

# *VSF Projekt 2015-2016*

## **FahrSicherRad im Alter**



**8. Österreichischer Radgipfel**  
Klagenfurt, 29. Mai 2015

Mag. Eliza Brunmayr  
Radlobby IGF/ Radlobby Österreich  
[eliza.brunmayr@radlobby.at](mailto:eliza.brunmayr@radlobby.at)



# FahrSicherRad

Radkursprogramm der Radlobby IGF  
seit 2010



1. Verkehrstraining für WiederaufsteigerInnen
2. KinderRadSpaß für Volksschulen
3. Frauen in Fahrt: Migrantinnenkurse
4. **NEU: FahrSicherRad im Alter: 2015-2016**



# FahrSicherRad

## WiederaufsteigerInnen



(Selbst)sicherheit im Verkehr behutsam erlernen  
Angst ablegen und Rad regelmäßig nutzen

# FahrSicherRad

## KinderRadSpaß



**MOBIL:**  
**CO<sub>2</sub>-freier**  
**Radtransport!**



Fahrradbeherrschung mit Freude erlernen  
Verkehrsregeln kennenlernen und Radtechnik verstehen

# FahrSicherRad

## Frauen in Fahrt

12 ausgebildete  
TrainerInnen



Angstfrei Radfahren erlernen – von Anfang an:  
für Frauen, die als Kind nicht Radfahren lernen konnten



# FahrSicherRad

## ... im Alter



- Erstes Pilotprojekt 2012
- E-Bike Pilotprojekt 2013
- Projekteinreichung VSF 2014  
gemeinsam mit Klimabündnis
- Projektdauer 18 Monate 2015/16
- **ZIEL: Aufbau von Kursprogrammen für SeniorInnen in 4 Bundesländern**

# FahrSicherRad im Alter

1. Erst das **richtige, praxisgerechte und selbstsichere Beherrschen** des Fahrrades ermöglicht die notwendige **Konzentration auf andere VerkehrsteilnehmerInnen** und die Verkehrsregeln. Sicheres und kompetentes Radfahrverhalten sind durch Übung und **mit erfahrener Begleitung erlernbar**.
2. Ein relativ **neues und attraktives Verkehrsmittel**, das insbesondere von älteren Menschen und vor allem im ländlichen Raum aufgrund von Topographie und Distanzen vermehrt genutzt wird, stellt das **E-Bike („Pedelec“)** dar. Die Handhabung eines E-Bikes stellt durch seine Fahreigenschaften **zusätzliche Anforderungen an das Radfahrkönnen**.



# Ziele

- **Unsicherheiten** bei älteren Radfahrenden abzubauen
- Grundkenntnisse zur sicheren **Handhabung von E-Bikes** zu vermitteln
- **RadtrainerInnen** zu sensibilisieren
- Kursprogramm auf die **Bedürfnisse der Altersgruppe 65+** zu adaptieren
- **Know how Radtrainings** an regionale Stakeholder weiterzugeben
- in mehreren **Bundesländern** TrainerInnen-Teams aufzubauen
- **Informationsmaterialien** über das richtige Verhalten im Straßenverkehr zu erstellen
- **Radverkehrsanteil** am Modal Split zu erhöhen
- **Unfallrisiko** besonders für die Zielgruppe 65+ zu vermindern

# Aufbau

- Adaptionsphase von "FahrSicherRad" (*1./2. Quartal 2015*)
- Durchführung der TrainerInnenausbildung (*Juni 2015*)
- Durchführung von "FahrSicherRad im Alter"-Kursen (*September/Oktober 2015*)
- Evaluierungsphase (*4./1. Quartal 2015/16*)
- 2. Runde der Durchführung von "FahrSicherRad im Alter"-Kursen (*2. Quartal 2016*)

# Ergebnisse Fokusgruppenworkshops - Unsicherheiten und Probleme

- Physische Veränderungen, die verunsichern
- Kommunizieren und Überblick bewahren fällt schwerer – (z.B. Kopf wenden)
- Hohes Tempo des Straßenverkehrs, selbst 30 km/h ist für viele ältere Menschen zu schnell
- Angst vor knappem Überholen, Unsicherheit bei Abstand zu Straßenrand
- langsam Fahrende haben anderes Platzbedürfnis, erschrecken beim Überholen – z.B. bei schmalen Radwegen
- Mangel an ebenerdigen, hochwertigen Stellplätzen – Rad aus dem Keller holen wird mühsamer
- „Sitzfleisch“ und Kondition fehlt wenn man nur wenig fährt



# Ergebnisse Fokusgruppenworkshops - Wünsche an Radtrainings

- Übungen für zuhause, um Beweglichkeit zu erhalten
- Fahrradbeherrschung trainieren, auch mit E-Bike üben
- Mit Rückspiegel fahren üben
- Anspruchsvolle Situationen nachstellen und gemeinsam üben – alternative Handlungsweisen kennenlernen
- Hilfestellungen zur Routenplanung
- Nötige Ausstattung und nützliche Ausrüstung (z.B. Transport)
- Wissen über Vorrangregeln und sicheres Verhalten (v.a. im Stadtverkehr) auffrischen
- Erholungspausen und geselliger Teil sollen nicht zu kurz kommen

# Danke für Ihr Interesse!

