

Mit dem Velo unterwegs

9–15 Jahre



Zum Thema



Mit Leuchtwesten kann die Sichtbarkeit und damit die Sicherheit Rad fahrender Schülerinnen und Schüler erhöht werden.

Während der Unterrichtszeit verwenden Schülerinnen und Schüler gelegentlich ihre Velos für kurze Fahrten, z. B. zur Turnhalle, zum Schwimmbad, oder auch für längere Fahrten, z. B. bei Exkursionen oder mehrtägigen Touren. Damit sie sicher unterwegs sein können, gilt es als Lehrperson bei der Vorbereitung eines Veloausflugs einige Vorkehrungen zu treffen. Die nachfolgenden Hinweise sind dabei richtungsweisend:

- **Rechtzeitig planen:** Plant die Lehrperson eine Velotour rechtzeitig und sorgfältig und beaufsichtigt sie unterwegs ihre Klasse aufmerksam, erfüllt sie die wesentlichen Punkte der Sorgfaltspflicht (siehe beiliegende Checkliste 8.4). Dazu gehört, dass die Schüler und Begleitpersonen nicht bloss instruiert werden, sondern bereits bei der Vorbereitung und später bei der Durchführung aktiv mitdenken und mitarbeiten.
- **Rekognoszieren:** Das persönliche Rekognoszieren der Route durch die Lehrperson kann durch nichts ersetzt werden. Zudem können durch eine geschickte Routenwahl heikle Strassen vermieden werden.
- **Begleitpersonen:** Um sicher ans Ziel zu gelangen, wird eine Schulklasse (24 Schülerinnen und Schüler) von der Lehrperson und in der Regel mindestens zwei Begleitpersonen geführt. Durch die Aufteilung in mehrere Gruppen wird PW-Lenkenden das Überholen erleichtert. So kann die Lehrperson an der Spitze der ersten Gruppe fahren, eine Begleitperson fährt bei der middle-

ren und die andere Begleitperson in der letzten Gruppe am Schluss.

- **Checklisten:** Checklisten erleichtern viele Routinearbeiten: Sie dienen als schnelle Organisations- und Kontrollhilfe, sie helfen, Zeitdruck zu reduzieren und Fehler auszuschliessen.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.velo.bfu.ch

Unfallprävention

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Bei der Optimierung der Sicherheit auf Velotouren sind die Verhältnisse und das Verhalten zu berücksichtigen. Die jeweiligen Verhältnisse sind beim Rekognoszieren besonders zu beachten. Damit sind u. a. die Beschaffenheit des Velowegs, die kurvenreiche Pässestrasse oder die Verkehrsdichte gemeint. Bei sehr mangelhaften Verhältnissen gilt es als Lehrperson zu überlegen, ob diese eventuell umgangen werden können, indem eine andere Route oder eine andere Tageszeit gewählt wird. Die Lehrperson kann z. B. auf den Zustand eines Wegs nicht wesentlich Einfluss nehmen, entdeckte Mängel jedoch der betreffenden Gemeinde mitteilen. Bei der Verhaltensprävention hat die Lehrperson für das Einhalten der mit den Schülerinnen und Schülern vereinbarten Verhaltensregeln zu sorgen, damit der Veloausflug unfallfrei verläuft.

Die Unterrichtsziele

Schülerinnen und Schüler

- werden anhand von Checklisten für die Risiken bei Veloausflügen sensibilisiert,
- erarbeiten gemeinsam Lösungsansätze für angemessene Verhaltensregeln,
- werden anhand diverser Übungen und Spiele für eine sichere Fahrweise mit dem Velo sensibilisiert.

1. Didaktisch-methodischer Ansatz

Um Schülerinnen und Schüler angemessen vorzubereiten, sollten sie bei der Planung miteinbezogen werden. Beim vorliegenden Unterrichtsthema wird das Augenmerk deshalb auf das aktive Erarbeiten der Verhaltensregeln gerichtet.

Velofahren ist bei Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen 9 und 15 Jahren grundsätzlich zu fördern. Nebst dem Aspekt der Unfallprävention kann auch der gesundheitliche sowie der ökologische Mehrwert dieser Fortbewegungsart erwähnt und im Unterricht thematisiert werden.

2. Lerntransfer

Durch das beschriebene exemplarische Vorgehen können Schülerinnen und Schüler die selbst erlebte Sicherheitsförderung im Unterricht auch auf den Privatbereich übertragen (z. B. auf den Schulweg).

3. Weiterführende Arbeiten

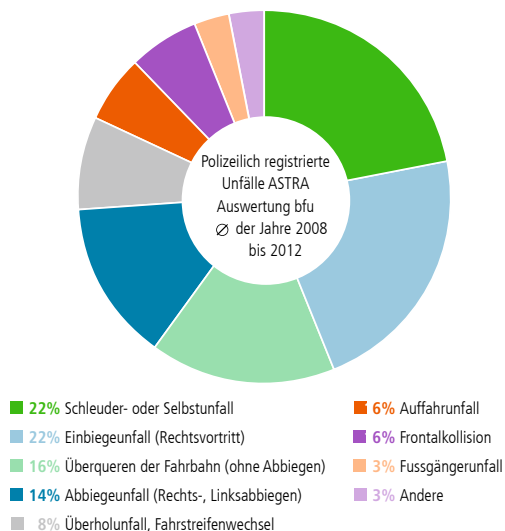
Dieses Safety Tool ist ein «pfannenfertiges» Angebot für den Unterricht. Zum Themenkreis «Mit dem Velo unterwegs» können nebst den bfu-Arbeitsblättern (8.1, 8.2) sowie den Anweisungen für die Lehrpersonen (8.3, 8.4) interessante Zusatzaufgaben durchgeführt werden: modischen Velohelm entwerfen, Beitrag in Schülerzeitung, Statistik zu Velo fahrenden Schülerinnen und Schülern auf dem Schulweg erstellen usw.

4. Vorbildwirkung

Das Verhalten der Lehrperson ist für die Schülerinnen und Schüler zentral. Tragen Sie beim Velofahren stets einen Velohelm und halten Sie sich strikt an die Regeln des Strassenverkehrs. Fahren Sie z. B. mit dem Velo nicht auf dem Trottoir.

Kurz und knapp

Registrierte Unfälle 13- bis 16-jähriger Radfahrer



Korrektes Helmtragen: zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel, Bänder straff angezogen

Unterrichtsaufbau

9–15 Jahre

Arbeitsmaterial

- Arbeitsblatt Nr. 8.1 für 9- bis 12-jährige Schüler
- Anweisungen für die Lehrpersonen 8.3, 8.4

5'

Klasse

2 Lektionen für 9- bis 12-Jährige

Einstieg ins Thema

Die Lehrperson stellt den bevorstehenden Veloausflug vor. Sie weist darauf hin, dass es dabei Verschiedenes im Voraus zu planen und zu organisieren gilt.

15'

Gruppen

Hauptteil

Die Schülerinnen und Schüler betrachten in Gruppen die beiden Bilder (siehe Arbeitsblatt 8.1, Aufgabe 1), suchen die Unterschiede und sprechen über besonders gefährliche Situationen, z. B. Telefonieren, freihändiges Fahren, Kurvenschneiden usw.

10'

Die Schüler tragen die beobachteten Punkte vor und die Lehrperson fasst die Beiträge zusammen. Lösungen zum Wimmelbild 8.1 siehe 8.4

15'

Klasse

Abschluss

Die Schülerinnen und Schüler erstellen ihre eigene Checkliste zur Vorbereitung der Velotour (siehe Arbeitsblatt 8.1, Aufgabe 2; Lösungen siehe 8.4).

45'

Die Lektion kann mit praktischen Übungen und Spielen im Schonraum erweitert werden.

Arbeitsmaterial

- Arbeitsblatt Nr. 8.2 für 13- bis 15-jährige Schüler
- Anweisungen für die Lehrpersonen 8.3, 8.4

5'

Klasse

2 Lektionen für 13- bis 15-Jährige

Einstieg ins Thema

Die Lehrperson stellt den bevorstehenden Veloausflug vor. Sie weist darauf hin, dass es dabei Verschiedenes im Voraus zu planen und zu organisieren gilt.

25'

Hauptteil

Damit auf dem Veloausflug alles rund läuft, lösen Schülerinnen und Schüler anhand des Arbeitsblattes 8.2 verschiedene Aufgaben. Die Schüler tragen die Beiträge im Klassenverband vor.

15'

Klasse

Abschluss

Gemäss Arbeitsblatt 8.2, Aufgabe 4 werden die wichtigsten Verhaltensregeln für den bevorstehenden Veloausflug schriftlich in der Klasse vereinbart.

45'

Die Lektion kann mit praktischen Übungen und Spielen im Schonraum erweitert werden.



Eine erfolg- und erlebnisreiche ausserschulische Aktivität erfordert eine sorgfältige Planung, vor allem was die Sicherheit betrifft. Das persönliche Rekognoszieren der Veloroute durch die Lehrperson kann durch nichts ersetzt werden! Schülerinnen und Schüler sowie Begleitpersonen werden in der Vorbereitungsphase aktiv einbezogen.

Weitere Informationen

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Wir empfehlen Ihnen folgende Safety Tools:

6 bis 8 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check
- 4.036 Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze

9 bis 12 Jahre

- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.035 Ski und Snowboard

Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:

www.safetytool.bfu.ch

Partner: Jugend+Sport, www.jugendundsport.ch



© bfu 2013, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht

Mit dem Velo unterwegs

9–12 Jahre

Ziel

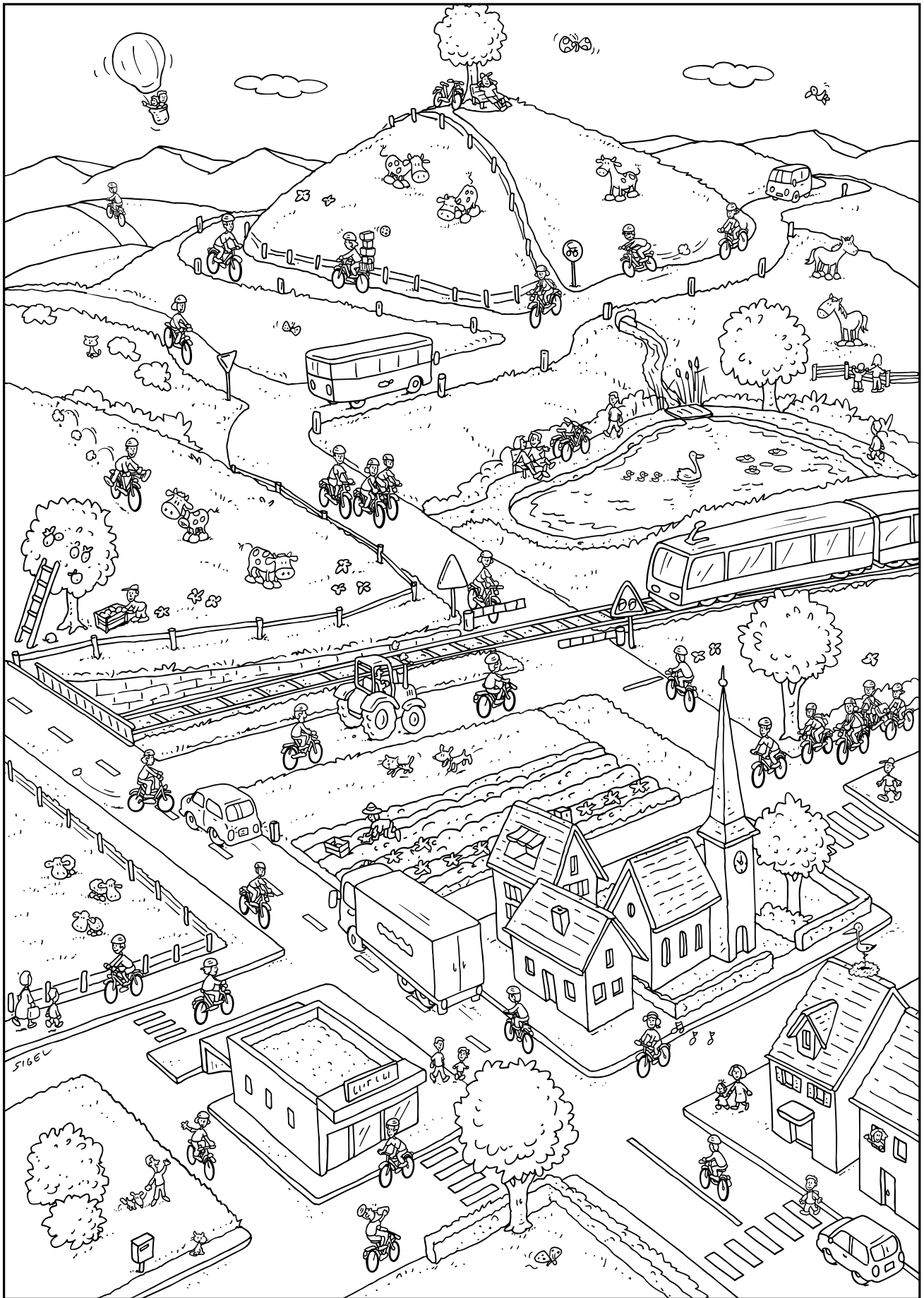
Du arbeitest mit zwei gleichen Wimmelbildern und erkennst darauf gefährliche Situationen beim Velofahren.
Du erstellst deine eigene Checkliste zur Vorbereitung auf den Veloausflug.

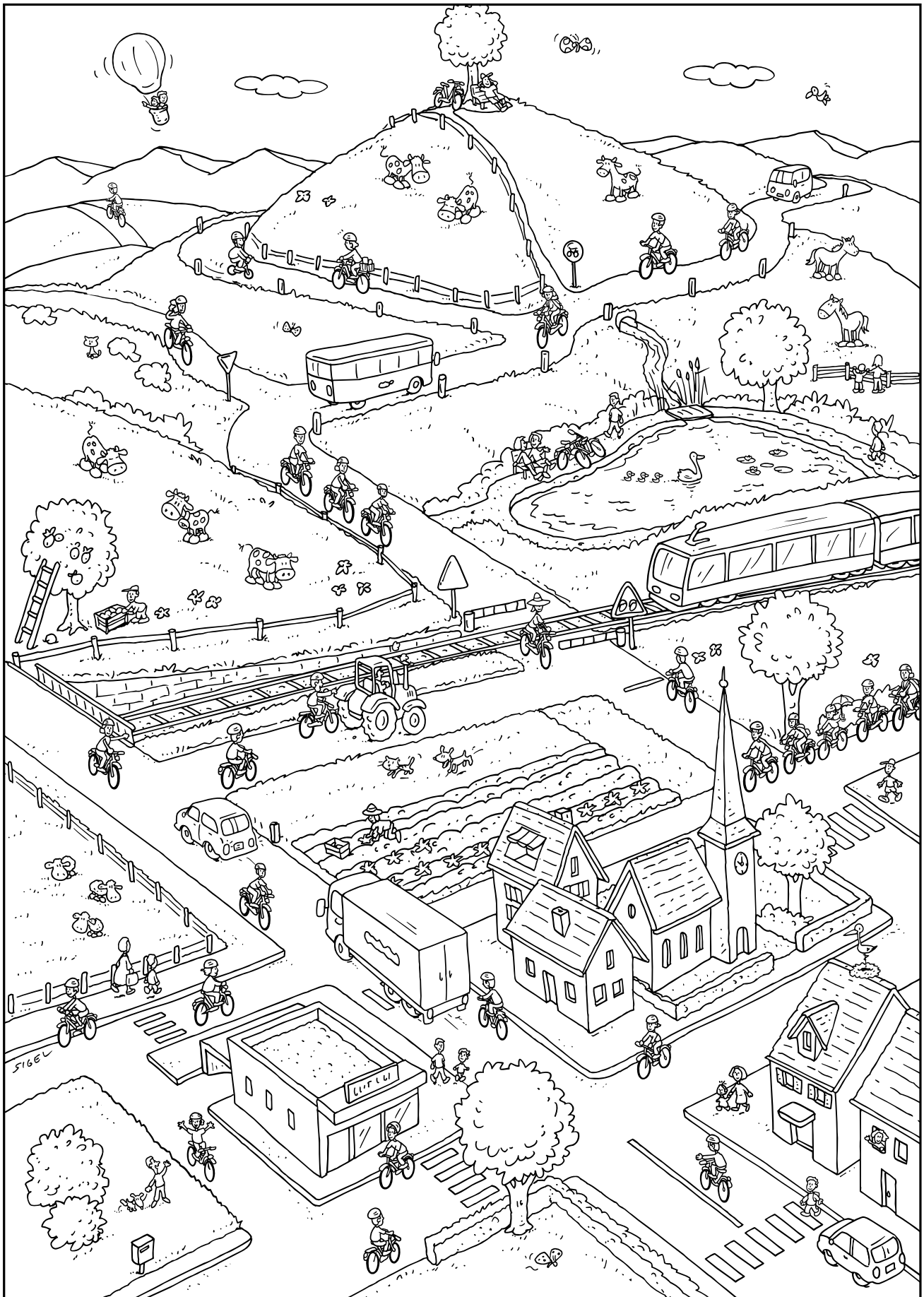
Aufgabe 1

- a) Bildet Gruppen von 3–4 Schülerinnen und Schülern.
- b) Kreist die gefährlichen Situationen beim Velofahren auf den beiden Bildern Seite 2 und 3 ein.
- c) Wie viele Unterschiede findet ihr?
- d) Besprecht die einzelnen Situationen miteinander – welche Verhaltensweisen sind beim Velofahren besonders gefährlich?
- e) Besprecht die Situationen anschliessend mit der Lehrerin oder mit dem Lehrer.



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.safetytool.bfu.ch heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.



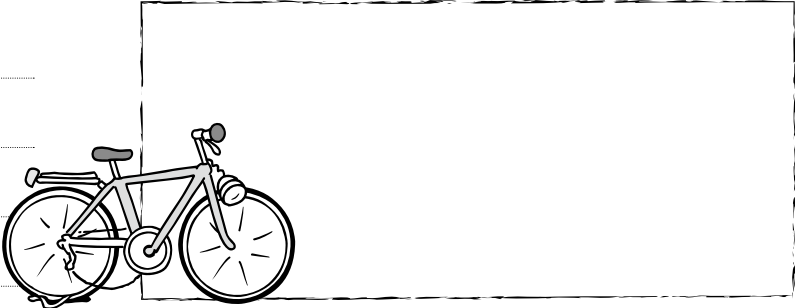


Aufgabe 2: Auf dieser Seite kannst du deine eigene Checkliste erstellen.
Zeichne oder schreibe, was du beachten musst, damit beim Velofahren keine Unfälle passieren!

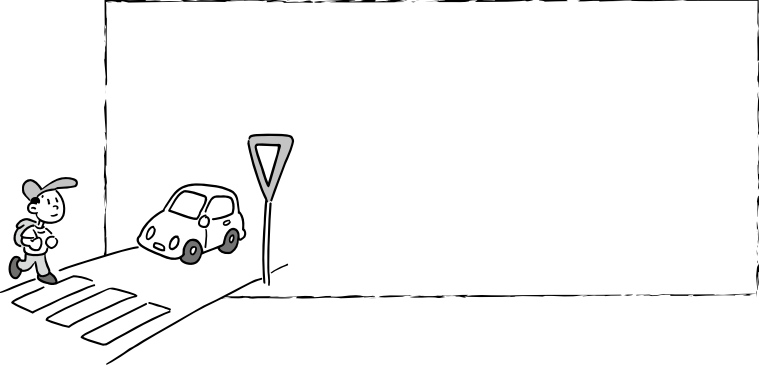
So rüste ich mich für die Velotour aus:



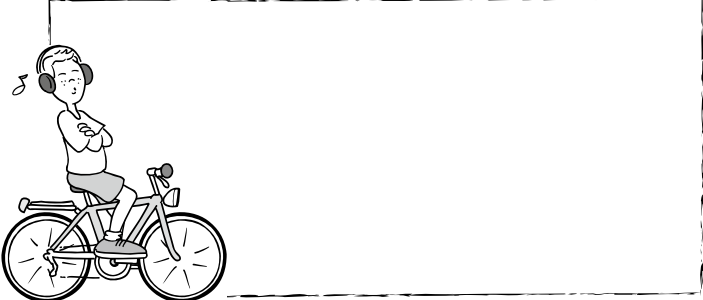
So ist mein Velo korrekt ausgerüstet:



Das beachte ich auf der Strasse:



So verhalte ich mich richtig beim Velofahren:



Mit dem Velo unterwegs

13–15 Jahre

Ziele

Mit Checklisten wirst du für Risiken beim Velofahren sensibilisiert.

Du erarbeitest in der Klasse Regeln für das angemessene Verhalten auf dem Veloausflug mit der Klasse.

Aufgabe 1

Überprüfe mit der vorliegenden Checkliste das Velo deiner Mitschülerin / deines Mitschülers.

Welche Mängel entdeckst du dabei?

Setze jeweils einen Haken , wenn die überprüfte Sache in Ordnung ist!

- Funktionierende Glocke vorhanden
- Bremsen: richtige Einstellung und Wirkung (die Bremsklötze dürfen den Pneu nie berühren!)
- Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt)
- Reifenzustand (Profil noch sichtbar, Gummi ist nicht spröde)
- 2 Rückstrahler (vorne weiss, hinten rot)
- Sitzhöhe so einstellen, dass die Ferse deines Mitschülers, der auf dem Sattel sitzt, bei leicht gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt
(optimal: ein Schüler hält das Velo vorne an der Lenkstange)
- Exakte Einstellung der Schaltung (Vorder- und Hinterwechsler)
- Beleuchtung, falls ihr bei Nacht oder Dämmerung unterwegs sein werdet, oder aufsteckbares, funktionierendes Licht (vorne und hinten)



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.safetytool.bfu.ch heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Aufgabe 2

Prüfe mit der vorliegenden Checkliste deine persönliche Schutzausrüstung!

Setze jeweils einen Haken , wenn die überprüfte Sache in Ordnung ist!

- Der Velohelm trägt das CE-Zeichen (EN 1078).
- Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber nicht drücken oder wackeln. Der Helmrand soll sich zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel befinden. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten verrutschen. Die Plastikdreiecke bzw. die Schnallen sollen sich unterhalb der Ohrmuschel befinden. Der Kinnriemen muss unter dem Kinn satt anliegen.
- Zustand des Helms: Nach einem Aufprall ist der Helm zu ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von bloßem Auge sichtbar), ebenso nach 4 bis 5 Jahren ohne Unfall, weil das Material ermüdet.
- Eine Sportbrille (Sonnenbrille) verhindert, dass Fremdkörper (z. B. Staub oder Insekten) ins Auge gelangen, und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen.
- Sicherheit durch Sichtbarkeit: helle Kleider tragen, damit dich andere Verkehrsteilnehmende rasch wahrnehmen können
- Regenschutz, evtl. Leuchtwesten (Gilet) von auffälliger Farbe mit lichtreflektierenden Streifen
- Velohandschuhe – am besten Langfinger – schützen die Hände bei Stürzen.
- Pro Gruppe (sprecht euch ab) einen Werkzeugsatz mitnehmen (z. B. ein Set Inbusschlüssel für Innensechskantschrauben) und Ersatzmaterialien (z. B. Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe)
- Nichts überhängen lassen, was in die Speichen geraten kann, z. B. herunterhängende Bänder

Aufgabe 2.1

Welche Mängel hast du an deiner persönlichen Schutzausrüstung entdeckt?

Aufgabe 3

Vervollständige die nachfolgende Liste und nimm sie mit auf den Veloausflug!



Liste mit wichtigen Angaben für meine Velotour

Ziel der Velotour	_____	Begleitpersonen	
Besammlungsort	_____ Zeit: _____	Name/Vorname	_____
Entlassungsort	_____ Zeit: _____	Handy-Nr.	_____
Lehrperson			
Name/Vorname	_____	Name/Vorname	_____
Handy-Nr.	_____	Handy-Nr.	_____

Aufgabe 4

- a) Bildet Gruppen (3–4 Schüler) und lest die nachfolgenden Verhaltensregeln!
- b) Jede Schülerin / jeder Schüler erhält eine Verhaltensregel zugeteilt!
- c) Jede Schülerin / jeder Schüler verteidigt die ihm/ihr zugeteilte Regel in der Gruppe. Dazu braucht es die richtigen Argumente! Welche Regel erachtet die Gruppe am Ende als besonders wichtig?
- d) Im Klassenverband werden die als besonders wichtig betrachteten Regeln farbig gekennzeichnet.
- e) Gibt es zusätzliche Verhaltensregeln, die hier unbedingt aufzuführen sind?

- Jeder Schüler ist für den nachfolgenden Mitschüler verantwortlich, d. h. warten, wenn ein Schüler zurückliegt.
- Haltet zur vorderen Gruppe einen Abstand von ca. 150 m ein.
- Fahrt stets hintereinander (Ausnahme: Radwege und signalisierte Rundstrecken) und haltet innerhalb der Gruppe einen Sicherheitsabstand von mindestens zwei Fahrradlängen ein. Allgemeine Regel: Mit zunehmender Geschwindigkeit ist der Abstand zum Vorausfahrenden zu vergrössern.
- Beachte die Gefahren beim Abwärtsfahren und schneide keine Kurven.
- Verständige dich bei auftretenden Problemen oder Pannen durch «Rufkette», Signale, Handy (telefoniere nicht während des Velofahrens!).
- Fahre «deutlich», d. h., gib rechtzeitig Handzeichen, z. B. beim Links- und beim Rechtsabbiegen.
- Verzichte während der Velotour auf Wettrennen.

Aufgabe 5:

Hier ist Konzentration gefragt – das brauchts ja auch im Strassenverkehr! Löst das nachfolgende Suchworträtsel zu zweit. Findet ihr alle Wörter? Die Wörter können vor- und rückwärts, aber auch diagonal, von oben nach unten und von unten nach oben gelesen werden. Streicht das gefundene Wort jeweils in der nachfolgenden Wörterliste durch.

S L E A A S V S K D L L L S E G E E V
 V E H L B R Y C L E E I S B E A C R L
 Z R E I F E N D R U C K Z R V H N E E
 E S E U H U G Z N H U N T E E S S K T
 A A T H H C N L T A E M L E N D I C H
 U T S P L C U S E U H O L G S N N P T
 E Z I E H V T A G I H U L E C L S A R
 K S L N L H S N E A T C H E H Z S U E
 T C K L L H Ü E N T S P S T L O E G O
 T H C N T A R D S H U D E N I S L W E
 N L E G E R S N E T L A H R E V E E I
 U A H L T C U C C E E U T I S G K T V
 R U C L H H A D V L T T S S S O E T U
 P C H U E U Z N W S T E H P K B N R H
 E H H S T T T Z A S A E E U A N Z E E
 W E R K Z E U G K A S T E N B U H N N
 W E L E U C H T W E S T E R E H S N E
 T H T N E H C I E Z D N A H L H C E F
 S S O L H C S O L E V U E N A H U N N

Begleitpersonen
 Checkliste
 Ersatzschlauch
 Handy
 Handzeichen
 Leuchtweste
 Licht
 Pausen
 Regenschutz
 Reifendruck
 Sattel
 Schutzausrüstung
 Velohelm
 Veloschloss
 Verhaltensregeln
 Werkzeugkasten
 Wettrennen

Aufgabe 6: Rollenspiel

- Lies die folgenden drei Situationen aufmerksam durch!
- In welche Rolle möchtest du schlüpfen?
- Versetze dich in die ausgewählte Rolle und überlege, wie diese Person auftreten und argumentieren könnte!
- Und nun gehört die Bühne dir.

Situation 1: Herr Muster ist mit seiner Frau im Auto unterwegs und freut sich über Velo fahrende Schülerinnen und Schüler. Dabei lobt er die Verwendung des Velohelms und das korrekte Verhalten beim Linksabbiegen. Frau Muster findet trotz der optimalen Schutzausrüstungen, dass Velofahren sehr gefährlich sei. Herr Muster beobachtet die Klasse bei einem Zwischenhalt, er hält an und geht mit seiner Frau zu einer Schülerin. Und nun entsteht zwischen den drei Personen eine angeregte Diskussion.

Situation 2: Herr Meister ist mit seinem Lastwagen auf einer steil abfallenden Strasse unterwegs. Die Kurven sind eng, so dass er jeweils stark abbremst. In jeder Kurve überholen ihn Schülerinnen und Schüler. Unten im Tal angekommen erkennt Herr Meister die Velo fahrende Klasse bei ihrem Zwischenhalt. Er steigt aus und bespricht mit einem Schüler das erlebte Verhalten der Schülerinnen und Schüler beim Abwärtsfahren.

Situation 3: Frau Müller ist mit ihrem Auto zum Einkaufen innerorts unterwegs und beobachtet, wie eine Schulklasse mit ihren Velos auf dem Trottoir fährt. Sie findet dieses Verhalten nicht korrekt. Sie fährt der Klasse voraus, verlässt ihr Auto und bittet eine Begleitperson der betreffenden Gruppe anzuhalten. Nun spricht Frau Müller mit den Schülern über das Fehlverhalten bzw. über das verbotene Fahren mit dem Velo auf dem Trottoir.

Mit dem Velo unterwegs

9–15 Jahre

Übungen und Spiele

Die nachfolgenden Übungen und Spiele können mit der Klasse im Schonraum (z. B. Pausenplatz) durchgeführt werden. Die Sammlung enthält die vier Grundtechniken für das Velofahren (treten – bremsen – steuern – schalten). Die Reihenfolge der Übungen und Spiele ist frei wählbar.

1. Übungen und Spiele als Einstieg

Schülerinnen und Schüler fahren in einem abgegrenzten Feld auf dem Pausenplatz (bei engen Platzverhältnissen ist es empfehlenswert, die Klasse in zwei Gruppen einzuteilen). Dabei führen sie die nachfolgenden Übungen und Spiele durch:

- Fahren, ohne jemanden zu berühren
- Augenkontakt aufbauen und sich zuwinken
- während des Fahrens «Give me five»
- Hände schütteln
- Hand geben und den Namen sagen
- «Fangis» machen, der Fänger hat eine Wäscheklammer/Bündel als Zeichen
- «Trottinett fahren» auf einem Pedal, Pedal wechseln
- sich einen kleinen Ball zuwerfen
- eine Acht fahren
- einhändig Kurven fahren (jeweils Links- und Rechtskurve)
- Bremstest: Wer schafft es, mit einer möglichst späten Bremsung noch vor einer Linie am Boden anzuhalten?

2. Teamfahrt

- Zwei Schüler fahren hintereinander. Der vordere Schüler zeigt etwas vor, der hintere Schüler macht alles nach: z. B. bremsen, kleine Kurven fahren, bei jedem Richtungswechsel ein korrektes Handzeichen geben.
- Ein Schüler ist die Lokomotive und der andere Schüler hält sich an der Schulter der «Lokomotive» fest und lässt sich mitziehen ohne zu treten. Hier können auch weitere Schüler den vorderen Schüler an der Schulter halten, so dass die «Lokomotive» mehrere «Wagen» zieht.
- Ein Schüler fährt im abgesteckten Feld vor und weitere Schüler fahren in der Kette mit wenig Abstand hinterher. Da das Feld abgesteckt ist, kann es passieren, dass sich zwei Gruppen kreuzen. Vor und während dem Kreuzen gilt es, besonders aufmerksam zu sein.



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.safetytool.bfu.ch heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

3. Schneckensprint

Alle Schüler stehen mit ihren Velos an der Querseite des Feldes. Wer kommt als Letztes auf der gegenüberliegenden Seite an? Wer während der Fahrt mit dem Fuss den Boden berührt, hat verloren.

4. Zauberer

Mehrere Schüler (2–3) sind böse Zauberer und etwa gleich viele sind Feen. Alle Schüler fahren auf dem abgesteckten Feld und die bösen Zauberer verzaubern durch Berühren des Helms ihre Mitschüler. Sobald jemand am Helm berührt wird, muss er einhändig durch das Feld fahren (freie Hand auf den Oberschenkel legen) und zeigt so an, dass er verzaubert wurde. Die Feen berühren die verzauberten Schüler mit der Hand und erlösen sie so. Schaffen es die bösen Zauberer, alle Schüler zu verzaubern?

Variante: Es gibt nur böse Zauberer und die Verzauberten können von jedem Schüler erlöst werden.

5. Abstigerlis

Alle Schüler fahren im Feld und versuchen einander durch geschicktes Fahren und Bremsen zum Abstehen zu bringen, ohne das Velo des Mitschülers zu berühren. Wer abstehen muss, fährt eine ganze Runde um das abgesteckte Feld und darf dann wieder mitmachen.

6. Fangis

Alle Schüler fahren im Feld und ein oder zwei Schüler sind Fänger. Sobald der Fänger jemanden berührt hat, wird dieser auch zum Fänger. Die Fänger werden mit einem Bündel markiert.

7. Klämmerlifangis

Jeder Schüler bekommt 1–3 Wäscheklammern. Diese befestigt er am Velo oder an den eigenen Kleidern. Auf «Los» versucht jeder dem andern so viele Klämmerli zu stehlen wie möglich. Wer ein Klämmerli erwischt hat, heftet dieses während der Fahrt an sein Velo oder an seine Kleidung. Wer besitzt am Ende am meisten Klammern?
Material: Viele Wäscheklammern (ca. 60 Ex.)

8. Gegenstände aufheben

Auf einem Platz befinden sich verschieden grosse Gegenstände. Die Schüler versuchen diese abwechslungsweise mit der rechten oder linken Hand während des Fahrens aufzuheben. Es ist empfehlenswert, am Anfang möglichst hohe Gegenstände bereitzulegen oder diese auf einer Mauerkante oder Kiste zu platzieren.

Materialien: Plastikhütchen, Kegel, Kartonschachteln

9. Bremser-Duo

Jeweils zwei Schüler fahren leicht versetzt hintereinander, der Vordere variiert das Tempo oder bremst. Der hintere Schüler versucht immer möglichst nahe am vorderen Schüler zu fahren, ohne dessen Hinterrad zu berühren.

Mit dem Velo unterwegs

9–15 Jahre

Checkliste für die Lehrperson

Wählen Sie aus der folgenden Liste, die für die geplante Aktivität unerlässlichen Planungsschritte zur Besprechung und/oder Kontrolle aus.

Möglichst früh	Zuteilen der Aufgaben <input checked="" type="checkbox"/>			erledigt
	Lehrperson	Begleitperson	Schüler	<input checked="" type="checkbox"/>
Budget festlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ziel des Veloausflugs bestimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begleitpersonen anfragen (inklusive Handy-Nr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rekognoszieren (Handy-Empfang überprüfen!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voraussetzungen für geplante Aktivitäten prüfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alternativprogramm («Plan B») bestimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservierungen vornehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulleitung informieren, Einverständnis einholen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eltern informieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kondition der Schülerinnen und Schüler optimieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Definitive Route besprechen, Gefahren analysieren, z. B. Strassen mit hohem Verkehrsaufkommen meiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tageslichtdauer berücksichtigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitplanung erstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rastorte festlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verhaltensregeln (Kodex) aufstellen bzw. vereinbaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zusammenstellung der Gruppen besprechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Checkliste für allgemeine Ausrüstung erstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persönliche Ausrüstung anhand der Checkliste 8.2 überprüfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlendes organisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


Möglichst früh	Zuteilen der Aufgaben <input checked="" type="checkbox"/>			erledigt
	Lehrperson	Begleitperson	Schüler	<input checked="" type="checkbox"/>
Notrufnummern mit Notfallkarte (siehe 8.4, Seite 3) kopieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Definitives Programm zusammenstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taschenapotheke überprüfen und Fehlendes ergänzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schülerliste mit Kontaktnummern der Eltern, Notfallnummern, Allergien usw. erstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 bis 2 Tage vor der Aktivität				
Verhaltensregeln (Kodex) repetieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meteo konsultieren, aktuelle Verhältnisse erfragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klasse mit definitiver Routenangabe bei der Schulleitung abmelden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


Am Tag der Aktivität	Zuteilen der Aufgaben <input checked="" type="checkbox"/>			erledigt
	Lehrperson	Begleitperson	Schüler	<input checked="" type="checkbox"/>
Handy-Akku laden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Check: Notrufnummern mit Notfallkarte, Schülerliste mit Kontaktnummern, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Taschenapotheke, Schreibzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Lehrperson an der Spitze fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besonders zu betreuende Schülerinnen und Schüler nach vorne nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine Begleitperson fährt mit einer Schülergruppe in der Mitte und eine Begleitperson mit einer Schülergruppe am Schluss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raststellen vor Bezug noch einmal checken (z. B. Absturzstellen, Glasscherben)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmässig Pausen machen und sich stärken (trinken!) Stehen Toiletten zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einhaltung der Verhaltensregeln überprüfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meteo laufend beobachten und wenn nötig besprechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 bis 5 Tage nach der Aktivität				
Rückblende mit der Klasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dankesbrief (evtl. mit Fotos) an Begleitpersonen verfassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mängel (z. B. an Veloweg) den zuständigen Stellen melden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notrufnummern mit Notfallkarte

Notruf 112 / 144



1414

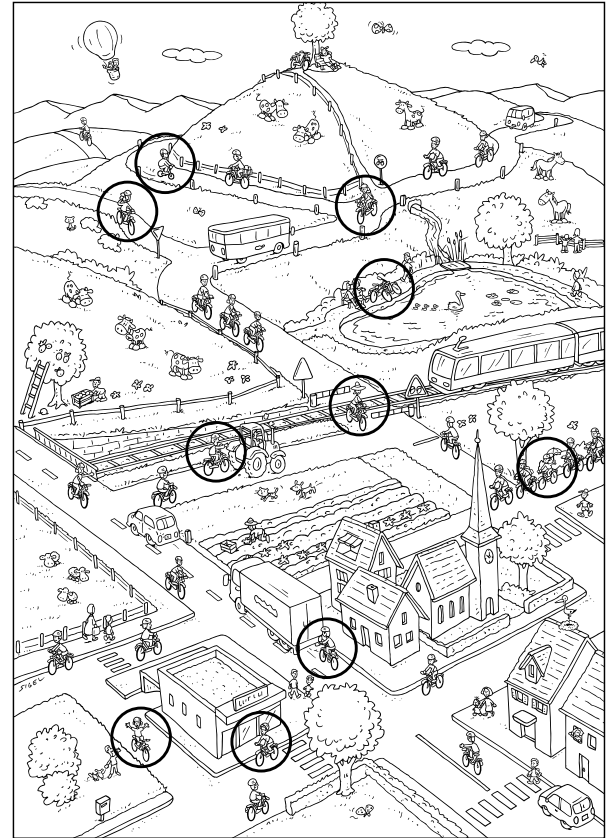
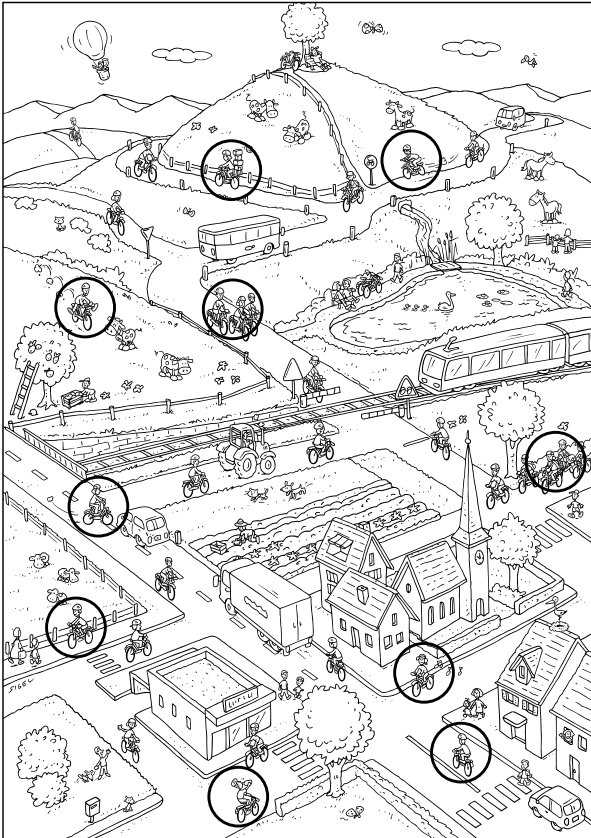


145

Ruhig bleiben, Unfallort sichern, Erste Hilfe leisten
Diese Karte vor dem Telefonieren ausfüllen

Wer meldet? _____ Was ist wann passiert? _____ _____ Wo (Koordinaten, markanter Geländepunkt)? _____	Wer ist verletzt (Anzahl, Namen, Alter)? _____ Wie ist die Verletzung? _____ Von wo aus telefoniere ich? _____ Tel.-Nr. für Rückrufe _____
--	---

Lösung zu den Wimmelbildern im Unterrichtsblatt 8.1, Aufgabe 1



Lösung zum Unterrichtsblatt 8.1, Aufgabe 2

So rüste ich mich für die Velotour aus:

Velohelm, helle Kleider, Regenschutz, evtl. Leuchtweste, Rucksack, Ersatzmaterialien, z. B. Veloflickzeug, Sonnenbrille

So ist mein Velo korrekt ausgerüstet:

Beleuchtungssystem mit ruhenden Lichtern, gelbe Rückstrahler vorne und hinten an den Pedalen, Rückstrahler oder lichtreflektierende Folien (vorne weiss und hinten rot), Bremsen für Vorder- und Hinterrad, gut hörbare Glocke, Luftreifen (Gewebe nicht sichtbar)

Das beachte ich auf der Strasse:

Signale (Stop, kein Vortritt), Kinder und Senioren am Fussgängerstreifen, entgegenkommende Fahrzeuge beim Linksabbiegen usw.

So verhalte ich mich richtig beim Velofahren:

Beide Hände an der Lenkstange, aufmerksam fahren (keine Musik hören), klare Zeichen geben, z. B. beim Linksabbiegen, genügend Abstand halten zum vorderen Velofahrer, keine Kurven schneiden