

Nie oben ohne

26.03.2023 09:06 von admin (Kommentare: 0)



Sicheres E-Biken für die Generation 60+

Ein Fahrrad zählt seit eh und je zu den beliebten Fortbewegungsmitteln. Anstatt im Stau zu stehen, radeln Sie umweltbewusst durch die Natur und spüren Wind und Sonne. Nebenbei stärken Sie noch Ihr Herz, kurbeln den Kreislauf an und tun aktiv etwas dafür, dass Sie möglichst lange mobil und selbstständig bleiben.

Aber am Straßenverkehr teilzunehmen, ist nicht nur für die ältere Generation manchmal eine enorme Herausforderung. Aufsteigen, in die Pedale treten und dabei auch noch das Gleichgewicht halten, auf die anderen Verkehrsteilnehmer achten und mit einer Hand das Abbiegen anzeigen, hierbei können ungeübte Radfahrer schon einmal nervös oder unsicher werden. Das gilt insbesondere für Fahrten mit den beliebten E-Bikes, die das Radfahren insbesondere auf langen oder bergigen Strecken motorbetrieben unterstützen und somit höhere Geschwindigkeiten erreichen.

Das bestätigt auch Polizeioberkommissarin Uta Maiß von der Abteilung Verkehrsunfallprävention des PP Recklinghausen. „In dem Maß, indem die Verkaufszahlen der Pedelecs und E-Bikes steigen, erhöht sich auch die Zahl der Unfälle mit diesen Rädern.“ Um den hohen Unfallzahlen entgegenzuwirken, bietet sie gemeinsam mit Dr. Sonja Kalinowski von der VHS Dorsten auch in diesem Jahr wieder die Kurse „Sicheres E-Bike-Fahren für Menschen Ü 60“ an. Die Kurse teilen sich auf in den theoretischen Teil in der VHS, und den praktischen Teil der direkt im Anschluss im Bürgerpark Maria Lindenhof folgt. „Ich freue mich, dass diese wichtigen Kurse wieder durch die Unterstützung der Verkehrspolizei kostenlos stattfinden. Es muss aber wohl erst noch ins Bewusstsein der Menschen dringen, wie wichtig Fahrtrainings sind“, bemerkt die Fachbereichsleiterin Gesundheit und Umwelt.

Foto oben rechts: (v. l.) : Polizeioberkommissarin Uta Maiß, VHS Fachbereichsleiterin Dr. Sonja Kalinowski und Kursteilnehmerin Sabine Krause



„Sicheres E-Bike- Fahren für Menschen Ü 60“ an. Die Kurse teilen sich auf in den theoretischen Teil in der VHS und den praktischen Teil, der direkt im Anschluss im Bürgerpark Maria Lindenhof folgt. „Um Ihnen, lieber Leserin, lieber Leser, aufzuzeigen, worum es in diesem Kurs geht und warum er so wichtig ist, gibt Uta Maiß unserer Leserin Sabine Krause vorab schon einmal vor Ort die wichtigsten Sicherheitstipps, damit sie mit ihrem neuen Rad gut für den Straßenverkehr vorbereitet ist. „Es gibt zwar keine Helmpflicht, dennoch plädieren wir dafür, gerade beim Pedelec einen Schutzhelm aufzusetzen“, ist Uta Maiß‘ erster Tipp. „Wir wissen aus Erfahrung, dass zahlreiche Unfälle milder verlaufen wären, wenn die Radfahrer einen Helm aufgehabt hätten.“

Einen Helm aufzusetzen, steht für Sabine eh außer Frage. „Ich hatte als Kind einen schlimmen Unfall mit dem Fahrrad und bin daher sowieso eher der vorsichtige Fahrer. Umso mehr freue ich mich, dass ich an dem Kurs teilnehmen und sicherer werden kann“, erzählt sie. Weitere Tipps der Expertin sind beispielsweise geeignete Kleidung, die generelle Handhabung eines Bikes, aber auch das richtige Bremsen. „Ich habe mir bewusst eine Rücktrittbremse für mein neues Rad gewünscht und alleine dafür, dass ich weiß, dass ich beherzt mit beiden Bremsen bremsen muss, hat sich das Treffen heute schon für mich gelohnt“, freut sich Sabine. „Der längere Bremsweg durch die höhere Geschwindigkeit wird leider oft unterschätzt“, ergänzt die Polizistin.

Generell ist die Handhabung eines Pedelecs nicht ganz so einfach. Von wegen drauf und los. Diese Erfahrung machte auch Dr.Sonja Kalinowski bei ihrem ersten Kontakt mit einem Pedelec: „Ich war erstaunt, wie viel Schub dahinter sitzt“ und Uta Maiß fügt lachend hinzu: „So ein Bike ist schon ein heißes Gefährt, das muss man erst einmal lernen zu beherrschen.“

Foto oben rechts: Aufgrund der umfassenden und kompetenten Beratung durch Ekrim Taytekin von Schmitz-Fahrrad-Leben-Freiheit in Dorsten hat Sabine Krause das für sie optimale Pedelec gefunden

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak

Die beiden nächsten VHS Kurse finden am 26. April und am 29. September 2023 in der VHS sowie auf dem Verkehrsübungsplatz Maria Lindenhof von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.