

Wegweiser Samstagsradler Biketeam Regensburg e.V.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Das Konzept der Samstagsradler	4
Hinweise für Teilnehmer	5
Organisation	5
Rauf dem Rad	5
Ausrüstung	5
Hinweise für Guides	5
Organisation	5
Hinweise zur Organisation und Durchführung von Rennradfahrten	6
Ausfahrten	6
Treffpunkt	6
Gruppengröße	6
Gemeinsames Fahren	6
Leistungsniveau.....	6
Gruppenvorgaben.....	7
Pausen, Essen und Trinken.....	7
StVO	7
Warmfahren.....	7
Durchwecheln	7
Formationswechsel.....	7
Feedback.....	8
Fahrtipps.....	8
Ausstattung / Ausrüstung	8
Helm	8
Trikot.....	8
Rennrad.....	8
Werkzeug und Ersatzschlauch	8
Erste-Hilfe-Set	8
Beleuchtung.....	8
Tachometer	9
Handzeichen	9
Grundsätzliches.....	9
Hand heben	9
Handzeichen über Kopf	9
Hand mit einem oder zwei ausgestreckten Fingern heben	9
Hand hinter den Rücken	9
Gestreckter Finger zum Boden	9
Gestreckter Arm und flache Hand.....	9
Zeigefinger hinterm Rücken schwenken.....	9
Finger hinter dem Rücken schnipsen	10

Verhalten bei Unfällen.....	10
Grundsätzliches, Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle.....	10
Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle	10
Erste-Hilfe-Maßnahmen.....	10
Kopfverletzungen.....	10
Organisation der Gruppe	10

Vorwort

Dieser Wegweiser dient als kleines Informations- und Regelwerk, was den Guides und den Teilnehmer*innen ein gleiches Verständnis für das Programm der Samstagsradler und für das Verhalten bei den Gruppenfahrten vermitteln soll. Insbesondere neue Mitglieder und/oder Rennradfahrer*innen können sich schneller und einfacher an Vereinsvorgaben orientieren und darauf entsprechend einstellen. Es ist ein Sammelsurium an wichtigen Informationen und guten Tipps, welche auf Altbewährtem und Erfahrungen gründen. Einiges des Nachfolgenden, welches uns als selbstverständlich erscheint, gab in der Vergangenheit oft Grund zu Missverständnissen oder Unstimmigkeiten. Es ist für alle eine Vereinfachung, wenn wir das Wichtigste zur Organisation und Durchführung der Rennradgruppenfahrten für jeden zugänglich niederschreiben.

Das Konzept der Samstagsradler

Wir wollen mit einem klaren Konzept die Samstagsradler einfach und strukturiert zum Erlebnis machen. Neben dem Radeln durch die schöne bayerische Heimat, soll das Miteinander den Kern der Samstagsradler ausmachen. Transparenz und eine offene Kommunikation sollen dabei die Basis eines vertrauensvollen Miteinanders bilden. So soll jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer zum Zeitpunkt des Anmeldens wissen, auf was sich am jeweiligen Samstag gefreut werden kann. Man kann sich nicht nur die Strecke in Komoot anschauen und herunterladen, sondern man weiß auch durch einen Blick in die Anmeldeliste genau, wer mit von der Partie ist.

Das Gruppenniveau beginnt mit Gesellig und wird sich dann, schon allein aufgrund der zunehmenden Streckenlängen, in Richtung Gesellig-Wellig verschieben. Das Angebot der Samstagsradler richtet sich in erster Linie an diejenigen, welche sich in diesem Leistungsniveau entsprechend entwickeln wollen, und generell natürlich an diejenigen, die gerne in der Gesellschaft anderer radeln.

Kurz und knackig - die folgenden Kriterien bilden das Konzept für unsere Samstagsradler:

1. die Touren sind Ausfahrten und keine Trainingsfahrten
2. Ausfahrten am Samstag sind ausschließlich für unteres und mittleres Leistungsniveau - Gruppenniveau Gesellig-Wellig
3. Feste(r) Startzeit und -punkt (siehe Kalender)
4. offene und gute Kommunikation über Homepage und WA-Gruppe*
5. ein Trainerteam aus mehreren Guides wird entsprechend organisiert die Durchführung sicherstellen
6. alle Strecken, von der ersten bis zur letzten, stehen am Beginn der Saison schon fest
7. der Schwierigkeitsgrad der Strecken (in km und Hm) steigert sich dem Verlauf der Saison entsprechend
8. Gaststättenbesuche immer erst nach der Tour bzw. kurz vor Ende (es sei denn, es steht anders im Plan)
9. Teilnahme ausschließlich über Anmeldung in Teilnahmeliste
10. Highlights werden früh genug kommuniziert
11. max. 24 Teilnehmerinnen (inkl. Guide)
12. höchster Anspruch an Sicherheit und Disziplin

*Es wurde für die SR eine rein private WhatsApp-Gruppe erstellt, welche vereinsunabhängig und nur zur reinen privaten Unterhaltung dient. Bitte beachtet, dass es keine offiziell vom Verein initiierte WhatsApp-Gruppe ist, über welche offizielle Ankündigungen oder Mitteilungen gemacht werden! Offizielles vom Verein kommt immer und ausschließlich über die üblichen althergebrachten Kommunikationswege. Nämlich: Als Privatperson ist die Nutzung von WhatsApp-Gruppen möglich. Aber ein Verein darf keine offiziellen Ankündigungen über WhatsApp tätigen. Wenn Ihr in die WhatsApp-Gruppe aufgenommen werden wollt, schreibt eine kurze Nachricht zur „Aufnahme in Samstagsradler“, entweder per Mail an samstagsradler@biketeam-regensburg.de mit Eurer Handynummer oder klickt auf diesen [Kontaktlink](#). Bitte schreibt mir nur, wenn Ihr Euch mit dem o.g. und den Datenschutzrichtlinien von WhatsApp und Biketeam Regensburg e.V. einverstanden erklärt. Bitte beachtet, dass wir uns vorbehalten, WA-Gruppenmitglieder, welche evtl. keine Vereinsmitglieder (mehr) sind oder sehr lange Zeit nicht mehr an den Aktivitäten der Samstagsradler teilgenommen haben, aus der Gruppe zu löschen. Die WA-Gruppe soll weitestgehend aktuell gehalten und von den aktiven Samstagsradler*innen als Plattform genutzt werden.

Hinweise für Teilnehmer

Organisation

- Es muss sich über eine Anmelde-liste angemeldet werden.
- Absagen können bis 1h vor Start (!) im Kalender erfolgen.
- Der Kalender ist am Ereignistag nochmals zu kontrollieren.
- Start im April und Mai 10:00 Uhr, ab Juni 09:00 Uhr.
- Die private WhatsApp-Gruppe kann für die aktiven Samstagsradler*innen genutzt werden.
- Einkehr ist immer und am Ende jeder Tour geplant
 - o Wirtshaus wird vor dem Start oder während der Fahrt organisiert und bekanntgegeben (Liste mit Wirtshäusern liegen den Guides vor)
 - o Ausnahmen kann es an den Highlight-Tragen geben
- Tipp zum Fitwerden und -bleiben: Das gleiche Niveau des Samstages der Vorwoche sollte vor dem nächsten Samstag in Summe nochmal geleistet werden (Strecke, HM oder Zeit).
- Touren, die aufgrund Schlechtwetters ausgefallen sind, werden NICHT nachgeholt

Auf dem Rad

- Wir fahren ausschließlich Rennrad!
- Geselliger Mindestschnitt von 23 km/h wird immer anvisiert.
- Gesundheitliche Probleme sind dem Guide vor dem Start mitzuteilen.
- Es ist kein Essen auf dem Rad notwendig, wir halten regelmäßig an.
- Trinken sollte dagegen unbedingt während der Fahrt beherrscht werden.
- Pausen alle 20km oder 1x pro Stunde für ca. 15 Minuten
- Achtung - wir sind Verkehrsteilnehmer!
- Bremsen beim Bergabfahren absolut notwendig – kein Ausrollen und Nebenherfahren, wohl aber ein längeres Feld – d.h. das Bremsen nimmt nach hinten hin zu
- Bergauffahren nur in fester Formation. Das Tempo ist entsprechend anzupassen!

Ausrüstung

- Helm ist Pflicht - keine Teilnahme ohne!
- Nach Möglichkeit im Biketeam- oder WKT-Trikot teilnehmen.
- Ein technisch einwandfreies Rad ist dringend notwendig.
- Das zum Rad passende Werkzeug, Luftpumpe, der passende Ersatzschlauch.
 - o Thema Garantie und Haftung!
- Rennradler*in muss in der Lage sein, leichte Reparaturen wie z.B. Platten und eine runtergesprungene Kette durchzuführen zu können.
- Regenjacke, Geld und Handy, sind genauso mitzuführen, wie Trinkflasche und evtl. Gel, Riegel etc..
- Notfallkontakt sollte bekannt bzw. vorhanden sein.

Hinweise für Guides

Organisation

- Anwesenheit nach Liste kontrollieren.
- Die Biketeam-Trainerweste tragen.
- Erste-Hilfe-Set und Handy mitführen.
- Teilnehmer*innen nach gesundheitlichen Problemen, sowie Getränken und Gel/Riegeln fragen.
- Gruppe in der Aufstellung formieren
- Niveau feststellen und entsprechend aufstellen
 - o Guide(s) immer in der 1. Reihe und letzte Reihe (sofern vorhanden)

- Stärkere Radler*innen 1., 2. Reihe und letzte Reihe
- Schwächere ab 3. Reihe
- Strecke vor dem Start kurz durchsprechen.
- Alle ca. 20 km eine 15-minütige Pause machen, dazu den Pausenplatz gezielt wählen.
- Im Vorfeld die maximale Geschwindigkeit festlegen (z.B. ca. 27 km/h)
- Wirtshaus anhand des Kalenders am Mittwoch oder Donnerstag vorreservieren (wir planen immer mit einem 23er-Schnitt und Pausenlängen von 15 Minuten) und evtl. unterwegs dann entsprechend ändern
- Im Wirtshaus Strecke bzw. Tour offiziell beenden.

Hinweise zur Organisation und Durchführung von Rennradfahrten

Ausfahrten

Die Ausfahrten der Samstagsradler finden von April bis September, aber mit Ausnahme von Feiertagen, regelmäßig an allen Samstagen statt. Die Startzeiten, i.d.R. 09:00 Uhr, sind unbedingt dem Kalender zu entnehmen und können am Saisonbeginn variieren. Für die Teilnahme muss sich über die Teilnehmerliste angemeldet werden. Die Dauer der Ausfahrt richtet sich nach dem jeweiligen Tagesprogramm. Die Strecken sind dem gemeinsamen Ziel entsprechend vorgeplant und müssen demzufolge eingehalten werden.

Generell gilt, dass eine Ausfahrt immer dann wetterbedingt ausfällt, wenn 30 Minuten vor dem Start unwetterähnliche Bedingungen herrschen, bzw. für den Raum Regensburg Unwetterwarnungen vor Starkregen, Hagel, Sturm und Orkan während der geplanten Fahrtdauer vorliegen. Eine Absage der Ausfahrten wird in diesen Fällen zentral über den Kalender erfolgen.

Treffpunkt

In einer kurzen Absprache 10-15 Minuten vor der Ausfahrt sollten die Guides die Gruppenaufteilung klären, ggf. Gruppengrößen anpassen und evtl. fehlende Guides ersetzen. Hier sind die geltenden Corona-Regeln zu beachten. Dazu ist es notwendig, dass auch die Teilnehmer*innen rechtzeitig erscheinen, um einen pünktlichen Start der Ausfahrt zu gewährleisten. Die Abfahrt sollte immer pünktlich erfolgen. Treffpunkt ist immer das Vereinsheim des SV Harting, Kreuzhofstraße 15, 93055 Regensburg.

Gruppengröße

Die optimale Gruppengröße beträgt 16 Teilnehmer*innen (Angaben immer inkl. Guide). Bei mehr als 16 Teilnehmer*innen ist entweder ein zweiter Guide zu benennen oder die Gruppe zu teilen. Die maximale Gruppengröße von 24 Teilnehmer*innen ist keinesfalls zu überschreiten. In diesem Fall ist die Gruppe in zwei gleich große Gruppen zu teilen. Dabei sollte das Leistungsniveau des Einzelnen beachtet werden, damit weitestgehend homogene Gruppen entstehen. Ist kein weiterer Guide verfügbar, kann diese Funktion auch von einem Teilnehmer*in übernommen werden. Dieser ist kurz einzuweisen und ggfls. vorzustellen.

Gemeinsames Fahren

Wir fahren gemeinsam los und kommen gemeinsam an! Der Guide muss immer über den aktuellen Mitgliederstatus seiner Rennradgruppe Bescheid wissen, und durch die entsprechende Planung, u. a. durch entsprechende Streckenführung und Geschwindigkeit, das Zusammenbleiben der Gruppe gewährleisten. Das Niveau der Gruppenfahrt orientiert sich am leistungsschwächsten. Beendet jemand die Fahrt vorzeitig oder verlässt die Gruppe, muss er das beim Guide anzeigen, damit dieser über den aktuellen Gruppenstatus ständig informiert wird. Im Falle von Pannen oder anderen Gründen, welche ein Weiterfahren unmöglich machen, darf kein Teilnehmer*in allein zurückgelassen werden. Es muss geprüft werden, ob, wie und in welchem zeitlichen Rahmen das Problem an Ort und Stelle behoben werden kann. Der Guide legt fest, ob die Gruppe wartet oder weiterfährt, und wer zurückbleibt.

Leistungsniveau

Vor dem Start muss der Guide eindringlich auf das anstehende Gruppenniveau hinweisen und sollte kurz die Strecke und die Besonderheiten der Ausfahrt, z.B. ständiges Gruppenfahren, max. Geschwindigkeit auf gerader Strecke, keine oder nur ausgewählte Sprintstrecken und Pausenerläutern. Generell ist für die Samstagsradler das Gruppenniveau „Gesellig“ anzuwenden. Es muss, soweit möglich, das Leistungsniveau der Teilnehmer*innen kontrolliert und das der Gruppe homogen gehalten werden.

Gruppenvorgaben

Gruppe	Dauer [h]	Distanz [km]	Höhenmeter [Hm]	Durchschnitt [km/h]
Gesellig	1,5 - 2,0	40 - 50	< 300	23 - 27
Wellig	2,0 - 2,5	50 - 80	< 700	25 - 29
Flott	2,5 - 3,0	60 - 100	< 900	27 - 31

Pausen, Essen und Trinken

Die Festlegung von Häufigkeit und Zeitpunkt der Pausen während der Ausfahrten obliegt dem Guide. Generell wird von Teilnehmer*innen nicht erwartet, dass sie das Essen und Trinken während des Fahrens beherrschen. Deshalb sollte zu Trink- und Esspausen in entsprechender Häufigkeit angehalten werden. Wer das Essen und Trinken während des Fahrens beherrscht, kann dies entsprechend durchführen. Da dies aber immer ein gewisses Sicherheitsrisiko darstellt, sollte nur in den hintersten Reihen getrunken und gegessen werden, keinesfalls in der ersten Reihe. Gaststättenbesuche während der Ausfahrt sind auf maximal 10km vor dem Ziel, i.d.R. Retex, zu legen. U.U. kann dann die Ausfahrt mit dem Gaststättenbesuch als beendet erklärt werden, wenn die Mehrheit dafür stimmt und sichergestellt ist, dass die Teilnehmer*innen die Strecke zum Ziele kennen.

StVO

Es muss die Straßenverkehrsordnung eingehalten werden. Dazu ist grundsätzlich vorausschauend und immer am rechten Fahrbahnrand zu fahren. Die Einschätzung der Benutzung von Radwegen obliegt immer dem Guide, unter Beachtung der StVO.

Warmfahren

Da ein Großteil der Teilnehmer*innen mit dem Auto zum Startpunkt kommt oder nur eine kurze Anfahrstrecke mit dem Rad hat, muss in der Gruppe immer ein 15- bis 20-minütiges Warmfahren durchgeführt werden. Dabei sollte die jeweilige Durchschnittsgeschwindigkeit in dieser Warmfahrzeit bei maximal der unteren Durchschnittsgeschwindigkeit der jeweiligen Gruppenvorgabe liegen, und die Maximalgeschwindigkeit in dieser Zeit bei der jeweiligen maximalen Durchschnittsgeschwindigkeit.

Durchwechselln

Es sollte bei jeder Gruppenfahrt auf das ständige Durchwechselln geachtet werden. Somit fährt jeder Teilnehmer*in in jeder Position und die Konzentration wird entsprechend hochgehalten. Schwächere Fahrer sollten genauso mit durchwechselln, aber evtl. nur kurz in Führung bleiben. Empfohlen wird ein Wechselln alle 1 – 2 km.

1. Zum Durchwechselln in einreihiger Formation muss der Frontmann die Verkehrssituation prüfen und den Wechsel mit Handzeichen anzeigen. Er schert dann nach links aus und überlässt dem Hintermann die Führung. Dieser gleicht lediglich die Bremswirkung des Gegenwindes aus und fährt mit der zuvor gefahrenen Geschwindigkeit weiter – Tacho beachten. Der nun Linksfahrende lässt sich zurückfallen und schert am Ende der Gruppe ein. Dabei erhält er vom bis dahin letzten Fahrer durch ein hörbares „Letzter“ das Zeichen zum Einordnen.
2. Zum Durchwechselln in zweireihiger Formation erhöht der linke Frontmann das Tempo und fährt vor den rechten Frontmann. Dabei zeigt er durch Handzeichen den Wechsel an, welcher vollendet ist, wenn der rechte Frontmann ihm durch ein hörbares „Okay“ das Zeichen zu Einscheren gibt. Die linke Reihe schließt auf und der rechte letzte Mann wechselt in die linke Reihe und schließt auf den linken Vordermann auf. Er signalisiert beim Vorbeifahren dem neuen rechten letzten Mann durch ein hörbares „letzter Mann“ dessen neue Position im Feld.

Formationswechsel

Es muss vom Guide oder vom Frontmann früh genug und klar die Gruppenformation ein- oder zweireihig angezeigt werden. Dabei geschieht das Einordnen von zwei- auf einreihig nach dem Reißverschlussverfahren, wobei die Rechtsfahrenden das Einfädeln der Linksfahrenden zu ermöglichen haben. Dabei ordnen sich die Linksfahrenden vor dem auf gleicher Höhe Rechtsfahrenden ein. Beim Ändern

der Formation auf zweireihig, bilden die ungeraden Fahrer (1., 3., 5., usw.) wieder die linke Reihe. Sie scheren nach links aus und die gesamte Gruppe schließt wieder zu einer kompakten zweireihigen Formation auf.

Feedback

Es empfiehlt sich, ca. 5 km vor dem Zielpunkt, i.d.R. RETEX, anzuhalten, um die Möglichkeit zum gegenseitigen Feedback zu nutzen. Es sollte Feedback in beide Richtungen erfolgen, dass beide entsprechend reagieren und wir die Gruppenfahrten gemäß den Ansprüchen dem Gros der Rennradfahrer gestalten können.

Fahrtipps

Unnötiges Bremsen muss auf jeden Fall vermieden werden. Sollte durch Panne oder aus anderen Gründen ein Bremsen notwendig werden, ist dieses per Handzeichen anzuzeigen.

Durch die richtige Wahl der Übersetzung und der Trittfrequenz, kann man gleichmäßig Pedalieren und das Pausieren des Tritts verhindern. Da durch Trittunterbrechung gebremst und durch das nachfolgende Treten wieder aufgeholt wird, entstehen Schwankungen, welche sich im Ziehharmonikaeffekt nach hinten durchschlagen und aufsummieren. Ein kontinuierliches Treten für die nachfolgenden Fahrer ist dann nicht mehr möglich und es steigt das Unfallrisiko in der Gruppe.

Ausstattung / Ausrüstung

Helm

Ohne Helm kann leider nicht an den Fahrten teilgenommen werden; auch nicht auf eigene Gefahr. Zur eigenen Sicherheit sollten ebenfalls Brille und Handschuhe getragen werden.

Trikot

Um in der Gruppe als Guide erkennbar zu sein und die Sichtbarkeit der Gruppe im öffentlichen Straßenverkehr zu erhöhen, muss vom Guide die gelbe Biketeam-Weste getragen werden, welche eigens für diesen Zweck ausgegeben wurde. Um sich als Team erkennbar zu machen und zudem unseren Verein entsprechend zu repräsentieren, sollten die Mitglieder bei Vereinsgruppenfahrten entweder das Biketeam- oder das Welt-Kult-Tour-Trikot tragen.

Rennrad

Es darf **ausschließlich** mit einem als Rennrad eingestuft und erkennbarem Rad – auch Triathlon- bzw. Zeitfahrrad – an den Rennradausfahrten teilgenommen werden. Da andere Räder, u.a. aufgrund ihres Gewichts, ihrer Bereifung und/oder ihrer Übersetzungen, ein vom Rennrad stark abweichendes Fahrverhalten haben, wie z.B. stark differierende Bremswege oder Geschwindigkeiten, lassen sich die Teilnehmer*innen nur sehr schwer mit dem Gruppenfahrtrhythmus synchronisieren. Für Fahrer von Mountainbikes ist daher die Teilnahme an Biketeam Mountainbike-Aktivitäten zu empfehlen, für die Fahrer von Trekkingrädern gibt es die Genussradler. Scheibenbremsen und Fitnesslenker an Rennrädern sind ausdrücklich erlaubt. Die Benutzung von Triathlonlenkeraufsätzen ist während dem Gruppenfahren untersagt.

Werkzeug und Ersatzschlauch

Jeder der Teilnehmer*innen sollte passendes Werkzeug und Luftpumpe mitführen. Da selbst die gebräuchlichen Schläuche in den Dimensionen und Ventillängen variieren, muss der jeweilig passende und idealerweise neue Schlauch von jedem selbst mitgenommen werden. Auch die Reparatur seines Rades sollte jedes Mitglied selbst vornehmen. Die Verantwortung hierfür liegt nicht beim Guide oder anderer Teilnehmer*innen. Generell sollte natürlich in der Gruppe immer unterstützt werden.

Erste-Hilfe-Set

Der Guide sollte das zu Beginn der Saison ausgegebene Erste-Hilfe-Set immer bei den Ausfahrten mitführen. Das Mitführen eines Mobiltelefons ist ebenfalls ratsam.

Beleuchtung

Beleuchtung ist gemäß § 67 StVZO immer mitzuführen.

Tachometer

Ein Tachometer sollte idealerweise zu jeder Radausstattung gehören, um sich u.a. an vom Guide vorgegebene Geschwindigkeiten zu halten.

Handzeichen

Grundsätzliches

Bei der Verwendung von Handzeichen muss einiges beachtet werden. **Alle Handzeichen müssen immer deutlich und sichtbar ausgeführt und von Fahrer zu Fahrer weitergegeben werden.** Sie sollten weitestgehend durch **hörbares Rufen unterstützt** werden, um somit der Bedeutung wirksam Nachdruck zu verleihen.

Hand heben

... heißt: „Achtung, halt!“. Das wichtigste Handzeichen beim Gruppenfahren ist diese Warnung. Werden Gefahren bzw. die Notwendigkeit zum Halt vom Frontmann erkannt, hebt dieser die ganze Hand, alle 5 Finger ausgestreckt und deutlich sichtbar nach oben. Dabei verringert jeder Teilnehmer*innen das Tempo und hält sich bremsbereit. Anwendung findet dieses Handzeichen z.B. bei Zufahren auf Kreuzung ohne Vorfahrt, Ampelkreuzung mit Signal auf Gelb oder Rot, Stauenden, Fahrbahnüberquerungen von Fußgängern, etc. - kurz: Bei allen Gefahren und Situationen, in denen ein Bremsen erwartet wird!

Handzeichen über Kopf

... deutet einen kommenden Richtungswechsel an. Erfolgt ein Richtungswechsel an Kreuzungen, wird die neue Richtung mit ausgestrecktem Finger gut sichtbar angezeigt. Das Anzeigen erfolgt über dem Kopf, damit es von allen Teilnehmer*innen gesehen werden kann. Bei Durchfahren eines Kreisverkehrs bietet es sich an, diese Richtung noch durch ein Kreisen der Hand über dem Kopf zu unterstützen.

Hand mit einem oder zwei ausgestreckten Fingern heben

... zeigt einen Formationswechsel an. Hebt der Frontmann die Hand nach oben und streckt dabei einen oder zwei Finger aus, soll die Gruppe in ein- oder zweireihiger Formation fahren. Anwendung findet dieses Handzeichen u.a. bei Fahrbahnverengungen, unübersichtlichen Straßenpassagen oder um dem nachfolgenden Verkehr ein Überholen zu ermöglichen. Dabei wird das jeweilige Formieren, wie unter dem Punkt "Formationswechsel" erläutert, durchgeführt.

Hand hinter den Rücken

... warnt vor einem Hindernis, welches umfahren werden muss. Bei erkennbaren Hindernissen auf der Fahrbahn, winkt man mit der Hand, auf welcher Seite sich das Hindernis befindet, in die Richtung, in welche das Ausweichen bzw. Umfahren zu erfolgen hat. Wenn sich z.B. das Hindernis am rechten Fahrbahnrand befindet, winkt man hinter dem Rücken mit der rechten Hand nach links, um die Ausweichrichtung anzuzeigen. Auch beim Überholen von anderen Radfahrern oder Fußgängern muss dieses Handzeichen angewendet werden.

Gestreckter Finger zum Boden

... deutet auf ein Hindernis auf der Strecke hin. Befinden sich Gefahren auf der Strecke, z.B. größere Steine, Äste und Glas, muss dieses der Gruppe angezeigt werden. Dabei streckt man den Arm und Zeigefinger seitlich schräg zum Boden, in die Richtung, wo sich die Gefahr befindet.

Gestreckter Arm und flache Hand

... zeigt ein großflächiges Hindernis am Boden an. Größere Hindernisse, wie große Schlaglöcher, Öl und Sand, signalisiert man mit dem ausgestreckten Arm und flacher Hand, ähnlich einem Stempeln, in die Richtung, wo sich dieses Hindernis befindet.

Zeigefinger hinterm Rücken schwenken

... warnt vor einem waagerechten Hindernis. Befinden sich querverlaufende Bahnschienen oder Stoßkanten auf der Strecke, werden diese durch schwenkende Finger auf dem Rücken angezeigt. Man legt eine Hand auf den Rücken und pendelt mit dieser sichtbar und mit ausgestrecktem Zeigefinger hin und her.

Finger hinter dem Rücken schnipsen

... bedeutet „Abstand fordern“. Ein etwas weniger verbreitetes Handzeichen ist das Schnipsen mit dem Finger auf dem Rücken. Hier fordert man vom Hintermann einen etwas größeren Abstand, wie. z.B. beim Wechsel in den Wiegetritt. Da das Rad etwas an Geschwindigkeit verlieren kann, ist es ratsam, durch dieses Handzeichen ein Auffahren des Hintermannes zu verhindern. Am besten man beginnt erst dann mit dem Wiegetritt, wenn der Abstand sich sichtbar vergrößert hat.

Verhalten bei Unfällen

Grundsätzliches, Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle

Jeder ist zur Absicherung der Unfallstelle und zur ersten Hilfe gesetzlich verpflichtet, sofern es erkennbar und nötig ist.

Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle

Bei Radunfällen muss zuerst die Unfallstelle gesichert werden, sofern diese nicht oder schlecht erkennbar ist und eine Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer*innen und des Unfallopfers nicht ausgeschlossen werden kann. Insbesondere an unübersichtlichen Stellen, wie in Kurven und an Bergkuppen, sowie an starkbefahrenen Strecken sollte Unfallbeteiligte und deren Räder sofort an den Straßenrand gebracht, und für das Aufstellen von "Wachposten" gesorgt werden.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Im Anschluss an die Sicherung muss dem Verletzten geholfen werden. Dabei sollten schnellstmöglich unter den Notrufnummern 110 oder 112 die Rettungskräfte informiert werden. Dabei ist Ruhe zu bewahren und die Fragen der Notrufzentrale nach bestem Wissen zu beantworten. Bitte erst auflegen, wenn alle Informationen, wie die Anzahl der Verletzten, die Art der Verletzungen, Unfallort und der Name des Unfallmeldenden ausgetauscht wurden. Dann muss unverzüglich mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen begonnen werden. Wichtig ist dabei, keine Angst vor dessen Anwendung zu haben. Nichts ist schlimmer, als gar nichts zu tun!

Die wichtigsten Basismaßnahmen, wie

- stabile Seitenlagerung,
- das Warmhalten durch Einwickeln oder Zudecken und
- das Verbinden von stark blutenden Wunden,

steigern die Überlebenschancen ungemein.

Es sollte der Verletzte angesprochen und beruhigt werden. Bei nicht ansprechbaren Personen sind die Vitalfunktionen Puls und Atmung zu überprüfen. Bei Bedarf muss reanimiert werden!

Kopfverletzungen

Gerade bei Radunfällen sind sehr oft Kopfverletzungen die Folge, welche nicht unmittelbar erkennbar sind. Deshalb ist es immer besser, professionelle Hilfe zu holen, um Folgeschäden vorzubeugen.

Organisation der Gruppe

Sind Notfallkräfte alarmiert, sollten mindesten 2 Personen bei dem oder den Verletzten bleiben. Der Rest der Gruppe muss ebenfalls außer Gefahr gebracht werden, sollte aber die Fahrt entsprechend weiterführen.

Gerd Halang, April 2024