

Leitfaden zu Radsportsicherheit im RSV Münster für Trainer und Teilnehmer im Radsporttraining

1 Inhalt

2	Einleitung	2
3	Ausrüstung	2
3.1	Ausrüstung Teilnehmer	2
3.2	Ausrüstung Trainer	3
4	Training	3
4.1	Vor dem Training	3
4.2	Unmittelbar vor dem Start	3
5	Handzeichen	4
6	Verhalten bei Unfällen	5
6.1	Allgemeiner Sicherheitsbelehrung (jährlich)	6
6.2	No-gos in der Gruppe	7
7	Leistungsniveau für Rennrad.....	8
8	Gefahrenprävention.....	9
9	Subjektive Gefährdungen	10
10	Gefährdungen durch Dauerbelastung / mit langfristiger Schädigung	11
11	Gefährdungen durch die „Sportstätte“ (Straßen, Wege, Pfade)	11
12	Gefährdungen durch Wetter	12
13	Gefährdungen durch das soziale Umfeld / Organisation	13
14	Gefährdungen durch Sportgeräte	14
15	Quellennachweis	15

2

3 Einleitung

Der Leitfaden für die Radsportsicherheit des RSV Münster ist eine Leitlinie für das Jugendtraining mit dem Ziel die Sicherheit beim Training zu erhöhen.

Bei der Ausübung von Sport jeglicher Art kann es zu Unfällen und Verletzungen kommen. Dies gehört zu den normalen Lebensrisiken, wenn eine Sportart ausgeübt wird. Beim Radsport kann es jedoch zu weiteren Gefahren kommen, weil weitere Verkehrsteilnehmer hinzukommen können.

Eine Gefahr wird aber nur dann zu Bedrohung, wenn sie ignoriert und nicht beachtet wird.

Der RSV Münster hat die Zielsetzung, den jungen Nachwuchsradsportlern Werkzeuge an die Hand zu geben, damit der Radsport so sicher wie möglich ausgeübt werden kann. Die hier erlernten und trainierten Sicherheitsregeln werden die Jugendlichen befähigen, sich auch in ihrem Alltag, z.B. auf dem Schulweg und im Straßenverkehr, aufmerksam und sensibel zu bewegen.

Der folgende Leitfaden zeigt Maßnahmen für ein sicheres Radtraining und Ausfahrten für die Trainer und Teilnehmer.

4 Ausrüstung

4.1 Ausrüstung Teilnehmer

- Helm – Auf dem Rad besteht ausnahmslos Helmpflicht!
- Handschuhe (empfohlen) zum Vermeiden von Hautverletzungen bei Stürzen
- Festes Schuhwerk
- Brille (empfohlen) zum Schutz vom Auge vor Fremdkörpern (Insekten, Steine, Äste)
- Verpflegung (Obst, Müsliriegel)
- Getränke (mindestens 1 Liter)
- Ersatzschlauch
- Gesundheitskarte (Kopie)
- Sonnenschutz (Sonnenmilch)
- Zusätzliche Bekleidungsschicht einpacken (kühlere Temperaturen zu Tourende)

- Beleuchtung für die Heimfahrt (evtl. für den Spätsommer)

4.2 Ausrüstung Trainer

- Werkzeug, Reifenheber, Ersatzschlauch
- Pumpe
- Erste-Hilfe-Material
- Mobiltelefon
- Wer ist der Trainer (Kontakt mobil, e-mail)?
- Wann beginnt das Training?
- Wo ist der Treffpunkt (Vor und nach dem Training)?

5 Training

5.1 Vor dem Training

(Für den Trainer)

- Routenplanung
- Wetterbericht lesen
- Anzahl der Teilnehmer (evtl. zusätzliche Begleiter planen)
- Verkehrslage
- Sicherheitsbelehrung

5.2 Unmittelbar vor dem Start

(Für den Trainer)

(Material-Check der Teilnehmer)

- Helm (fester Sitz und Kontrolle der Befestigung)
- Bremsen
- Reifen

(Besonderer Hinweis)

(Verkehrsgefahren und richtiges Verhalten im Straßenverkehr)

6 Handzeichen



Tempo raus!

Geschwindigkeit raus nehmen und Bremsbereitschaft herstellen.

Ausweichen!

In so einem Fall kommt es meistens dazu, die Fahrlinie entsprechend anzupassen und dem entsprechenden Hindernis auszuweichen. Diese Aktion muss ebenfalls allen Beteiligten in der Gruppe rechtzeitig angezeigt werden.

Anhalten!

Sobald die senkrechte Hand des Vordermannes nach oben geht, muss sich die gesamte Gruppe zum Abbremsen bereit machen, um gegebenenfalls vollständig zum Stillstand zu kommen. Das Handzeichen dient dazu, seine Mitstreiter vor Kreuzungen, Ampeln, Staus oder ähnlichen Verkehrssituationen zu warnen, die Bremsbereitschaft zu erhöhen und zum Anhalten aufzufordern.

Vorsicht!

Durch die erhöhte Geschwindigkeit und das enge Windschattenfahren ist ein Ausweichen oftmals unmöglich. Dennoch gibt der Fingerzeig dem Hintermann die Möglichkeit sich auf das Hindernis einzustellen. Dieses Zeichen wird ebenfalls bei Gegenständen wie Ästen, Steinen, Geröll oder sonstigen Hürden auf der Strecke verwendet.

7 Verhalten bei Unfällen

- ✓ Sofortige Meldung per Ruf „Sturz“.
- ✓ Erste Priorität hat die Vermeidung und Verringerung der akuten Gefahr, bis die gesamte Gruppe in einem sicheren, ruhenden Zustand ist.
- ✓ Andere Verkehrsteilnehmer sind zu warnen.
- ✓ Bei Sturz ist die Unfallstelle abzusichern, 2 Personen müssen beide Fahrtrichtungen absichern.
- ✓ Ggf. Autofahrer um Hilfe bitten (Absicherung durch Warndreieck oder Auto mit Warnblinkanlage, Verbandskasten nutzen).
- ✓ 1 Person muss erste Hilfe leisten.
- ✓ Der Verletzte wird durch einen Teilnehmer betreut und im Rahmen der Möglichkeiten medizinisch erstversorgt.
- ✓ Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes wird der Verunfallte nicht alleine gelassen.

- ✓ Es ist umgehend der Rettungsdienst zu alarmieren:
 - ✓ **W**o ist der Notfall/Unfall?
 - ✓ **W**as ist geschehen?
 - ✓ **W**ie viele Verletzte/Betroffene sind zu versorgen?
 - ✓ **W**elche Verletzungen oder Krankheitszeichen haben die Betroffenen?
 - ✓ **W**arten Sie immer auf Rückfragen der Rettungsleitstelle!

- ✓ Notrufnummern in Deutschland:
 - ✓ Polizei: 110
 - ✓ Feuerwehr: 112
 - ✓ Notruf: 112

- ✓ Nicht Beteiligte fahren in Absprache mit dem Guide bis zu einem sicheren Haltepunkt weiter.
- ✓ Der Trainer gibt Anweisungen und koordiniert!

- ✓ Im Anschluss hat der Trainer die Aufgabe die Eltern zu informieren.

7.1 Allgemeine Sicherheitsbelehrung (jährlich)

- ✓ Fahren wir mit mehr als 16 Personen, gelten wir nach § 27 Abs.1 Satz 2 StVO als geschlossener Verband. Für andere Verkehrsteilnehmer müssen wir als auch solcher erkennbar sein. Es dürfen also keine Lücken entstehen. Dieser Punkt ist auch beim Überfahren von Ampeln und Kreuzungen wichtig. Da der Verband als einziger Verkehrsteilnehmer gilt, können auch die letzten Fahrer des Verbandes nachziehen, auch wenn die Ampel bereits auf Rot umspringt.
- ✓ In einem Verband darf in 2er-Reihe gefahren werden. Allerdings ist es nur dort gestattet, wo der übrige Verkehr nicht behindert wird. Ansonsten ist 1er-Reihe angesagt! Befinden wir uns auf einem Radweg, gilt jeder Fahrer/Fahrerin als Einzelperson.
- ✓ Es wird immer MÖGLICHST KOMPAKT gefahren. Eng neben- und aneinander!
- ✓ Wenn jemand in der Gruppe schwächelt, darf auch mal geschoben werden. Hier am besten am Sattel oder Rücken.
- ✓ Stichwort Windschattenfahren: Zwischen Vorder- und Hinterrad zweier Fahrer sollten nur wenige Zentimeter liegen. Es gilt: So nah wie möglich, so weit wie nötig und der Fahrsituation angepasst. Z. B. kurzer Abstand bei gleichmäßig ruhiger/ebener Fahrt und größerer Abstand bei Unruhe in der Gruppe, an Hügeln etc.
- ✓ Seitwärts versetztes Fahren sollte vermieden werden. Bei einem Schlenker des Vordermanns ist das Sturzpotential hoch.
- ✓ Beim Führungswechsel macht der vordere Fahrer einen kleinen Schlenker nach rechts, lässt sich zurückfallen (die Gruppe überholt) und schließt sich am Ende des Feldes wieder an. Fährt man in 2er-Reihe, wechselt man gemeinsam die Führung (hintereinander).
- ✓ Permanente Bremsbereitschaft: Die Hände gehören beim Gruppenfahren an die Bremse!
- ✓ Nähern wir uns einem Hindernis, welches uns zum Anhalten zwingt, z. B. eine rote Ampel, Stoppschild, Fußgänger am See etc., wird moderat abgebremst. Abrupte Bremsmanöver sind zu unbedingt zu verhindern! Dabei wird sich immer nach rechts orientiert!
- ✓ Der/Die Gruppenführende hat gegenüber der folgenden Gruppe eine hohe Verantwortung. Warnsignale müssen frühzeitig und deutlich durch Handzeichen und/oder verbal angegeben werden, damit diese noch zeitig nach hinten weitergegeben werden können. Die nachfolgenden Gruppenmitglieder geben die Signale also nach hinten weiter! IMMER! Siehst du einen Hinweis, wiederholst du ihn!! Du fährst aufmerksam und rücksichtsvoll!
- ✓ Die Nutzung von Mobiltelefonen in einer (Gruppen-)ausfahrt ist verboten!
- ✓ Die Spitze nimmt nach Engstellen/Kurven/Kreuzungen Geschwindigkeit raus, bis die Gruppe wieder zusammen ist (Ziehharmonika-Effekt). Ebenso am Berg. Oben wird gewartet! Gleiches gilt beim Anfahren. Das Tempo wird langsam gesteigert, damit die letzten nicht gezwungen sind, der Gruppe hinterher zu sprinten! Das Grundtempo der Fahrt wird gleich gehalten. Egal wer gerade die Führung hat!

- ✓ Befindest du dich in der Gruppe, werden keine Schlenker gefahren, die nicht angekündigt sind! Das Verlassen der geraden Fahrlinie ist zu vermeiden! In Gruppenausfahrten, gerade beim Fahren in Doppelreihe, muss man manchmal auch schlechteren Bodenbelag oder gar ein Schlagloch in Kauf nehmen!
- ✓ Möchtest du dich umdrehen und nach hinten blicken, legst du deine Hand auf die Schulter deines Nachbarn. So kannst du die Fahrlinie halten.
- ✓ Wer die Gruppe verlässt und einen anderen Weg einschlägt, meldet sich ab.
- ✓ Bei Pannen wird gewartet und geholfen – bis abgesprochen ist, ob sich die Gruppe evtl. trennt.
- ✓ Anstiege und Abfahrten bewältigt jeder in seinem eigenen Tempo. In Anstiegen als auch Abfahrten wird vorsichtig und in übersichtlicher Verkehrslage überholt ohne einen Mitfahrer oder anderen Verkehrsteilnehmer zu behindern oder zu gefährden.
- ✓ Ist das Gruppenfahren neu für dich und du fühlst dich unwohl, reihe dich zunächst hinten ein und beobachte die Gruppe.
- ✓ Stelle Fragen, wenn du unsicher bist. Kommunikation ist wichtig! Teile dich mit, achte auf andere und hilf dabei die Regeln umzusetzen!

7.2 No-Gos in der Gruppe

- ✓ Freihändig fahren.
- ✓ Kleidungsstücke während der Fahrt an und ausziehen.
- ✓ Umdrehen ohne Abstützen beim Nebenmann.
- ✓ Kopfhörer während der Fahrt nutzen.
- ✓ „Späßige“ Kommandos.
- ✓ Unbefugt Guide-Funktionen übernehmen (z. B. eigenständig „Stopp“ oder „Weiter“ rufen).
- ✓ Der Guide ist befugt, Teilnehmer aufgrund von Fehlverhalten von der Weiterfahrt auszuschließen!

	Motiv	Ziel	Gruppe	Fahrtechnik	Ausdauer
Fort-geschrittene	Belastungspotential steigern	Wettkampfteilnahme	hohe Geschwindigkeiten, schnelle Wechsel, Ausbau und Festigung der Fahrtechnik in der Gruppe		Ausdauer für >80 km und >800 hm bei recht schnell wechselndem Krafteinsatz
Geübte	Münsterland erkunden, Ausdauer steigern	Ausbau der Fahrtechnik (Fahren in der Gruppe, Radbeherrschung)		Weiterentwickeln der Fahrtechnik bergan und -ab, sicheres Fahren bei nassem Untergrund	Ausdauer für 60 - 80 km bei max. 800 hm und wechselndem Krafteinsatz
Anfänger	Fahrradfahren als Ausdauersport entdecken	Sichere Beherrschung des Rennrads in verschiedenen Situationen und wechselndem Belag	Einstieg ins Fahren in der Gruppe, Signale, Regeln	Einführung in die Fahrtechnik, leichte Abfahrten, wenig befahrene Straßen	Ausdauer für 50 - 60 km und 500 hm bei gleichmäßiger Belastung

8 Leistungsniveau Rennrad

9 Gefahrenprävention

Je möglicher Gefährdung im Radsport sind Maßnahmen aufgezeigt, die Trainingsleiter (TL) und Teilnehmer (TN) treffen können, um die Gefahr zu vermeiden oder deren Folgen zu mindern. Maßnahmen für Teilnehmer gelten gleichermaßen für Trainingsleiter. Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Kopfverletzung	Es besteht uneingeschränkte Helmpflicht	Kontrolle der Helmpflicht. Einweisen in Anpassungsmöglichkeiten.	Tragen und Anpassen des Helmes. Ersetzen des Helmes bei Beschädigung.
Augenverletzung		Hinweis auf Schutzfunktion einer Brille vor Fremdkörpern (Äste, Steine, Insekten) und Umwelteinflüssen (UV-Licht, Kälte, Wind).	
Handverletzung		Hinweis auf Schutzfunktion von Handschuhen vor Handverletzungen (Schürf-/Platzwunden)	
Verletzung durch Körperschmuck		Hinweis auf Verletzungsgefahr durch Körperschmuck.	Körperschmuck entfernen; wenn nicht möglich, abdecken.

10 Subjektive Gefährdungen

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Kleidung		Hinweis auf Verletzungsgefahr durch weite Kleidung und Schnürsenkel (Verklemmen in bewegten Teilen).	Tragen enganliegender Kleidung und Schuhen mit Klettverschluss oder verdeckten Schnürsenkeln.
Selbstüberschätzung		Vorgeben von Grenzen für Gruppe (Maximalgeschwindigkeit bergab, Überholverbot) oder einzelne Teilnehmer (Aufforderung zum Schieben an ausgewählten Stellen).	
Übermäßiger Ehrgeiz			Beachten der eigenen Körpersignale (Schmerzen, Unwohlsein) und entgegenwirken.
Erschöpfung		Anpassen der Tour (Streckenlänge, Höhenprofil) an Leistungsvermögen der Gruppe vor sowie während der Tour. Einrichten von Pausen.	Regelmäßige Nahrungsaufnahme.
Psychische Belastung		Erkennen der Anzeichen (Konzentrationschwäche)	Unterbrechen der Tour.

11 Gefährdungen durch Dauerbelastung / mit langfristiger Schädigung

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Fehlbelastung des Muskel-Skelett-Systems durch regelmäßige Erschütterungen, Stöße und Aufpralle.			Regelmäßiges Training der Muskulatur und Reaktions-schnelligkeit (Entgegenwirken der Belastung von Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Wirbel).
Folgen aufgrund falscher Haltung / Fahrradgeometrie		Einweisung in Einstell-möglichkeiten am Fahrrad.	Einstellen des Fahrrades.
Folgen einseitiger Belastung.			Ausüben auch anderer Sportarten (Schwimmen).

12 Gefährdungen durch die „Sportstätte“ (Straßen, Wege, Pfade)

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Schienen	Insbesondere bei Rennrad.		Ankündigen von Schienen an den Hintermann.
Fallobst, Nussfrüchte (bspw. Kastanien, Eichel)	Insbesondere bei Rennrad.		Ankündigen von Hindernissen an den Hintermann.
Bodenrillen, Asphalttrisse	Insbesondere bei Rennrad.		Ankündigen von Hindernissen an den Hintermann. Schließende Lenkerfassung (mit Daumen und Zeige- / Mittelfinger) zum Vermeiden von ruckartigem Losreißen vom Lenker durch Unebenheit.
Rutschiger Untergrund, nasses Holz (Brücken), nasse Fahrbahnmarkierungen			Bewusstes Überfahren (ohne Geschwindigkeits- und Richtungsänderung).
Wind- / Schneebruch	Insbesondere in Wäldern bei starkem Wind oder Neuschnee.	Beachten von Waldsperrungen.	

13 Gefährdungen durch Wetter

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Hitzschlag, Sonnenbrand		Hinweis auf Sonnenschutz (Sonnencreme) und ausreichend mitzuführende Getränke vor der Tour. Nachfüllen der Getränke während der Tour ermöglichen.	Regelmäßiges Trinken.
Erhöhte Ozonbelastung		Beachten von Ozonwarnungen.	
Dunkelheit		Hinweis und Kontrolle des Mitführens der Beleuchtung vor der Tour.	Prüfen der Funktion und des Ladezustands der Beleuchtung. Tragen von heller, auffällender Kleidung mit Reflektoren.
Regen			Tragen wasserabweisender oder -fester Kleidung (Schutz vor Unterkühlen durch Nässe und Wind).
Temperaturen			Tragen mehrerer dünner Bekleidungsschichten.
Glatteis / Schnee		Ausweichen auf andere Trainingsmethoden (Rollentraining).	

15 Gefährdungen durch das soziale Umfeld / Organisation

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Straßenverkehr allg.		Hinweis auf Straßenverkehrsordnung und besondere Regelungen (Fahrt entgegen freigegebener Einbahnstraßen. Kolonne bei mehr als 15 Personen). Meiden verkehrsreicher Straßen bereits in der Tourenplanung. Benutzen der Radwege.	Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer.
Unterschiede in Fähigkeit und Können innerhalb der Gruppe		Einteilen in Leistungsgruppen. Rücksicht und Freiraum auf Leistungsunterschiede.	Einschätzen persönlicher Fähigkeiten.
Gruppenfahrt	Insbesondere bei Rennrad.	Einweisen in Gruppenfahrt.	Hinweis auf Hindernisse.
Trainingsablauf (Verletzungen und Ermüdung aufgrund fehlerhaftem Aufwärmen)		Einteilen in Aufwärm-, Trainings- und Abklingphase.	

17 Gefährdungen durch Sportgeräte

Gefährdung / Belastung	Bemerkung	Präventive Maßnahmen durch Trainingsleiter	Präventive Maßnahmen durch Teilnehmer
Materialermüdung, Lockere Verbindungen	Defekte oder Beanstandungen sind in das Fahrtenbuch für das jeweilige Leihrad einzutragen.	Einweisen in sicherheitsrelevante Teile am Fahrrad. Durchführen einer Materialprüfung vor der Tour (7-Punkte-Check).	Regelmäßiges Kontrollieren des Materials auf Beschädigungen (Verformungen, Risse, Lagerspiel) und feste Verbindungen.
Lenker			Kontrolle der Lenkergriffe und Barends auf festen Sitz sowie der Lenkerendstopfen (Gefahr der Pfählung beim Sturz durch offenes Lenkerende).
Bremsen			Kontrolle der Funktion (Bremsbeläge, Druckpunkte, Dichtheit der hydraulischen Systeme, Bowdenzüge). Mitführen von Ersatzbremsbelägen bei Bedarf.
Schuh-Pedal-Verbindung (Klickpedale)			Kontrolle der Schuhplatten (Korrektur Sitz, feste Schraubverbindung) und der Auslösefunktion (Federvorspannung).
Laufräder und Reifen			Kontrolle auf Beschädigungen (Schnitte oder Stiche im Mantel) und festen Sitz (Schräg stehendes Ventil).

18 Quellennachweis

- Swiss Cycling
- Dresdner Hochschulsportzentrum