

Die 10 goldigen Regeln für das Velofahren in Gruppen

1. Fahrt in Einer-Kolonne in genügendem Abstand (auch auf Nebenstrassen)
 - Bremsbereitschaft halten
 - Keine Kurven schneiden
 - Genügend Abstand zum Strassenrand (mind. 1 Schachtbreite)
 - In der Mitte durch den Kreiseln fahren und beim Verlassen des Kreisels Zeichen geben
 - Nicht auf Strassenmarkierungen fahren (Rutschgefahr)
 - Auf Abfahrten unbedingt aus den Klick-Pedalen steigen!
2. Auf Hauptstrassen kleine Gruppen bilden (max. 6 Personen pro Gruppe). Dies ermöglicht Lastwagen kurze Überholmanöver.
 - Nie in Parklücken ausweichen und rechts vorfahren
 - Blick zurück beim Linksabbiegen und Arm ausstrecken
 - Gruppe anhalten, um LKW vorfahren zu lassen
3. Die Gruppe bleibt zusammen, auch bei einer Schwäche oder Panne eines Mitglieds
4. **Velohelm, gültige Velovignette und Veloglocke sind ein Muss!**
5. Der Helm ist mit angezogenen Riemen, satt anliegend, zwei Finger über den Augenbrauen zu tragen
6. Nach einem Sturz ist der Helm zu ersetzen (defekte Innenschale)
7. Die Velokleidung sollte möglichst grelle Farben haben
8. Die Pneu (Profil, Pneu druck), die Bremsen und die Schaltung regelmässig prüfen oder prüfen lassen
9. Flickzeug, Ersatzschlauch und Nothilfepaket gehören zur Ausrüstung
10. Jedes Mitglied in der Gruppe die Rufnummer des Notfalls:

Notfalldienst = 144

Checkliste vor dem Velofahren

Ein Viertel aller Velounfälle sind Selbstunfälle und ereignen sich vor allem bei Abbiege- und Querungsmanövern

- Habe ich die Bremsen und die Schaltung des Velos überprüft?

- Habe ich folgende Utensilien dabei

genügend Getränke
Zwischenverpflegung (Riegel)
Portemonnaie
Sonnenbrille
Mütze
Regenschutz (Windjacke)

- Nothilfepaket evtl. CPR-Ausrüstung

Wunschliste Eurer Leiter

- Die Gruppe bleibt immer zusammen - Bei einer Panne oder einer Schwäche eines Fahrers bitte sofort den Vorderleuten melden. Damit diese die Gruppe anhalten können
- Bitte teilt Eurem Leiter mit, falls Ihr Euch früher von einer Rundfahrt abmelden möchtet
- Es ist freiwillig, den Veloplausch bei einem gemütlichen Hock miteinander zu beenden!

Wir wünschen allen eine wunderschöne Velosaison 2008, viel Spass, gute Kameradschaft und NÜT GROBS!