

Text u. Fotos von PHK Rainer Fleer  
Bielefeld, den 29.04.2021

## Tipps und Tricks für das Fahren mit dem Pedelec

Achten Sie unbedingt von Anfang an darauf, dass Ihr Pedelec auf Sie eingestellt ist, d.h. Lenker, Handgriffe und Sattel sind Ihren individuellen Körpereigenschaften angepasst. Gesundheitliche Schäden werden vorgebeugt, eine unbeschwerte und gute Fahrt ist garantiert.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Fachhändler, wenn Sie mit der Einstellung einzelner Komponenten verunsichert oder überfordert sein sollten.

Überprüfen Sie selbst aus eigenem Interesse regelmäßig Ihr Pedelec auf Verkehrssicherheit, Beleuchtung, Bremsen, kontrollieren Sie alle Verschraubungen, den Luftdruck in den Reifen und den Ladezustand Ihres Akkus.

Lassen Sie von einem Fachhändler Ihres Vertrauens jährlich zum Saisonstart eine Inspektion Ihres Pedelec samt Akku durchführen.

Machen Sie sich mit den Eigenschaften Ihres Pedelec und des Antriebs vertraut, gewöhnen Sie sich beim Handling an die Schwerfälligkeit und an das höhere Gewicht.

Tragen Sie immer einen geeigneten und passend eingestellten Fahrradhelm, vielleicht probieren Sie auch mal eine Fahrradbrille während des Fahrens aus.

Fahren Sie möglichst vorausschauend und beachten Sie die gegenseitige Rücksichtnahme, lernen Sie Ihre Grenzen und die Ihres Pedelec kennen. Einfache Übungen können ohne großen Aufwand alleine durchgeführt werden. Achten Sie darauf, sich nicht selbst zu überschätzen.

Nehmen Sie keine Technischen Veränderungen vor, die die Charakteristik Ihres Pedelec verändert. Halten Sie sich im Straßenverkehr an die Regeln.

### Aufsteigen von der sicheren Seite



Steigen Sie möglichst von der rechten Seite auf Ihr Pedelec, auch wenn sich die meisten Menschen von der linken Seite auf das Fahrrad oder Pedelec setzen. Wegen des Rechtsverkehrs in vielen Europäischen Ländern kommt es zu vielen gefährlichen Situationen beim Aufsteigen von der Fahrbahnseite.



Positionieren Sie Ihr Fahrrad vor dem Start und steigen von der rechten Seite auf. Beachten Sie, dass dabei ein Pedal `vorne oben´ steht.

Starten Sie nur aus dem Stand, nicht aus der Bewegung.

Setzen Sie sich erst richtig auf Ihr Pedelec und fahren dann unter Beachtung des Verkehrs los, Handzeichen nach links nicht vergessen.

Üben Sie unbedingt ohne und mit Elektrounterstützung, setzen Sie den Motor gezielt ein.

### Slalom fahren



Passen Sie Ihre Geschwindigkeit immer den allgemeinen Begebenheiten an. Eine schlüpfrige und nasse Fahrbahnoberfläche bietet Ihnen nicht immer ausreichende und erwartete Haftung; auch Sand und feiner Splitt können für den Radfahrer gefährlich sein. Üben Sie auf unterschiedlichen Oberflächen.

Fahren Sie vorausschauend und halten Sie Ihren Blick weit vor das Pedelec ... wenn Sie ständig direkt auf Ihr Vorderrad schauen, schränken Sie sich selbst ein.

Halten Sie den Lenker an den Handgriffen fest, die Arme sind in den Ellenbogen leicht gebeugt.

### Kurven fahren, Wenden



Halten Sie beim Kurvenfahren den Lenker an den Lenkerenden fest, die Arme sind im Bereich der Ellenbogen gebeugt. Bleiben Sie beim Kurvenfahren auf Ihrer Seite, fahren Sie nicht in den Gegenverkehr. Sehr wichtig ist beim Kurvenfahren die Blickführung zum Kurveninneren.

Trainieren Sie mit und auch ohne Elektrounterstützung und auch in verschiedenen Unterstützungsstufen, variieren Sie die Geschwindigkeiten.

### Langsam fahren, schmale Gasse



Trauen Sie sich an geeigneter Stelle ganz langsam zu fahren.

Die Hände sind dabei am Lenker, jeweils ein oder auch zwei Finger befinden sich an den Bremshebeln und betätigen dosiert Hinterrad- und Vorderradbremse.

Die Füße bleiben auf den Pedalen und üben gleichmäßig und gefühlvoll Druck auf diese aus.  
Die Blickführung bleibt hier weit voraus.  
Trainieren Sie mit und ohne Motorunterstützung.

### Bremsen

Pedelecs sind im Vergleich zu herkömmlichen Fahrrädern im Allgemeinen mit besseren und wirksameren Bremsen ausgestattet. Das ist notwendig wegen des deutlich höheren Gewichts und weil Pedelecs mitunter andere Schwerpunkte haben, des weiteren können Pedelecs schneller fahren.

### Zielbremsung



Beim Zielbremsen trainieren Sie das richtige Dosieren von Vorderrad- und Hinterradbremse. Dabei geht es darum, möglichst punktgenau zum Stehen zu kommen. So sind beide Hände an den Lenkerenden, jeweils ein oder auch zwei Finger befinden sich an den Bremshebeln und betätigen gefühlvoll Hinterrad- und Vorderradbremse. Bei dieser Übung sind die gefahrene Geschwindigkeit, der Bremsbeginn und die Stärke der Bremsung voneinander abhängig. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, die Ellenbogen sind leicht angewinkelt. Seien Sie bereit, ggfs. einen Fuß auf dem Boden abzusetzen.

### Gefahrenbremsung und Ausweichen



Zu einer Gefahrenbremsung kommt es i.d.R. bei plötzlich auftauchenden Hindernissen. Richtiges Reagieren in kritischen Situationen ist dabei von großer Bedeutung. So bremsen Sie dosiert aber deutlich mit beiden Bremsen, um nicht auf das Hindernis aufzufahren. Sie reduzieren so erheblich Ihre Geschwindigkeit und weichen möglichst vor dem Zusammenstoß mit dem Hindernis ins Freie aus, ohne sich selbst zu gefährden; im Ernstfall niemals in den Gegenverkehr fahren. Beide Hände bleiben fest am Lenker, der Blick bleibt in Fahrtrichtung.

Üben Sie die beschriebenen Bremssituationen mit verschiedenen Geschwindigkeiten, in unterschiedlichen Unterstützungsmodi und auch ohne Motorunterstützung. Versuchen Sie umsichtig in unterschiedlichen Übungen ausschließlich mit der Vorderradbremse, bzw. nur mit der Hinterradbremse zu agieren, Bremsen Sie aus verschiedenen Geschwindigkeiten runter.

### Anhalten, Absteigen zur sicheren Seite nach rechts



Halten Sie an einer von Ihnen gewählten Stelle an.  
Vorausgehend sind der Schulterblick und das Handzeichen zum Fahrbahnrand.  
Betätigen Sie angemessen die Hinterrad- und Vorderradbremse. Steigen Sie zur sicheren Seite, zum rechten Gehweg, bzw. Grünstreifen hin ab.  
Bringen Sie das Pedelec erst zum Stehen bevor Sie absteigen: Vermeiden Sie es, vom Pedelec abzu-springen.  
Üben sie das Anhalten samt Absteigen mit und ohne Motorunterstützung.

### Festhalten des Lenkers und der Bremsgriffe



Wie zuvor beschrieben wird der Lenker an beiden Handgriffen gehalten, jeweils ein oder auch zwei Finger befinden sich an den Bremshebeln und betätigen angemessen Vorderrad- und Hinterradbrem-se. Dabei sind die Arme im Bereich der Ellenbogen leicht gebeugt.  
Vermeiden Sie es, Arme und Schultern zu verkrampfen; bleiben Sie locker.



### Fazit

Gut vorbereitet und sicher unterwegs zu sein bedeutet, sein Pedelec zu kennen und zu beherrschen; gezielte Trainings sind generell zu empfehlen. Gute Fahrt!