

**SICHERES
E-Biken
liegt im Trend,
für unsere
Gesundheit
und der Umwelt
zuliebe!**



„Moderne Technologie und der Ausbau der Radwege in Tirol sind beste Voraussetzungen für ein genussvolles, sportliches und umweltfreundliches Freizeitvergnügen. Leider sind damit auch erhöhte Unfallgefahren verbunden, die steigenden Unfallziffern ermahnen zu erhöhter Vorsicht und Beachtung von grundlegenden Tipps im Umgang mit dem E-Bike.

Die höhere Durchschnittsgeschwindigkeit, das höhere Gewicht des E-Bikes und die Möglichkeit auch steile Bergstrassen und Wege zu befahren bergen neue Unfallgefahren“, so Karl Mark, Präsident Verein Sicheres Tirol.

Beherrigen Sie bitte die folgende Tipps für ein sicheres E-biken, welche in Zusammenarbeit mit Kurt Exenberger von der Bikeacademy erarbeitet wurden:

1

StVO TAUGLICHKEIT abklären – auch für E-Bikes gilt die Ausrüstungspflicht laut StVO (Licht, Seiten- und Rückstrahler)!



2

SCHUTZHELM tragen und weitere **SICHERHEITS-AUSRÜSTUNG** wie Sportbrille, Radhandschuhe, eventuell auch Knie- und Ellbogenprotektoren, schützende Reflektoren am Fahrzeug und an der empfohlenen hellen Kleidung („sehen und gesehen werden“)!

ERSTE AUSFAHRTEN

in einfachem Gelände, das langsame Anfahren auf ebener Straße üben, vorerst nur die ECO Stufe verwenden und langsam an den Schub in kraftvollere Unterstützungsmodi gewöhnen!

3



4

FAHRSICHERHEITS-TRAINING belegen – Erlernen der richtigen Bremstechnik sowie die Grundposition bei der Abfahrt, Kurventechniken, Varianten zum Überwinden von Hindernissen!

Beim **Bergabfahren** ausschalten oder mit ECO Modus fahren, um beim Antreten nach Kurven nicht überrascht zu werden!

6

Auf Wanderer bzw. Spaziergänger, aber auch Weidevieh Rücksicht nehmen und gegebenenfalls Weidezäune schließen, rechts fahren und jederzeit mit Gegenverkehr in Form von Wirtschaftsfahrzeugen rechnen!



7

Keine Bike-Strecken, die für MTB-Downhillfahrten ausgelegt sind, bergauf fahren!

!!!

8

NÜTZLICHE TIPPS zum Bremsen mit „Disc-Bremsen“ für die eigene Sicherheit und zur Verlängerung der Bremsbeläge:

!!!

1. Vorder- und Hinterbremse gleichmäßig betätigen. 50% vorne - 50 % hinten
2. Bei Bremskraftverlust oder lauten Geräuschen stehenbleiben und min. 5 Minuten Pause machen! **ACHTUNG:** Bremsscheibe nicht mit den Fingern berühren - Verbrennungsgefahr!
3. Auf langen, steilen Abfahrten unbedingt „cool-down“ Stops einlegen, ca. alle 5 Fahrminuten für 2 Minuten pausieren.
4. Regelmäßig die Stärken der Bremsbeläge kontrollieren oder von einem Fachmann inspizieren lassen.

