

E-BIKE im Griff?

- Ausrüstung
- Fahrtechnik
- Fitness



Praktische Tipps für mehr Sicherheit.



**Wer Velo fahren kann, hat
das E-Bike nicht automatisch
auch im Griff.**

**Machen Sie den Test unter
weniger-senioren-unfaelle.ch
und informieren Sie sich über
Gefahren und Hilfestellungen.**

**Oder melden Sie sich direkt für
einen Fahrkurs an, unter
[weniger-senioren-unfaelle.ch/
e-bike-fahrkurs.html](http://weniger-senioren-unfaelle.ch/e-bike-fahrkurs.html)**

E-Biken macht Laune!

**Damit Sie viel Freude an
Ihrem E-Bike haben und
unfallfrei durch die Velosaison
fahren, nehmen Sie sich unsere
Tipps zu Herzen.**

**Wir wünschen Ihnen viel
Freude auf Ihrem E-Bike und
eine unfallfreie Fahrt.**

Mit mehr Wissen zu weniger Unfällen.

Damit die Freude am E-Biken nicht auf der Strecke bleibt, sollte man sich Folgendes bewusst sein:

- Wer Velo fahren kann, hat nicht automatisch auch ein E-Bike im Griff.
- E-Bikes sind schwerer, schneller und dadurch anspruchsvoller zu lenken.
- Die höhere Geschwindigkeit und das grössere Gewicht führen zu einem deutlich längeren Bremsweg.
- Weil man im Alter in vielen Bereichen langsamer wird (Wahrnehmung, Reaktion etc.), ist beim Wechsel auf ein schnelleres Velo besondere Vorsicht geboten.

9 Tipps, die Senioren sicherer machen.

Die meisten Seniorinnen und Senioren sind sich der Gefahren von E-Bikes bewusst. Dennoch unterschätzen sie das Risiko von Selbstunfällen. Die folgenden Tipps sollen dazu beitragen, dass weniger Seniorinnen und Senioren mit dem E-Bike verunfallen und das E-Biken noch mehr Spass macht.

Fahren Sie gut!

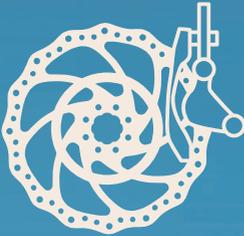
WENIGER-SENIOREN-UNFÄLLE.ch



1

Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten und testen Sie mehrere E-Bike-Modelle.

Sicherheit beginnt mit dem Kauf des richtigen E-Bikes.



?



?

?



2

Achten Sie auf gute Bremsen und gutes Licht.

Sparen am falschen Ort kann teuer werden.

3

Fahren Sie mit Köpfchen und tragen Sie immer einen Helm.

Sicherheit ist auch Kopfsache.



4

**Machen Sie sich sichtbar:
Schalten Sie das Licht auch
am Tag ein und tragen Sie
Kleider mit leuchtenden
Farben und reflektierenden
Materialien.**

Sehen und gesehen werden kann über
Sein oder Nichtsein entscheiden.



5

**Üben Sie das Fahren – insbesondere
das Ausweichen und Bremsmanöver –
auf verkehrsarmen Gelände.**

E-Bikes haben ein ganz anderes Fahrverhalten
als normale Velos.



ODER NOCH BESSER:

6

**Machen Sie einen E-Bike
Fahrkurs.**

Anmeldung unter
weniger-senioren-unfaelle.ch/e-bike-fahrkurs.html



7

Andere Verkehrsteilnehmer unterschätzen das Tempo von E-Bikes.

Fahren Sie besonders rücksichtsvoll und vorausschauend.



8

Passen Sie die Geschwindigkeit an und fahren Sie defensiv.

E-Bikes sind motorisierte Fahrzeuge und schneller, als man denkt.

9

Lassen Sie Ihr E-Bike jährlich beim Fachhändler kontrollieren.

Verschleissteile wie Reifen und Bremsbeläge nutzen sich bei E-Bikes schneller ab.



Und zum Schluss noch zwei Redewendungen, mit denen man auch als E-Biker gut fährt:

**Übung macht den Meister.
Übermut tut selten gut.**

Kantonspolizei Zürich

Präventionsabteilung

Postfach

8021 Zürich

+41 44 295 98 00

praevention@kapo.zh.ch

Verkehrspolizei

Postfach

8021 Zürich

verkehrsfragen@kapo.zh.ch

Kampagnenpartner



Stadtpolizei
Winterthur

