






# Sicherheit am Rad und bei sich selbst

Lehrerinformation



1/6

|   |  |
|---|--|
| <p>Arbeitsauftrag</p>  | <p>Die SuS lernen, welche sicherheitsrelevanten Bestandteile zum Velo gehören, aber auch, wie die persönliche Schutzausrüstung optimal ist.<br/>Nach dem Motto „Love Velo – immer mit Helm“ erfahren die SuS, wieso das Tragen des Velohelms essenziell ist. Mit einem einfachen Experiment wird dies den SuS veranschaulicht.</p> |
| <p>Ziel</p>            | <p>Die SuS überprüfen spielerisch das Velo und ihre Sicherheitsausrüstung.<br/>Die SuS erfahren, dass das Helmtragen zum Velofahren gehört.</p>  |
| <p>Material</p>        | <p>Material für das Experiment<br/>eigenes Fahrrad</p>   |
| <p>Sozialform</p>     | <p>PA</p>  |
| <p>Zeit</p>          | <p>20'</p>   |

Zusätzliche  
Informationen:

- Ab 1. Mai 2012 ist es nicht mehr Pflicht, das Velo mit einer Diebstahlsicherung (Schloss, Schliesskabel oder ähnliches) zu versehen. Ohne Diebstahlsicherung unterwegs zu sein, ist zwar erlaubt und wird nicht gebüsst. Wird das Fahrrad aber abgestellt, muss es in irgend einer Art angemessen gesichert werden.
- Kostenloses Material für das Experiment: [www.klugerkopf.ch](http://www.klugerkopf.ch)
- Velohelmkampagne: [www.lovevelo.ch](http://www.lovevelo.ch)

# Sicherheit am Rad und bei sich selbst

Arbeitsblätter



2/6

## Aufgabe 1:

Untersuche das Fahrrad deiner Banknachbarin / deines Banknachbarn und überprüfe es anhand der Checkliste.

## Sicherheit am Fahrrad

- Diebstahlsicherung (Schloss, Schliesskabel)
- Glocke
- Bremsen: richtige Einstellung und Wirkung
- Optimaler Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt)
- Reifenzustand (Der Reifen hat ein gutes Profil.)
- zwei Rückstrahler (vorne weiss, hinten rot)
- Sitzhöhe so einstellen, dass die Ferse deines Mitschülers bei leicht gebeugtem Bein das Pedal am tiefsten Punkt berührt
- exakte Einstellung der Schaltung (Vorder- und Hinterwechsler)
- Befestigungszustand der Lenkung unter Belastung
- Funktionstüchtige Beleuchtung (vorne und hinten)
- Es ist nichts am Velo befestigt, das in die Speichen geraten könnte.

### Fazit:

- Mein Velo ist tiptopp in Ordnung
- Mein Velo hat gewisse Mängel. Ich werde diese bis \_\_\_\_\_ beheben.

Quelle: bfu



© bmc

# Sicherheit am Rad und bei sich selbst

Arbeitsblätter



3/6

**Aufgabe 2:** Prüfe deine persönliche Sicherheitsausrüstung.

## Sicherheit mit der persönlichen Ausrüstung

- Obschon es gesetzlich nicht obligatorisch ist: **Immer einen Velohelm tragen!**
- Nur ein richtig angepasster Helm bietet wirksamen Schutz: Er muss gut sitzen, darf aber nicht drücken oder wackeln. Der Helmrund 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.
- Nach einem Crash ist der Helm zu ersetzen (Haarrisse sind oft nicht mit bloßem Auge sichtbar), ebenso nach vier bis fünf 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.
- Velohandschuhe schützen die Handballen bei Stürzen.
- Sicherheit durch Sichtbarkeit: helle Kleider tragen.
- Regenschutz oder Gilet von auffälliger Farbe mit lichtreflektierenden Streifen verwenden.
- Hosensklammern vermeiden beim Tragen von weiten Hosen ein Hängenbleiben am vorderen Kranz.

### Fazit:

- Ich befolge die Sicherheitstipps immer. 😊
- Ich habe bei der persönlichen Ausrüstung noch Verbesserungspotenzial und werde ab sofort Folgendes beachten:

Quelle: bfu



© lovevelo.ch

# Sicherheit am Rad und bei sich selbst

Arbeitsblätter



4/6

## Aufgabe 3:

Lies zuerst den Text durch und führe dann die beiden Experimente durch.

## Der Helm schützt

Gehörst du auch zur Mehrheit, welche sich mit einem Velohelm schützt? Wenn du zur Minderheit gehörst, dann hoffentlich bald auch mit Helm: Denn sehr viele der schweren oder tödlichen Kopfverletzungen könnten mit Velohelm vermieden werden.

### Richtiges Tragen

Schütze deinen Kopf mit einem Velohelm – auch auf kurzen Strecken und indem du ihn richtig trägst:



© lovevelo.ch

### Tipps

- ✓ nur einen Helm mit Bezeichnung EN 1078 kaufen
- ✓ Helm anprobieren: guter Sitz, ohne zu drücken und zu wackeln
- ✓ Helm immer wieder überprüfen und anpassen
- ✓ Reinigen: mit Wasser und Seife
- ✓ Helm nach fünf Jahren ersetzen oder wenn er einen starken Schlag erlitten hat

# Sicherheit am Rad und bei sich selbst

Arbeitsblätter



5/6

## Experiment 1: Helm selber basteln

Material:


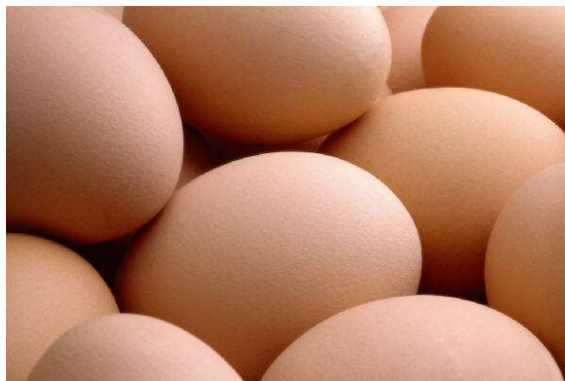
- 1 hartgekochtes Ei
- diverses Bastelmaterial (Eierschachtel, Styropor, Packmaterial, Stroh ...)

Auftrag:

Das Ei dient als Modell eines Kopfes, so wie Wissenschaftler oft Modelle beim Experimentieren verwenden. Du kannst dem Ei sogar noch ein Gesicht aufmalen. Dabei stellt die Eierschale den Kopfschädel und das Innere das Gehirn dar.

Bastle nun für deinen „Kopf“ einen Velohelm. Miss, aus welcher Höhe du das Ei fallen lassen kannst, ohne dass es kaputt geht.

| So sieht mein Helm aus (Zeichnung oder Foto): | Fallhöhe in cm:              |
|---|------------------------------|
|   | <input type="checkbox"/> 5   |
|   | <input type="checkbox"/> 10  |
|   | <input type="checkbox"/> 15  |
|   | <input type="checkbox"/> 20  |
|   | <input type="checkbox"/> 25  |
|   | <input type="checkbox"/> 30  |
|   | <input type="checkbox"/> 35  |
|   | <input type="checkbox"/> 40  |
|   | <input type="checkbox"/> 45  |
|   | <input type="checkbox"/> 50  |
|   | <input type="checkbox"/> 55  |
|   | <input type="checkbox"/> 60  |
|   | <input type="checkbox"/> 65  |
|   | <input type="checkbox"/> 70  |
|   | <input type="checkbox"/> 75  |
|   | <input type="checkbox"/> 80  |
|   | <input type="checkbox"/> 85  |
|   | <input type="checkbox"/> 90  |
|   | <input type="checkbox"/> 95  |
|   | <input type="checkbox"/> 100 |

# Sicherheit am Rad und bei sich selbst

Arbeitsblätter



6/6


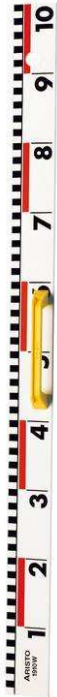
## Experiment 2: professioneller Helm

Material:

- ein hartgekochtes Ei
- kleiner Styroporhelm

Auftrag:

Dein Ei symbolisiert wieder einen Kopf. Schütze das Ei nun aber mit dem richtigen Helm und lasse es wieder aus verschiedenen Höhen fallen.

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
|  | <b>Fallhöhe in cm:</b>      |  |
|  | <input type="checkbox"/> 5  |  |
|  | <input type="checkbox"/> 10 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 15 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 20 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 25 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 30 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 35 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 40 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 45 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 50 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 55 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 60 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 65 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 70 |  |
|  | <input type="checkbox"/> 75 |  |
| <input type="checkbox"/> 80  |                             |  |
| <input type="checkbox"/> 85  |                             |  |
| <input type="checkbox"/> 90  |                             |  |
| <input type="checkbox"/> 95  |                             |  |
| <input type="checkbox"/> 100   |                             |  |

Welches Fazit ziehst du nun aus den beiden Versuchen im Hinblick auf deinen eigenen Velohelm?

---



---



---



---



---



---