



FAHRTRAINING

- *Fahrübungen*
- *Mentale Übungen*
- *Fitness Übungen*
- *Kollisionsursachen*
- *Unfallursachen*
- *Lebensrettende Sofortmaßnahmen*



FAHRÜBUNGEN

Ein Sicherheitstraining vermittelt Kenntnisse darüber Gefahren rechtzeitig im Straßenverkehr zu erkennen. Darüber hinaus werden weitere Schwerpunkte wie das Erlernen der optimalen Bremstechnik, Blickführung und Kurven fahren, schnelles Ausweichen mit Lenkimpulstechnik, Notmanöver und Gefahretraining sowie die Fahrphysik im Training vermittelt. Der theoretische und fahrpraktische Teil wird in einem achtstündigen Lehrgang auf einer Verkehrsübungsanlage angeboten. Jeder, der im Besitz des Motorradführerscheins ist und ein verkehrssicheres Motorrad besitzt, kann teilnehmen.

Nachfolgend sind einige Fahrübungen aufgeführt. Die Durchführung der Übungen geschieht auf eigene Gefahr. Um die Übungen nachzufahren, wähle einen großen geteerten Platz, nehme einen Helfer mit und Hilfsmittel wie zum Beispiel halbierte Tennisbälle.

Übungen

1. Lockerungsübungen auf dem Motorrad
2. Handlingübung Schrittgeschwindigkeit
3. Handlingübung langsame enge Kurven
4. Handlingübung langsame Acht
5. Handlingübung Stop and Go!
6. Ausweichübung
7. Ausweichübung im Kreis
8. Ausweichen ohne Abbremsen
9. Ausweichen nach Abbremsen
10. Slalom Fahren
11. Wenden in engen Straßen
12. Bremsübung Hinterradbremse
13. Bremsübung Notbremsung
14. Bremsübung mit höchstmöglicher Verzögerung



1.ÜBUNG: LOCKERUNGSÜBUNGEN

Lockerungsübungen auf dem Motorrad

Du fährst langsam einen großen Kreis. Langsam beginnst du auf deinem Bike Aufwärmübungen zu machen. Achte dabei, dass dein Blick weit voraus geht und die Übungen nicht zu hastig hintereinander weg geschehen. Hier die einzelnen Übungselemente:

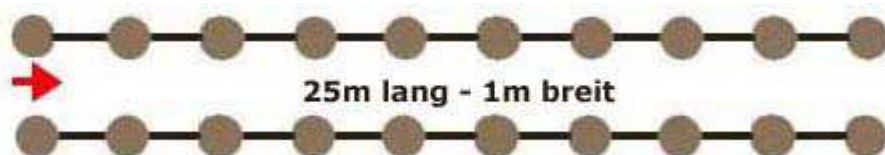
- Übung im Stehen fahren.
- Ein Knie und den Unterschenkel während des Stehens auf die Sitzbank legen.
- Das andere Knie und den Unterschenkel auf die Sitzbank legen.
- Nun beide Knie.
- Wieder hinsetzen und ganz bis an das Ende der Sitzbank rutschen, so dass die Arme lang gestreckt sind.
- Wechseln in einen Damensitz nach rechts. Also beide Beine auf die rechte Seite des Moped legen und auf der Bank sitzen.
- Aus dem Damensitz wechseln in eine stehende Position, wobei der linke Fuß auf der rechten Fußraste steht und das rechte Bein vom Körper seitlich weggestreckt wird.
- Nun wechseln in den Damensitz auf der linken Seite.
- Genauso wie Übung 7 nur zur anderen Seite.
- Im Sitzen fahren und die linke Hand vom Lenker nehmen.
- Im Sitzen fahren und für kurze Zeit die rechte Hand vom Lenker nehmen.



2.ÜBUNG: HANDLINGÜBUNG

Handlingübung Schrittgeschwindigkeit geradeaus

Bei dieser Übung regulierst du deine Geschwindigkeit über Kupplung und Fußbremse. Versuche noch langsamer wie Schrittgeschwindigkeit die Bahn zu durchfahren. Beachte, dass dein Blick nicht auf die Bahn gerichtet ist. Leite deinen Blick weit hinaus über das Vorderrad. Schauge keinesfalls auf das Vorderrad, da dir sonst die Geschwindigkeit viel zu erhöht vorkommt.



Anforderungen

- Verkehrsgerechtes Anfahren
- ca. 25 m
- Schrittgeschwindigkeit (ca. 5 km/h)
- Abweichung von der Geraden weniger als 30 cm
- Beibehaltung des Gleichgewichts
- Richtige Handhabung von Kupplung, Gas und Bremse
- Beide Füße auf den Fußrasten



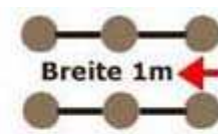
3.ÜBUNG: HANDLINGÜBUNG

Handlingübung langsame enge Kurven

Mit Schrittgeschwindigkeit durchfährst du die erste Bahn und biegst dann in die zweite Bahn ab und anschließend in die dritte Bahn. Auch bei dieser Übung ist die Blickführung wichtig. Bei der Einfahrt in die erste Bahn ist der Blick schon auf das Ende der zweiten Bahn gerichtet und am Ende der zweiten Bahn kommt ein kurzer Blick auf das Ende der dritten Bahn zur Orientierung und anschließend auf ein Ziel in Augenhöhe das in der gedachten Verlängerung der dritten Bahn weiter entfernt ist. Die Geschwindigkeit wird über das Gas - Kupplungsspiel und die Rücktrittbremse reguliert. Wichtig ist auch das Bewegen der Hüfte beim Lenken zum Ausgleichen der extremen Lenkeinschläge.



Bahnlänge 2-3m





4.ÜBUNG: HANDLINGÜBUNG

Handlingübung langsame Acht

Mit Schrittgeschwindigkeit fährst du in die Acht ein und umkreist die beiden Punkte abwechselnd bis die Übung flüssig klappt. Wichtig ist wieder das Gas- Kupplungsspiel und die Blickführung. Beim Durchfahren der Mitte muss dein Blick bereits soweit wie möglich um die zu fahrende Kurve weiter führen und schon nach dem ersten Drittel des Kreises wieder auf die Mitte gerichtet sein. Die Geschwindigkeit kann auch durch Betätigen der Fußbremse reguliert werden.

● **Abstand zwischen den
Punkten etwa 2-3m** ●



5.ÜBUNG: STOP AND GO

Handlingübung Stop and Go!

Du fährst langsam an und bremst nach kurzer Zeit bis zum Stillstand wieder ab, bleibst kurz stehen ohne die Füße auf den Boden abzustellen und fährst dann wieder an. Diese Übung kannst du mehrmals wiederholen. Wichtig bei der Durchführung ist das gefühlvolle Bedienen von Kupplung, Gas und besonders der Bremsen, sowie die Blickrichtung in die Weite. Geschult wird dein Gleichgewicht und die Beweglichkeit der Hüfte, mit der du die Schwanken ausgleichst.

Anforderungen

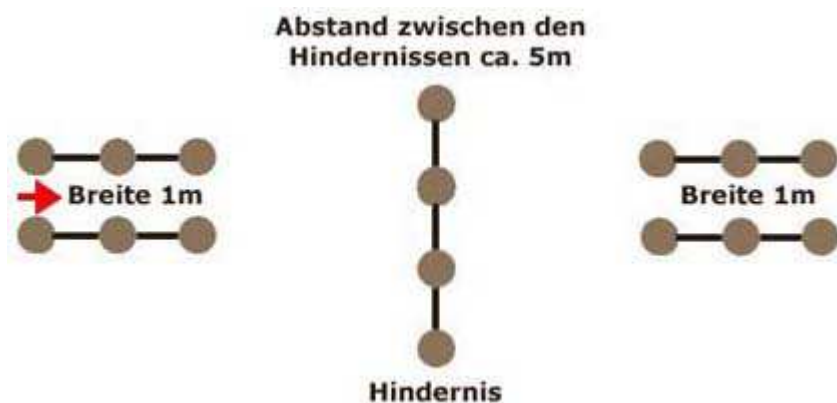
- Richtige Gangwahl
- Beobachtung des rückwärtigen Verkehrs vor dem ersten Anfahren
- Abgestimmte Betätigung von Gas, Kupplung und Bremse
- Füße nur zum Abstützen des Kraftrades im Stand von den Fußrasten nehmen
- Gangwechsel während der Übung nicht erforderlich
- Bewusste Neigung des Kraftrades zu der Seite, zu der der Fuß abgesetzt wurde
- mindestens 2 x nach links, mind. 2 x nach rechts absetzen
- mindestens 4 x anfahren



6.ÜBUNG: AUSWEICHÜBUNG

Ausweichübung

Mit ca. 50km/h fährst du durch die erste Schikane, ziehst im Bereich des ersten Tores die Kupplung und hältst sie fest. Dann gibst du einen Lenkimpuls und weichst dem Hindernis aus. Mit einem zweiten Lenkimpuls änderst du deine Richtung wieder zum zweiten Tor hin, um das Hindernis komplett zu umfahren. Mit dem dritten Lenkimpuls steuerst du deine Maschine durch das zweite Tor. Während der ganzen Übung bleibt die Kupplung gezogen. Wichtig hier bei ist deine Blickführung. Beim Durchfahren des ersten Tores muss dein Blick am Hindernis vorbei führen und nach dem Einleiten des Ausweichens schon auf das Ende des zweiten Tores gerichtet sein.

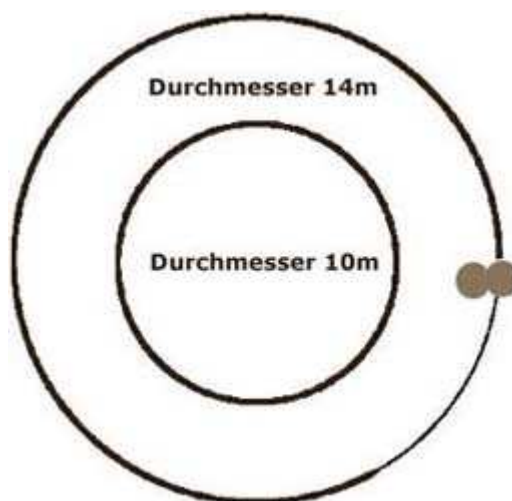




7.ÜBUNG: AUSWEICHÜBUNG

Ausweichübung im Kreis

Für diese Übung wird eine große Kreisbahn mit einem (Innenkreis hat einen Durchmesser von 10m, Außenkreis hat einen Durchmesser von ca. 14m) aufgezeichnet. Fahre diese vor der eigentlichen Übung ein paar Mal in beiden Richtungen mit angemessener Geschwindigkeit ab, um dich daran zu gewöhnen. Nun wird an einer Stelle ein Hindernis quer zur Fahrbahn aufgestellt. Fahre gewohnt den Kreis ab, ziehe die Kupplung vor dem Hindernis, weiche aus und kehre zurück in die alte Fahrlinie. Zur Erschwernis kann sich der Helfer an den Kreisrand stellen und irgendwann einen Arm als Hindernis in die Bahn halten, so dass du nicht weißt, wann das Hindernis deinen Weg kreuzt.





8.ÜBUNG: AUSWEICHÜBUNG

Ausweichen ohne Abbremsen

Während dieser Übung bewusst rechten Fuß versetzt neben das Bremspedal stellen, den Gasdrehgriff umfassen: So kommst du nicht in Versuchung, im falschen Moment zu bremsen.

Anforderungen

- Verkehrsgerechtes Anfahren
- Beide Füße auf den Fußrasten
- Beschleunigen auf 50 km/h
- Auskuppeln
- Rechts am 1. Leitkegel vorbei
- Mit etwas 0,5 m Abstand links am 2. Leitkegel vorbei
- Zurück auf die ursprüngliche Fahrspur
- Erst nach dem Zurückkehren auf die ursprüngliche Fahrspur abbremsen
- Keine Leitkegel umwerfen



9.ÜBUNG: AUSWEICHÜBUNG

Ausweichen nach Abbremsen

Führe die Richtungsänderung mehr durch Gewichtsverlagerung, nicht so sehr durch starken Lenkeinschlag herbei.

Anforderungen

- Verkehrsgerechtes Anfahren
- Beide Füße auf den Fußrasten
- Beschleunigen auf etwa 50 km/h
- Kurz abbremsen und Kupplung ziehen (frühestens 9 m vor dem Hindernis)
- Noch im eigenstabilen Bereich (ca. 30 km/h) Bremse lösen, Kupplung gezogen lassen
- Rechts am 1. Leitkegel vorbei
- Mit etwas 0,5 m Abstand links am 2. Leitkegel vorbei
- Leitkegel nicht umwerfen
- Zurück auf die ursprüngliche Fahrspur



10. ÜBUNG: SLALOM FAHREN

Slalom fahren

Mit ca. 35km/h kommst du angefahren und fährst um die gesetzten Pylonen einen Slalom. Zunächst mehrmals im Stil Legen (das bedeutet der Biker nimmt die gleiche Schräglage ein wie sein Moped und nur der Kopf wird möglichst senkrecht gehalten um eine gute Übersicht zu behalten), dann im Stil Drücken (das bedeutet der Biker bleibt mit dem gesamten Oberkörper nahezu senkrecht sitzen und nur das Motorrad wird in Schräglage gedrückt, also vom Fahrer weggedrückt). Wichtig wieder ist die Blickführung, die kurz auf die zu durchfahrenden Lücken und sonst wieder auf ein entferntes Ziel in Augenhöhe gerichtet sein muss. Der Blick darf nicht auf die Punkte gerichtet sein. Versuche den Gang so zu wählen, dass es durch das Gas-Wegnehmen nicht zu einer ruckartigen Verzögerung kommt. Wähle deine Spur so, dass du das vorletzte Tor möglichst in seiner vorderen Hälfte durchfahren kannst. Des Weiteren ist bei beiden Fahrstilen das Lenken mit einem Lenkimpuls (Lenkimpuls= durch ein kurzes Drücken am Kurveninneren Lenkerende wird das Bike in Schräglage und somit Kurvenfahrt gebracht. Dieselbe Technik wendet ein guter Biker beim normalen Kurvenfahren in Verbindung mit einer Gewichtsverlagerung auch an.) und der Einsatz einer lockeren Hüfte sehr wichtig.



Abstand 7-9m und Verwendung von vielen Bällen, um die gesamte Strecke zu nutzen

Anforderungen

- Verkehrsgerechtes Anfahren
- Beide Füße auf den Fußrasten
- Beschleunigen auf ca. 30 km/h
- Durchfahren von 4 Toren à 9 m und 2 Toren à 7 m
- Angemessene Gangwahl (mind. 2. Gang)
- Kupplungsbereitschaft
- Annähernd gleichbleibende Geschwindigkeit
- Keine Leitkegel umwerfen



11.ÜBUNG: WENDEN

Wenden in engen Straßen

Fahre einen möglichst engen Kreis im ersten Gang bei gleichbleibender Geschwindigkeit. Dabei drückst du die Maschine mit deiner Hüfte immer mehr zum Kurveninneren, bleibst dabei jedoch selbst aufrecht sitzen. Der Kurvenradius wird dadurch weiter verkleinert. Durch das Herabsetzen der Geschwindigkeit, indem die Hinterradbremse vorsichtig und gleichmäßig betätigt wird, wird der Radius noch weiter verringert. Wichtig ist, dass der Gashahn so betätigt wird, dass der Motor immer eine gewisse gleichmäßige Zugkraft auf das Moped ausübt. Auf diese Weise lassen sich sehr kleine Kreise fahren und somit auch in engen Straßen sehr gut wenden.



12.ÜBUNG: BREMSÜBUNG

Bremsübung Hinterradbremse

Fahre auf einer Geraden mit ca. 30 – 50km/h und betätige bei einem dir gesetzten Hindernis die Kupplung und die Hinterradbremse. Betätige so stark die Hinterradbremse, dass dein Hinterrad blockiert und die Maschine zum Stillstand kommt. Wichtig ist, dass dein Blick immer in Augenhöhe auf ein entferntes Ziel gerichtet bleibt, das die Kupplung nahezu zugleich mit der Hinterradbremse betätigt wird, du deine Füße erst beim Stillstand des Motorrads von den Rasten nimmst, keine zu starke Hüftbewegung machst (da das Motorrad sonst ausbrechen kann) und das beim schnellen Betätigen der Kupplung kein Lenkimpuls gegeben wird. Sollte dein Motorrad während der Bremsung seitlich wegrutschen, löse sofort die Bremse und lenke gegen.



13.ÜBUNG: BREMSÜBUNG

Bremsübung Notbremsung

Fahre auf einer Geraden mit ca. 30 – 50km/h auf das abgebildete Tor zu und mache vor dem Tor eine Notbremsung. Ziehe zugleich Kupplung, betätige die Fußbremse und dosiert die Handbremse, ohne dass dein Vorderrad blockiert. Brems bis zum Stillstand der Maschine, führe dabei deinen Blick auf ein entferntes Ziel in Augenhöhe. Vermeide den Lenkimpuls beim Ziehen der Kupplung und der Handbremse. Ebenso stelle erst die Füße auf den Boden, wenn die Maschine im Stillstand ist bzw. nehme erst im Stillstand ein Runterschalten der Gänge vor sowie das vorsichtige und dosierte Einsetzen der Vorderradbremse.





14.ÜBUNG: BREMSÜBUNG

Abbremsen mit höchstmöglicher Verzögerung

Das Hinterrad darf blockieren, wenn die Fahrlinie nicht verlassen wird. Handbremse nicht vergessen, sie bringt ca. 70 % der maximalen Verzögerung. Diese Übung auch bei feuchter, nasser Straße trainieren.

Anforderungen

- Verkehrsgerechtes Anfahren
- Beschleunigen auf ca. 50 km/h
- Gleichzeitige Benutzung von Fuß- und Handbremse
- Ziel ist, eine möglichst hohe Verzögerung zu erreichen
- Einhalten der Fahrlinie
- Bis zum Stillstand bremsen
- Angemessene Gangwahl



MENTALE ÜBUNGEN

Immer mehr Menschen besitzen heutzutage ein Motorrad und sind viel damit unterwegs. Leider haben nur die wenigstens von uns so viel Vertrauen in ihre Maschine und in ihr Fahrkönnen, dass sie Gefahrensituationen entsprechend begegnen. Um das Bewusstsein für Maschine und Fahrkönnen zu steigern, hilft neben der ständigen Fahrpraxis ebenso ein mentales Training. Ziel des mentalen Trainings ist die Perfektionierung des eigenen Fahrstils und die Vertiefung komplexer Verhaltensmuster in Gefahrensituationen.

In einem mentalen Training werden unter anderem geschult:

1. Konzentrationsfähigkeit & Positives Denken
2. Visualisierung & Motivation & Entspannung
3. Fahrerselbstbild & Umfeld
4. Mentale Übungen



1. ÜBUNG: KONZENTRATION

Konzentrationsfähigkeit & Positives Denken

Konzentrationsfähigkeit

Gerade beim Motorradfahren ist die Konzentration sehr wichtig. Kleine Fehler können sehr hart "bestraft" werden. Man sollte z.B. sich selbst beobachten wenn man ein Buch ließt. Wie viel vom Inhalt kann man wirklich behalten??? Versucht Eure Konzentration zu steigern, kurze Pausen erhalten die Aufmerksamkeit. Bei jeder Strecke kommt auch mal eine Gerade, diese sollte man zum Entspannen nutzen. Irgendwann ist es allerdings bei jedem mit der Konzentration vorbei, da hilft dann nur noch eine Pause und langsames (entspanntes) Fahren.

Positives Denken

Positive Bilder schaffen positive Emotionen. Eine positive Einstellung ist der Idealzustand beim Motorradfahren. Wenn man mal in eine kritische Situation kommt, sollte man nicht einfach sagen: "DAS GEHT NICHT GUT!!!" Allein durch die Einstellung kann man an den meisten Situationen vieles wieder retten. Jetzt nehmen wir mal an, wir haben uns mit der Geschwindigkeit für eine Kurve etwas überschätzt. Hier negativ zu denken wäre ein entscheidender Fehler. Die richtige Methode lautet: "Locker bleiben und legen, legen, legen. Das geht schon gut." Positives Denken ist eine Lebenseinstellung!



2. ÜBUNG: VISUALISIERUNG

Visualisierung & Motivation & Entspannung

Visualisierung

Führt Euch beim Fahren immer wieder Erlebnisse vor Augen, bei denen Ihr alles richtig gemacht habt. Mit solchen Erfahrungen verbindet Ihr positive Gefühle, welche Euch dann beim Fahren beflügeln. Erfolg macht ja schließlich süchtig.

Motivation

Eigentlich ist damit die emotionale Ausrichtung und Vorbereitung auf ein bestimmtes Ziel hin gemeint. Sie ist also ein ganz entscheidender Faktor beim Fahren. Man kann sich die Motivation übrigens auch gezielt antrainieren. Dies geht zum Beispiel dadurch, dass man sich immer wieder sagt: "Beim nächsten Mal schaffe ich diese Kurve perfekt, die Anderen haben es ja auch geschafft." Allerdings hat auch die Motivation ihr Grenzen. Selbst wenn wir uns zum Motorradfahren verabredet haben, kann es sein, das einer sehr kurzfristig noch absagt. Dies liegt dann meistens nur an der mangelnden Motivation. Man könnte auch sagen, dass demjenigen im Augenblick nicht nach Motorradfahren zu mute ist.

Entspannung

Wer sich verkrampft aufs Motorrad setzt hat schon so gut wie verloren. Auch sollte man nie mit schlechter Laune, Frust oder Aggression fahren. Dies gilt übrigens nicht nur für das Motorradfahren, sondern auch bei vielen anderen Dingen im Leben. Mit Yoga, autogenem Training oder anderen Dingen kann man sich wirkungsvoll entspannen. Wichtig ist dabei nur, dass die gewählte Methode zum eigenen Typ passt.



3. ÜBUNG: FAHRERSELBSTBILD

FahrerSelbstbild & Umfeld

FahrerSelbstbild

Das FahrerSelbstbild ist auch eins von den Dingen, bei denen sich die meisten Biker was vormachen. Nur wer seine eigenen Fehler erkennt und einsieht, und nicht nur die Fehler anderer bemerkt und bei ihnen sucht, kann seinen eigenen Fahrstil verbessern. Jeder Fehler den man bei sich selber sieht, ist beim nächsten Mal vermeidbar. So was ist natürlich auch trainierbar. Versucht ganz einfach mal die erlebte Situation aus der Sicht eines Anderen zu sehen. Ihr werdet Eure Fehler viel besser erkennen und ganz anders reagieren. Dies führt dann zu einer viel realistischeren Selbsteinschätzung.

Umfeld

Schafft Euch ein Umfeld, das positiv auf Euch wirkt und Druck von Euch nimmt, statt Druck zu verursachen. Seht Euch Euren "Freundeskreis" beim Motorradfahren einfach mal genauer an. Sind dies Leute die Euch unterstützen, aufbauen und motivieren immer besser zu werden, oder setzen sie Euch unter Druck??? Richtige "Freunde" nehmen beim Fahren Rücksicht und haben kein Problem damit, wenn mal einer nicht nach kommt. Wenn Ihr Euch unter Druck setzen lasst, dann passieren Fehler. Das richtige Umfeld motiviert und unterstützt die fahrerischen Fähigkeiten!



4. ÜBUNG: MENTALE ÜBUNGEN

Mentale Übungen

Es geht darum, bestimmte Bewegungsabläufe zu trainieren. Beim Motorradfahren kann es vorkommen, dass sich der Fahrer von seinem Motorrad trennen muss. Diesen Augenblick kann man nicht praktisch üben und viele möchten sich damit lieber nicht beschäftigen. In diesen Situationen ist das mentale Training sehr hilfreich. Den Einstieg in das mentale Training findet man am besten dadurch, dass man sich Zuhause in aller Ruhe hinsetzt und im Kopf irgendeine Kurve vorstellt. Dann geht man das Durchfahren der Kurve Schritt für Schritt durch.

- ENTSPANNEN
- An die Sitzhaltung denken, wenn möglich dieselbe Sitzposition wie auf dem Motorrad einnehmen. Von nun an läuft alles nur noch im Gedanken ab, wobei es allerdings sehr hilfreich ist die Bewegungen mit dem Körper mitzumachen.
- VOR der Kurve auf die "richtige"* Geschwindigkeit herunter bremsen.
- Bremse lösen und durch den Lenkimpuls die Schräglage des Motorrades einleiten. Dabei geht das kurveninnere Knie ein kleines Stück nach vorne und der Blick wandert in die Kurve.
- Der Oberkörper bildet mit dem Motorrad eine Linie und nimmt dieselbe Schräglage wie das Motorrad ein.
- Der Kopf bleibt senkrecht und der Blick wandert nun durch die Kurve. Dabei ist es sehr wichtig, den Blick nicht auf irgendetwas zu fokussieren, sondern immer zwischen dem Ende der Kurve und dem Bereich vor dem Motorrad wandern zu lassen.
- Das Gas wieder leicht öffnen und dadurch ganz sanft wieder beschleunigen.
- Am Kurvenausgang durch einen Lenkimpuls oder durch Gasgeben das Motorrad wieder aufrichten. Fahranfänger sollten allerdings mit dem Aufrichten des Motorrades durch Gasgeben sehr vorsichtig sein.

* Richtige Geschwindigkeit bedeutet, dass man schon dann zu schnell ist, wenn in der Kurve noch gebremst werden muss.



FITNESS ÜBUNGEN

Nicht nur die mentale Fitness beim Motorradfahren ist wichtig, auch die persönliche Fitness. Vor allem Motorradfahrer, die eine Sportlermaschine über die Strasse bewegen, sollten auch körperlich fit sein. Aus diesem Grund betreiben alle Rennfahrer in der MotoGP oder der IDM verschiedene Arten von Sport. Der normale Fahrer auf der Strasse muss nun kein Hochleistungssportler sein, sollte aber zumindest ein wenig Sport betreiben wie zum Beispiel Radfahren, Joggen und Schwimmen.

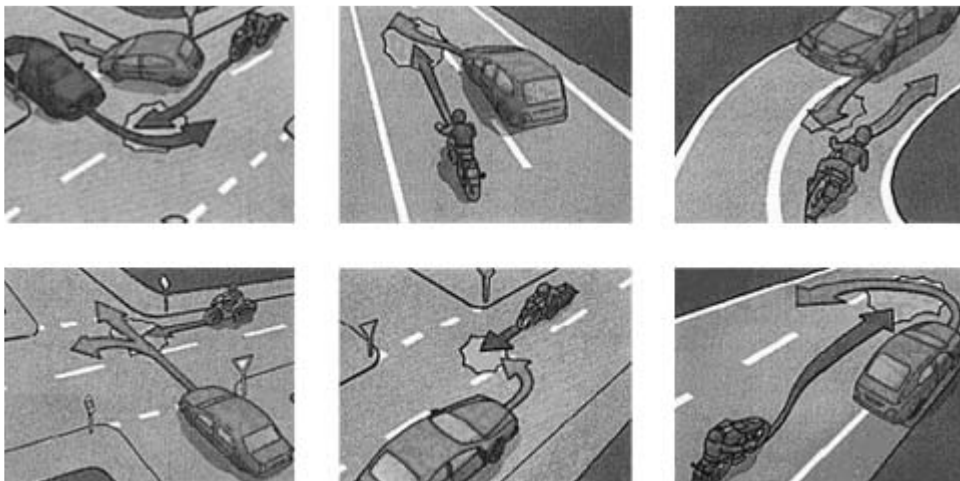
Wer es intensivieren will, kann dazu Krafttraining machen. Fürs sportliche Fahren ist es ratsam, Krafttraining für Rücken, Nacken, Schulter und Beine zu machen. Denn durch das ständige Hin- und Herlegen des Motorrads wird der Körper sehr beansprucht und untrainierte Biker spüren am Abend, was sie am Tage nach einer langen Tour geleistet haben.

Während der Winterpause achte darauf, mehr gesunde und leichte Ernährung zu dir zu nehmen. Bringe Obst und andere Vitaminträger auf den Speiseplan, um dein Kampfgewicht der letzten Saison trotz Weihnachtsgans zu halten und ggf. zu verbessern. Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen mit Dehn-, Streck- und Kraftübungen während der Winterpause fit halten.



KOLLISIONSURSACHEN

Wer mit dem Motorrad unterwegs ist, sollte ständig mit den Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer rechnen. Keiner von uns besitzt 360 Augen, um seine komplette Umgebung wahrzunehmen. Doch je wachsamer man fährt, desto eher kann man „hoffentlich“ in brenzlichen Situationen reagieren. Also fahre nicht, wenn Alkohol, Drogen oder Medikamente dich beeinflussen. Ebenso wenig, wenn es dir körperlich nicht gut, denn dann fährt man gleichermaßen nicht mit der vollen Konzentration. Neben der Vielzahl von Unfallgefahren, woraus sich häufig ein Unfall entwickelt, gibt es einige Gefahrenstellen, an denen sich verhäuft Zusammenstöße ergeben. Diese sechs Szenen zeigen Kollisionen zwischen Autofahrer und Motorradfahrer:



Unfall und Reaktion

Kommt es nun zu einem Unfall kommt, ist es sehr wichtig richtig zu reagieren. Die erhöhte Verletzungsgefahr kann auch durch Schutzkleidung nur teilweise aufgefangen werden. Versuche dich schnellst möglichst von deinem Motorrad zu trennen. Die Masse der Maschine ist erheblich größer als die des Motorradfahrers und deshalb würde sie dich sonst weiter mitziehen als seine Rutschpartie alleine dauert. Es besteht dazu die Gefahr, dass dich die Maschine unter sich begräbt. Je kürzer die Schleiferei auf dem Boden, desto eher ist die Chance, dass man keinen Kontakt mit der Leitplanke oder anderen Hindernissen bekommt und desto eher hält auch das Leder stand, bevor es an die Haut geht.



GEFAHREN UND UNFALLURSACHEN

Ein guter Motorradfahrer, ist ein gesunder Motorradfahrer!

Die Faszination für Freiheit, Unabhängigkeit und das Spüren von Geschwindigkeit erlebt man am besten auf dem Motorrad. Für viele Motorradfahrer ist das Motorrad nicht nur Verkehrs- und Fortbewegungsmittel, sondern bedeutet in erster Linie Sport und Spaß. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Motorradfahren wesentlich mehr physikalische Fertigkeiten vom Fahrer fordert als beim Autofahren.

Wie jeder Sport hat auch dieser seine Gefahren. Je ungeübter und unsicherer man (noch) ist, desto gravierender sind die externen Einflüsse. Zu hohe Fahrgeschwindigkeiten verbunden mit Fahrfehlern und Selbstüberschätzung sind die häufigste Ursache für Motorradunfälle. Daneben lauern noch etliche andere Gefahrenquellen auf der Straße und im Straßenverkehr.

Um über viele Gefahrenstellen Herr der Lage zu werden, ist es nicht verkehrt, zum Saisonstart ein Sicherheitstraining zu besuchen oder die grundlegenden Übungen wie Bremsen, Ausweichmanöver etc. auf einem Platz zu trainieren. Unfallursachen gibt es viele - schließlich sind wir nicht alleine auf der Straße unterwegs.

Der Autofahrer ist wohl der größte Feind des Motorradfahrers. Doch nicht nur er, auch die Landwirtschaftsfahrzeuge stellen, vor allem im Frühjahr und im Herbst zur Erntezeit, eine Gefahr für den Motorradfahrer dar. Neben diesen Gefahren gibt es noch weitere Gefahrenstellen, auf die ein Motorradfahrer achten sollte. Für einen Sturz sind ebenfalls die folgenden Aspekte nicht außer acht zu lassen:

- Gefahrenquellen Teil 1
- Gefahrenquellen Teil 2



GEFAHRENQUELLEN TEIL 1

Schlechten Fahrbahnverhältnissen

Bei schlechten Fahrbahnverhältnissen sollte grundsätzlich nicht überholt und während des Überholens nicht durchgehend beschleunigt werden, sondern nur dann, wenn das Motorrad sich auf einer Geraden befindet. Beim Ein- und Ausscheren sollte durch die Wahl großer Radien die Fliehkraft gering gehalten werden. Rollsplitt, Risse im Asphalt, Spurrillen: Schlechte Fahrbahnbeläge in Kombination mit nassen Straßen erhöhen das Unfallrisiko. Bei Nässe lassen sich Spurrillen, ungenügende Querneigungen von Straßen und zu glatte Straßenbeläge kaum erkennen, vor allem bei zu hoher Geschwindigkeit. Gefahren lauern bei Fahrbahnoberflächen und der Witterung. Motorradreifen sind auf glatter, schmieriger Fahrbahn schnell überfordert. Gefahrenquellen sind z.B. Fahrbahnmarkierungen, Schienen und Kanaldeckel, Abfräsungen im Fahrbahnbelag, Splitt und Streusand sowie Laub und Schmutz. Spurrinnen und unterschiedlich griffige Fahrbahnoberflächen können die Fahrstabilität des Motorrads negativ beeinflussen. Das konzentrierte Beobachten der Fahrbahnoberfläche ist deshalb ständig nötig, um sich rechtzeitig auf kritische Bedingungen einzustellen.

Autobahnen

Grund für die Unfälle auf Autobahnen ist häufig eine nicht angepasste oder überhöhte Geschwindigkeit. Entweder gleicht der Motorradfahrer seine Geschwindigkeit an den allgemeinen Verkehrsfluss an oder lässt sich von der freien Autobahn zum Schnellfahren verleiten. Weitere Gefahr besteht bei Staus - das Vorbeischlängeln und wiedereinfädeln im "Stop and Go" der anderen Verkehrsteilnehmer kann dabei schnell zum Verhängnis werden. Also aufgepasst und nur dort vorbeifahren, wo es gefahrlos möglich ist. Vor allem aber tragen eine angepasste, defensive Fahrweise dazu bei, Unfälle zu verhindern. Also: Runter vom Gas und die Fahrt genießen.

Defekt am Motorrad

Auch Defekte am Motorrad können zu einem Unfall führen. Darum vor Tourstart besser einmal einen Check der Maschine machen und dann losfahren. Schrauben, die sich während der Fahrt lösen, können für den Fahrer böse enden. Hierbei ebenfalls zu berücksichtigen ist der Reifenzustand, er trägt im erheblichen Maß zur Fahrsicherheit bei. Darum auch die Reifen einmal nach Beschädigungen kontrollieren und regelmäßig den Luftdruck sowie die Ventile prüfen. Achte auf die Profiltiefe. Wenn die Reifen unregelmäßig abgefahren sind, besser erneuern, statt weiterhin damit fahren.



GEFAHRENQUELLEN TEIL 2

Weitere Gefahren

Gefahren in der Natur: Wildwechsel, der plötzlich aus dem Wald/ Wiese/ Feld auf die Straße springt, vor allem in den Frühstunden oder in der Abenddämmerung, stellt ebenfalls eine Gefahr dar. Dazu sind auch Vögel zu benennen, die mit ihrem Flug die Fahrlinie des Motorradfahrers kreuzen. Schreckbremsungen durch fallende Gegenstände (Äste, Zapfen, Kastanien, Obst). Gefahren, die vor allem in der Stadt lauern: Passanten/ Kinder, die plötzlich auf die Straße laufen. Radfahrer, die auf der Fahrbahn einem Schlagloch ausweichen oder ebenso einfach die Fahrbahn überqueren ohne ein Signal zu geben.

Wenn du unterwegs bist, rechne also immer mit den Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer. Gerade zu Beginn der Motorradsaison habe ein wachsames Auge. Autofahrer haben uns zu dieser Zeit noch nicht so wahrgenommen und schätzen unsere Fahrweise meist oft falsch ein. Fahre vorausschauend, beobachte den vorausfahrenden Verkehr sowie die Fahrbahnoberfläche und die Umgebung. Das heißt, nicht träumen auf dem Motorrad. Sei zu jederzeit bremsbereit, vor allem bei unklarer Verkehrslage reduziere deine Geschwindigkeit. Fahre so, dass dich die Autofahrer im Blick haben, denn hinter großen Fahrzeugen bspw. verschwinden wir. Auch bei tiefstehender Sonne ist zu besonderer Vorsicht zu raten. Durch die Blendung erkennt dich der entgegenkommende Verkehr vielleicht zu spät, wenn du bei einem Überholmanöver bist. Fahre niemals neben einem PKW oder im toten Winkel. Bei einem Spurwechsel besteht die Gefahr übersehen zu werden. Auch in Kurven Abstand zum Mittelstreifen halten: Entgegenkommende Fahrzeuge können die Kurven schneiden. Es gibt viele Gefahrenquellen. Dennoch sollte dabei der Spaß und die Freude am Fahren nicht getrübt werden. Sensibilisiere deine Fahrweise und stelle dich auf deine Umgebung ein, dann wirst du lange Freude an diesem Sport haben.



LEBENSRETTENDE SOFORTMAßNAHMEN

Lebensrettende Sofortmaßnahmen sind alle Maßnahmen, mit der ein Ersthelfer versucht, in einer lebensbedrohenden Situation einer verunfallten oder erkrankten Person zu helfen.

Vorgehensweise:

- Nachfolgenden Verkehr rechtzeitig warnen
- Den Weg für Rettungsfahrzeuge freihalten
- 10 - 20 m Abstand zur Unfallstelle einhalten
- Bei Dunkelheit Unfallstelle mit dem Fahrzeuglicht beleuchten
- Warndreieck aufstellen
- Andere Verkehrsteilnehmer zur Mithilfe auffordern
- Brennende Fahrzeuge oder Personen mit Feuerlöscher löschen

Erhalt der Vitalfunktionen

Nachdem die Gefahrenzone gesichert ist, erfolgt die Kontrolle der Vitalfunktionen, also von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf. Spreche den Betroffenen an, fasse ihn an und prüfe, ob er bei Bewusstsein ist. Reagiert er nicht, musst du den Mund-Rachen-Raum auf Erbrochenes oder Fremdkörper untersuchen und gegebenenfalls entfernen. Fasse ihn dazu vorsichtig an Kinn und Stirn an und lege den Kopf nach hinten (Überstrecken des Halses). Mit der eigenen Wange dicht über Mund oder Nase des Bewusstlosen dessen Atmung fühlen (falls diese nicht hörbar ist).

Notruf: Rettungsdienst & Feuerwehr (112), Polizei (110)

- Wo ist der Notfall? - Ort, Strasse, Hausnummer u.s.w.
- Was ist passiert? - Beschreibung der Notfallsituation
- Wie viel Verletzte?
- Welche Verletzungen sind erkennbar?
- Warten auf Rückfragen!



LEBENSRETTENDE SOFORTMAßNAHMEN

Motorradhelm abnehmen: Wie nehme ich einem Verletzten den Helm ab?

Wenn ein Verunglückter mit Helm ohnmächtig ist, muss der Helm abgenommen werden. Der Helm sollte möglichst nur von zwei Helfern gemeinsam ausgezogen werden.

Schritt 1:

Den Verletzten ansprechen. Einer der Helfer kniet oberhalb des Kopfes und fasst mit beiden Händen Helm und Unterkiefer des Verunglückten an und sorgt so für eine Streckung des Halses und Stabilisierung des Kopfes.

Schritt 2:

Wenn der Helm ein Visier hat, solltest du es öffnen und eine Brille entfernen, wenn er eine an hat. Der Mundbereich muss frei sein. Jetzt den Helmverschluss öffnen und den Kinnriemen lösen.

Schritt 3:

Helfer 2 kniet seitlich am Kopf und übernimmt die Streckung des Halses von Helfer 1. Während der ganzen Zeit muss er den Zug an Helm und Unterkiefer beibehalten. Der Hals wird von unten längs mit beiden gestreckten Händen abgestützt. Vier Finger sind hinter und der Daumen vor dem Ohr. Beide Hände sind also im Helm.

Schritt 4:

Jetzt kann der erste Helfer den Helm abziehen. Er greift auf beiden Seiten in Höhe der Riemenbefestigung von oben mit den Fingern in den Helm und zieht die beiden Helmseiten vorsichtig auseinander. Danach übernimmt Helfer 1 wieder die Stabilisierung des Kopfes und die Streckung der Wirbelsäule. Dies beibehalten bis Sanitäter eintrifft. Sofort die Atmung kontrollieren. Atmet der Verletzte nicht, muss er sofort beatmet werden. Den Verletzten zudecken und ständig Atmung und Puls kontrollieren.





LEBENSRETTENDE SOFORTMAßNAHMEN

Stabile Seitenlage: Den Verletzten in die stabile Seitenlage bringen

Ein Bewusstloser darf keinesfalls auf dem Rücken liegen gelassen, sondern muss auf die Seite gedreht werden. Er muss so gelagert werden, dass Speichel, Erbrochenes oder Blut aus dem Mund abfließen können und die Zunge nicht die Atemwege verstopft.

Schritt 1:

Seitlich neben dem Unfallopfer knien und ihm, falls vorhanden, die Brille abnehmen. Dann den nahen Arm gestreckt so weit wie möglich unter den Körper schieben.

Schritt 2:

Das Bein des Opfers, das dir am nächsten liegt anwinkeln und den FUSS an das Gesäß stellen.

Schritt 3:

Das Unfallopfer an der gegenüberliegenden Schulter und Hüfte anfassen und zu dir herüberziehen.

Schritt 4:

Damit der Verletzte stabil liegt, ziehst du den unter dem Körper liegenden Arm in der Ellenbeuge nach hinten etwas hervor. Halte dabei Ober- und Unterarm gleichzeitig fest.

Schritt 5:

Fasse vorsichtig den Kopf des Verletzten an Stirn und Kinn und beuge seinen Kopf nackenwärts. Achte darauf, dass der Mund leicht geöffnet ist. Lege anschließend die Finger der nahen Hand des Verletzten unter seine Wange.

Schritt 6:

Jetzt den Verletzten zudecken und ständig Atmung und Puls kontrollieren. Wacht der Verletzte auf, muss er in dieser Lage bleiben. Bei Atemstillstand muss er sofort beatmet werden. Wenn die Luft nicht in die Lunge des Verletzten gelangt, die Kopflage korrigieren und erneut versuchen. Gelingt dies nicht, muss Mund zu Mund-Beatmung durchführen.



LEBENSRETTENDE SOFORTMAßNAHMEN

Stabile Seitenlage: Beatmung: Mund zu Nase & Mund zu Mund

Ein Bewusstloser darf keinesfalls auf dem Rücken liegen gelassen, sondern muss auf die Seite gedreht werden. Er muss so gelagert werden, dass Speichel, Erbrochenes oder Blut aus dem Mund abfließen können und die Zunge nicht die Atemwege verstopft.

Beatmung: Mund zu Nase

Den Mund-Rachen-Raum auf Erbrochenes oder Fremdkörper untersuchen und gegebenenfalls entfernen. Ist die Nase nicht erheblich verletzt, immer zuerst die Mund zu Nase-Beatmung versuchen. Den Kopf des Verletzten leicht nach hinten überstrecken. Eine Hand an den Unterkiefer des Verletzten, mit dem Daumen dabei den Mund verschließen. Nun selbst einatmen, dann den geöffneten Mund um die Nase des Verletzten herum dicht aufsetzen und die eigene Atemluft in die Atemwege des Verletzten einblasen. Nach jeder Beatmung den Mund von der Nase des Verletzten nehmen, damit er ausatmen kann. Den Kopf des Verletzten zur Seite drehen, die Ausatmung beobachten und gleichzeitig selbst wieder einatmen. Diesen Vorgang etwa alle 4 Sekunden wiederholen.

Beatmung: Mund zu Mund

Den Mund-Rachen-Raum auf Erbrochenes oder Fremdkörper untersuchen und gegebenenfalls entfernen. Anschließend dem Kopf des Verletzten leicht nach hinten überstrecken. Mit Daumen und Zeigefinger, der auf der Stirn liegenden Hand die Nase des Verletzten verschließen. Den Mund des Verletzten leicht öffnen, den eigenen Mund leicht aufsetzen und vorsichtig beatmen. Nach jeder Beatmung den Mund vom Mund des Verletzten nehmen, damit er ausatmen kann. Diesen Vorgang etwa alle 4 Sekunden wiederholen. Nicht zu hohen Beatmungsdruck ausüben, da die Luft sonst in den Magen gelangen kann.