide Romeo Wälti im Gespräch.



Romeo Wälti (links) – E-Bike-Guide bei Thömus Bike Academy – zeigt den Kursteilnehmenden, wie sie eine Tramschiene sicher überfahren.

Wann beherrscht jemand sein E-Bike?

Wer in einem Kurs einen Geschicklichkeitsparcours absolviert hat, bekommt ein besseres Gespür für sein E-Bike. Er ist sich bewusst, dass er vor einer Ampel die Unterstützungsstufe reduzieren und in einen kleinen Gang schalten muss, um anschliessend zügig anfahren zu können. Wichtig ist auch der Blick zurück über die Schulter, um sicher links abzubiegen und sich im Verkehrsraum zu orientieren. Weil man in eine andere Richtung blickt, als das E-Bike fährt, ist er aber nicht einfach auszuführen. Das bedeutet: üben, üben, üben.

Was sollten E-Bike-Fahrende im Verkehr besonders beachten?

Sie sollten sich bewusst sein, dass sie oft nicht oder zu spät gesehen werden. Die Geschwindigkeit von E-Bikes wird regelmässig unterschätzt. Dies geschieht besonders oft bei

Verzweigungen und Kreiseln. Deshalb empfehle ich, immer das Licht einzuschalten, helle Kleidung und zusätzlich reflektierende Materialien zu tragen.

Welche Rückmeldungen erhalten Sie nach den Kursen?

Für viele sind sie ein Aha-Erlebnis. Sie würden sich wünschen, dass beim Kauf eines E-Bikes ein Kurs im Preis inbegriffen ist. ■

Informationen zu E-Bike-Fahrkursen sowie zur VCS-E-Bike-Kampagne auf www.verkehrsclub.ch/e-bike

Christine Steinmann ist Expertin für Verkehrssicherheit beim VCS Schweiz. Sie fährt Velo normalerweise ohne Tretunterstützung.