



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Handzeichen beim Radfahren in der Gruppe

Um die Sicherheit in der Gruppe zu erhöhen, haben sich einige Handzeichen durchgesetzt, die von den vorderen an die hinteren Fahrer weitergegeben werden. Die weiter hinten Fahrenden können Hindernisse schwer bis gar nicht sehen, und durch die Handzeichen wird die gesamte Gruppe informiert.

- Ein deutlich gestreckter Arm nach oben bedeutet "Anhalten", z.B. vor einem Stoppschild.
- Ein nach links oder rechts zur Seite ausgestreckter Arm deutet die Fahrtrichtung an, sowohl bei Kreuzungen als auch bei unübersichtlichen Kurven.
- Zeigt eine Hand nach links oder rechts unten, so ist dort mit einem Hindernis wie z.B. einem Schlagloch oder Stein zu rechnen.
- Wird eine Hand hinter dem Rücken von außen zur Mitte bewegt, so ist auf der entsprechenden Seite mit einem Hindernis wie einem parkenden Auto zu rechnen und die Straße verengt sich dadurch.
- Bewegt ein Fahrer beide Ellbogen simultan ein- oder zweimal nach außen, so will er aufstehen und der Abstand zu ihm muss etwas vergrößert werden.
- Das Bewegen nur eines Ellbogens bedeutet, daß der Fahrer aus der Führung gehen möchte.