



DVR|UK|BG
JUGENDAKTION
2024/25



**GEFÄHRDUNGEN AUF
SCHULWEGEN**

BEI DER NUTZUNG VON

UND DER BEGEGNUNG MIT FAHRRÄDERN

Leitfaden für den Unterricht

INHALT

DIE DVR | UK | BG JUGENDAKTION

Was das ist und warum 2024/25 das Thema „Fahrradfahren“ im Mittelpunkt steht.

ab Seite 4

KANÄLE, WETTBEWERB UND GEWINNE DER NEUEN JUGENDAKTION

Hier könnt Ihr uns antreffen, Euch informieren, bei Insta und Facebook liken, am Wettbewerb teilnehmen und hoffentlich auch gewinnen.

ab Seite 6

DELIA UND EMIL

Die Gesichter der diesjährigen Jugendaktion stellen sich vor.

ab Seite 8

EINBINDUNGSMÖGLICHKEITEN IN DEN UNTERRICHT

So kann man das in diesem Leitfaden zusammengestellte Material für kurze Unterrichtssequenzen nutzen.

ab Seite 10

NICE TO SAFE!

Warum tragen Menschen einen Helm und andere nicht? Helmpflicht. Ja oder nein?

ab Seite 12

TAKE THE RIGHT WAY!

Gehwege und Fahrradwege. Wo ist der Unterschied? Was ist erlaubt und was nicht?

ab Seite 20

MOVE SAFELY. RESPECT RULES!

Warum Regeln wichtig sind, auch, wenn sie einem manchmal sinnlos erscheinen.

ab Seite 28

STARK | SCHWACH. GESCHÜTZT | UNGESCHÜTZT. RECHT | UNRECHT

Stichwort „Toter Winkel“: Wer ist stark und wer ist schwach im Straßenverkehr?

ab Seite 34

MUSIK AN. KOPF AUS?

Auswirkungen von Stimmungen und Emotionen, die durch Musik ausgelöst werden, auf das Verhalten im Straßenverkehr

ab Seite 42

DER RADVERKEHR IM SYSTEM STRASSENVERKEHR

Welche Rolle spielen Rücksichtnahme und Achtsamkeit dabei?

ab Seite 50

INTEGRATION IN DEN UNTERRICHT / DIE AUSBILDUNG

Zusammenfassung der Unterrichtsmodule und Zuordnung der Kommentare zum System Straßenverkehr.

ab Seite 52

DER WETTBEWERB.

Aufgabenstellung, Einsendemöglichkeiten, Herangehensweise, Vorbereitung, Durchführung und Auswertung.

ab Seite 54

DER WETTBEWERB / INTEGRATION IN KURZE UNTERRICHTSEINHEITEN

Gruppenbildung, operative Phase, Finalisierung, Einsendung.

ab Seite 56





**DVR|UK|BG
JUGENDAKTION
2024/25**

Informationen und Unterrichtsmaterialien

Um die wichtigen Informationen effektiv zu vermitteln, liefert diese Jugendaktion umfassende Hintergrundinformationen zu Gefährdungen auf Schulwegen sowie konkrete didaktische Vorschläge für eine Behandlung im Unterricht oder während der Ausbildung. Lehrerinnen und Lehrer sowie Ausbilderinnen und Ausbilder können auf ein Portfolio von Themen zurückgreifen, für das auf der Homepage unterstützende Infos bereitgestellt werden.

Neben der aktuellen Aktion zur Nutzung von Zweirädern finden sich noch andere wichtige Aspekte zur sicheren Verkehrsteilnahme vorangegangener Jugendaktionen.

Zusätzlich zu diesen Materialien finden eine direkte Kommunikation mit den jungen Menschen z.B. auf Instagram und Facebook statt. Fotos und Videos, die eigens für die Aktion erstellt wurden, werden regelmäßig geteilt, um die Aufmerksamkeit der Jugendlichen zu gewinnen und sie zur Teilnahme am Dialog zu ermutigen. Die Plattform ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, ihre Meinung zu den behandelten Themen mitzuteilen und aktiv an Diskussionen teilzunehmen.



Sicherheit und Gefährdungen auf Schulwegen – die DVR/UK/BG-Jugendaktionen

In diesem Jahr widmet sich die Jugendaktion der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung und des Deutschen Verkehrssicherheitsrats dem Thema Nutzung von Fahrrädern und den damit verbundenen Gefährdungen auf Schulwegen. Unter dem Titel „I bike it!“ liegt der Schwerpunkt auf der Betrachtung der Verhaltensebene – wie sich Schülerinnen und Schüler auf dem Fahrrad und im Umgang mit anderen Verkehrsteilnehmenden verhalten, warum sie sich so verhalten und welche Auswirkungen dieses Verhalten haben kann.

Hintergründe und Ziele der Aktion

Die Jugendaktion „I bike it!“ zielt darauf ab, Jugendliche über die potenziellen Gefahren auf Schulwegen zu informieren, die durch die Nutzung von und die Begegnung mit Fahrrädern entstehen können. Im Fokus stehen dabei Situationen, in denen das Verhalten der Schülerinnen und Schüler eine entscheidende Rolle spielt. Die Aktion möchte aufzeigen, wie bestimmte Verhaltensweisen zu gefährlichen Situationen führen können und wie man durch angepasstes Verhalten die Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen kann.

Kommentare und Meinungen der Jugendlichen

Die Rückmeldungen der Jugendlichen sind ein zentraler Bestandteil jeder Jugendaktion. Durch Kommentare und Meinungen erfahren wir, wie die Jugendlichen die behandelten Themen wahrnehmen und welche Fragen oder Anliegen sie haben. Diese Interaktion ermöglicht es uns, die Inhalte der Aktion ständig zu verbessern und gezielt auf die Bedürfnisse der Jugendlichen einzugehen. Besonders wertvoll sind auch die Einsendungen zum Wettbewerb, bei dem es attraktive Preise zu gewinnen gibt. Diese fördern nicht nur die Auseinandersetzung mit dem Thema, sondern auch die aktive Beteiligung der Jugendlichen an der Aktion.

Stichwort „Aktionsarchiv“

Für diejenigen, die sich über vergangene Aktionen informieren möchten, bieten wir ein umfassendes Aktionsarchiv an. Unter dvr-jugendaktionen.de/aktionsarchiv sind alle früheren Jugendaktionen dokumentiert. Der QR-Code oben im Bild führt direkt zu dieser Seite, sodass Interessierte schnell und einfach auf die Inhalte zugreifen können.

WARUM 2024 DAS THEMA

RADFAHRMOBILITÄT?

Emil im Gespräch mit Olivera Scheibner, Projektleiterin der DVR-Jugendaktionen

Emil: Hallo Olivera! Kannst du uns mehr über die diesjährige Jugendaktion des DVR mit dem Titel „I bike it!“ erzählen?

Olivera Scheibner: Gerne! „I bike it!“ konzentriert sich auf die Gefährdungen auf Schulwegen durch die Nutzung von und Begegnungen mit Fahrrädern. Besonders beleuchten wir dabei, wie das Verhalten junger Menschen im Straßenverkehr gefährliche Situationen verursachen kann. Ein zentraler Aspekt ist die Bedeutung des Helms, der oft unterschätzt wird.

Emil: Warum ist der Helm so wichtig?

Olivera Scheibner: Ein Helm kann bei einem Unfall lebensrettend sein. Viele Unfälle passieren durch Fehlverhalten oder mangelnde Aufmerksamkeit im Straßenverkehr. Ein Helm schützt den Kopf und kann schwere Verletzungen verhindern. Wir wollen den Schülerinnen und Schülern verdeutlichen, dass der Helm ein unverzichtbarer Teil ihrer Ausrüstung ist.

Emil: Wie vermittelt ihr diese wichtigen Informationen?

Olivera Scheibner: Wir stellen Lehrkräften Materialien zur Verfügung,

die sie im Unterricht nutzen können, um das Thema praxisnah zu behandeln. Zudem nutzen wir Videos und Social Media, um die Jugendlichen direkt anzusprechen und auf die Bedeutung von Helmen und sicherem Verhalten aufmerksam zu machen.

Emil: Wie wichtig sind Rückmeldungen der Jugendlichen bei Social Media für Euch?

Olivera Scheibner: Sehr wichtig. Ihre Meinungen helfen uns, die Aktion ständig zu verbessern. Besonders wertvoll sind auch ihre Beiträge zum Wettbewerb, bei dem sie attraktive Preise gewinnen können. Diese Rückmeldungen zeigen uns, welche Themen sie bewegen und wo noch Informationsbedarf besteht.

Emil: Was erhoffst du dir von „I bike it!“?

Olivera Scheibner: Ich hoffe, dass wir das Bewusstsein der Jugendlichen für die Gefahren im Straßenverkehr schärfen und sie zu sicherem Verhalten motivieren können. Dazu gehört auch das Tragen eines Helms.



WO FINDET DIE JUGENDAKTION STATT?

Die diesjährige Jugendaktion des DVR „I bike it!“, fokussiert sich auf die Sicherheit auf Schulwegen bei der Nutzung von und Begegnung mit Fahrrädern. **Sie wird über verschiedene Kanäle umgesetzt, um eine breite Zielgruppe zu erreichen und größtmöglichen Einfluss zu erzielen.**

Ein **zentraler Bestandteil ist die Integration in den Unterricht.** Der detaillierte Leitfaden unterstützt Lehrkräfte dabei, die Themen sicherer Fahrradverkehr und die Bedeutung des Helms in ihren Unterricht einzubinden. Auf diese Weise sollen Schülerinnen und Schüler die Wichtigkeit sicheren Verhaltens im Straßenverkehr verstehen.

Parallel dazu erfolgt die **direkte Ansprache der Jugendlichen über Social Media.** Auf Plattformen wie Instagram postet der DVR **mindestens einmal wöchentlich** Beiträge, die zur Diskussion anregen und zur aktiven Teilnahme motivieren. Jugendliche werden ermutigt, Kommentare zu hinterlassen und sich auszutauschen.

Die **Website der Jugendaktion dient als zentrale Informationsplattform.** Hier finden sowohl Lehrkräfte als

auch Schülerinnen und Schüler umfassende Materialien und weiterführende Informationen. **Alle Aktionsmedien, einschließlich des Leitfadens, können kostenlos heruntergeladen** werden. Die Website enthält zudem ein **umfangreiches Archiv früherer Jugendaktionen, das über www.dvr-jugendaktionen.de zugänglich ist.**

Ein zusätzlicher **Motivationsfaktor ist der Wettbewerb, der dazu anregt, kreative Ideen zu entwickeln und als Experte aufzutreten.** Hier können Schülergruppen attraktive Preise gewinnen und ihr Wissen praktisch anwenden.

Um stets auf dem Laufenden zu bleiben, wird empfohlen, den **Newsletter** zu abonnieren. Dieser informiert regelmäßig über aktuelle Entwicklungen und neue Beiträge der Aktion.

Auf unserer Website und auf Instagram kann man aktiv an der Jugendaktion teilnehmen. Gemeinsam können wir die Sicherheit auf Schulwegen verbessern und das Bewusstsein für verantwortungsvolles Verhalten im Straßenverkehr stärken.



FOLLOW US



ON SOCIAL MEDIA!

DER WETTBEWERB UND WAS

ES ZU GEWINNEN GIBT

CONGRATULATIONS!

Bei der letzten Jugendaktion gab es gleich vier Gewinner-Klassen, die bis zu 500 € für die Klassenkasse einstreichen konnten. Wir hatten wirklich viele tolle Einsendungen. An dieser Stelle nochmal ein großes **DANKESCHÖN** an alle, die sich beteiligt haben!

Neben den eigentlichen Gewinnen aus den Wettbewerbsbeteiligungen gibt es auch immer mal wieder Einzelgewinne auf unseren Social-Media-Kanälen. Im letzten Jahr konnten acht Personen in einen Freizeitpark ihrer Wahl den Kopfrausch der besonderen Art erleben. Nicht nur deshalb lohnt es sich, uns dort zu folgen.



**GEWINNT
500 € FÜR DIE
KLASSENKASSE!**



Schickt uns Eure Ideen zu einer Social-Media-Kampagne „PRO HELM“. Mehr dazu ab Seite 52 in dieser Broschüre.

Unter allen relevanten Einsendungen werden die besten ausgewählt. **VIEL GLÜCK!**



HALLO!

WIR SIND DELIA

UND EMIL

In diesem Jahr sind wir – Delia und Emil – am Start und stellen die neue Jugendaktion des DVR und der gesetzlichen Unfallversicherung vor.

„I bike it!“ heißt sie. Und das hat natürlich seinen Grund. Es geht um die Gefährdungen auf Schulwegen bei der Nutzung von und der Begegnung mit Fahrrädern. Besonders betonen möchten wir die Bedeutung des Helms für die Sicherheit beim Fahrradfahren.

Wir zwei gehen in die 10. Klasse eines Gymnasiums. Und wir können wirklich mitreden. Auf unserer Schule und in unserem Freundeskreis passieren täglich Dinge, die thematisch gut in diese Jugendaktion hineinpassen.

In diesem Jahr erscheinen wir unter anderem als illustrierte Charaktere in Comics, die Situationen zeigen, die auf dem Weg zur Schule oder zu Freunden, zum Sport oder zur Musikschule passieren können. Diese Comics sollen im Unterricht diskutiert werden, um gemeinsam Lösungen und Verhaltensweisen zu erarbeiten, die die Sicherheit erhöhen.

Das Besondere am diesjährigen Wettbewerb ist, dass man eine Social-Media-Kampagne „Pro Helm“ erstellen kann. Warum ist das Tragen eines Helms so wichtig und wie kann man andere Menschen davon überzeugen? Hier ist Kreativität gefragt, vor allen natürlich für diesen Kanal!

APROPOS
Neben den Infos und Geschichten hier im Leitfaden haben wir auf der Website auch noch Videos und weitere Infos hinterlegt. Einfach mal durchklicken, wenn man digital unterwegs ist. Oder wenn eine gedruckte Ausgabe vorliegt, den QR-Code scannen.



Die Wettbewerbs-Beiträge können in Form von Videos, Bildern oder Posts eingereicht werden. Wie immer gibt es tolle Preise zu gewinnen, darunter **500 Euro für die Klassenkasse**. Wir sind mega gespannt, was den Teilnehmenden da so einfällt.

Am einfachsten ist es, unsere Website zu besuchen und uns auf Instagram zu folgen, um aktiv an der Jugendaktion teilzunehmen. Gemeinsam können wir die Sicherheit auf Schulwegen verbessern und das Bewusstsein für verantwortungsvolles Verhalten im Straßenverkehr stärken.

Wir freuen uns über interessante, konstruktive Kommentare und natürlich über viele kreative Wettbewerbseinsendungen!

Viel Spaß und Erfolg bei der Aktion „I bike it!“!

EINBINDUNG IN DEN UNTERRICHT



Die Jugendaktionen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherungsträger und des DVR unterstützen Lehrerinnen und Lehrer sowie Ausbilderinnen und Ausbilder den Präventionsgedanken direkt in den Unterricht bzw. in die Ausbildung zu integrieren und für sicheres Verhalten auf Schul- und Arbeitswegen zu sensibilisieren. Mit den vorliegenden Materialien kann innerhalb des Unterrichts oder während der Ausbildung für eine sichere und rücksichtsvolle Verkehrsteilnahme mit dem Fahrrad selbst bzw. den sicheren Umgang bei Begegnungen mit Fahrradfahrenden motiviert werden.

Dabei kann diese Thematik in Form einer Doppelstunde von 90 Minuten (z. B. Vertretungsstunde) oder in einzelnen Modulen auf mehrere Stunden verteilt behandelt werden.

Hierfür steht auch eine Powerpoint-Datei zur Verfügung, die man hier herunterladen kann:
<https://www.dvr-jugendaktionen.de/aktionsmedien/>
Mithilfe der PPT kann man z. B. die Comics als Diskussionsgrundlage an die Wand projizieren.

Hier eine Übersicht aller Module/Seiten, die man nutzen kann:

THEMEN-/INFO-SEITEN

In diesem Leitfaden zur Jugendaktion „I bike it!“ werden fünf „Fahrrad-Themen“ genauer beleuchtet: „**Helmpflicht ja oder nein?!**“, „**Straße oder Gehweg?**“, „**Regeltreue?**“, „**Wann ist man stark, wann schwach?**“ und „**Abgelenkt**“. Hierzu finden sich - jeweils als Einstieg zu jedem Thema - zwei bis vier - zwei bis vier Informations-Seiten, die als Grundlage für die Integration in den Unterricht dienen können..

ZUSATZMATERIAL „APROPOS“

Auf den meisten Seiten wird zusätzliches Material in Form der „APROPOS-Kästen“ angeboten. Hier finden sich weitere Informationen auf anderen Webseiten oder ergänzende Videos, die per QR-Code oder Link zur Verfügung stehen.

COMIC-STORY

Nach jeder Themen-/Infoseite folgt eine kurze Geschichte in Form eines gezeichneten Comics, die zum jeweiligen Thema passt, zum Nachdenken und zur Diskussion anregen soll. Es macht Sinn, diese Comics unkommentiert, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern (z. B. mithilfe der eingangs erwähnten PPT) anzuschauen.

„PLEASE DISCUSS“-SEITEN

Nach jedem Comic folgt eine Doppelseite mit Anregungen, wie Diskussionen zu den jeweiligen Themen gestartet und Diskussionsergebnisse festgehalten werden können. Dabei haben die einzelnen Module eine Dauer von etwa 10 bis 20 Minuten. Die Ergebnisse aller Module ergeben im abschließenden Modul „System Straßenverkehr“ ein Gesamtbild über die Rolle des Fahrrads und seiner Nutzung im Straßenverkehr.

DAS SYSTEM „STRASSENVERKEHR“

Auf den Seiten 50 - 51 wird das System „Straßenverkehr“ und die Rolle der Fahrradfahrenden darin kurz beleuchtet.

ZUORDNUNG

Auf den Seiten 52 - 53 gilt es nun, gemeinsam im Klassenverband, die Themen und die dazu gesammelten die gesammelten Diskussionsergebnisse dem System Straßenverkehr zuzuordnen, die Aspekte nachhaltig zu vertiefen und so ein Verständnis für die persönliche Verantwortung bei der Verkehrsteilnahme zu entwickeln.

Viel Erfolg bei der Integration der Thematik in den Unterricht!
Wir freuen uns über Rückmeldungen.

*Helmpflicht
ja oder nein?!*

Regeltreue?

*Straße oder
Gehweg?*

Abgelenkt

*Wann ist
man stark, wann
schwach?*





NICE TO SAFE!

Trotz des Wissens um die schützende Wirkung eines Fahrradhelms entscheiden sich viele Menschen dagegen, einen Helm zu tragen.

Häufige Gründe sind praktische oder ästhetische Bedenken: Manche sorgen sich um ihre Frisur und möchten nicht, dass der Helm ihre Haare ruiniert.

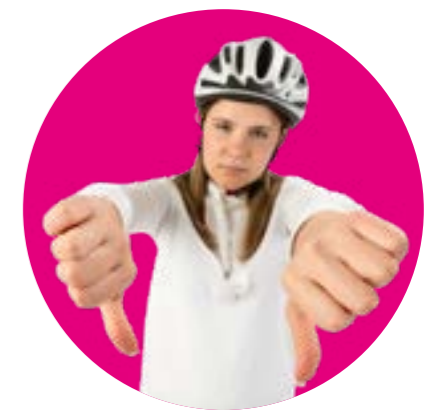
Andere empfinden das Tragen eines Helms als unbequem oder sind der Meinung, dass er nicht gut aussieht. In hektischen Situationen oder bei Zeitdruck wird der Helm oft vergessen oder bewusst weggelassen, weil das Aufsetzen als zusätzlicher Schritt in einer ohnehin schon stressigen Routine wahrgenommen wird. Auch die falsche Wahr-

nehmung von Sicherheit, etwa auf kurzen Strecken oder in vermeintlich ungefährlichen Umgebungen, trägt dazu bei, dass viele auf den Helm verzichten.

Und dabei sind Kopfverletzungen die Haupttodesursache bei Fahrradunfällen im Kindes- und Jugendalter. Nach einer Studie des RKI sinkt bei einem Unfall das Risiko um 69 % sowohl für Kopfverletzungen als auch für Hirnverletzungen, wenn ein Helm getragen wurde. Ziel dieser Studie ist die Darstellung der Helmtragequoten fahrender Kinder und Jugendlicher in Deutschland sowie des Anteils der durch Helmtragen potenziell vermeidbaren Kopfverletzungen.

Quellen: Robert Koch-Institut, Berlin zu Helmtragequoten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland und vermeidbare Kopfverletzungen bei Fahrradunfällen, www.dvr.de

HELMPFLICHT. JA ODER NEIN?



In Deutschland gibt es keine allgemeine Helmpflicht bei der Nutzung von Fahrrädern aus verschiedenen Gründen:

Freiheit und Eigenverantwortung: In vielen Ländern, darunter Deutschland, wird die persönliche Freiheit und Eigenverantwortung hoch geschätzt. Das Tragen eines Fahrradhelms wird als persönliche Entscheidung angesehen, und es wird den Bürgern überlassen, ob sie einen Helm tragen möchten oder nicht.

Kontroverse: Die Einführung einer Fahrradhelmpflicht ist ein umstrittenes Thema. Es gibt unterschiedliche Meinungen darüber, ob das Tragen eines Helms obligatorisch sein sollte oder nicht. Einige argumentieren, dass es die Sicherheit von Fahr-

radfahrenden verbessern würde, während andere der Meinung sind, dass es die Fahrradnutzung reduzieren könnte und die Freiheit der Bürger einschränken würde.

Fahrradfahren als umweltfreundliche Option: In Deutschland wird das Fahrradfahren oft als umweltfreundliche und gesunde Transportoption gefördert. Die Einführung einer Helmpflicht könnte die Attraktivität des Fahrradfahrens verringern und dazu führen, dass weniger Menschen das Fahrrad als Verkehrsmittel nutzen.

Es ist wichtig zu beachten, dass in Deutschland trotz der fehlenden allgemeinen Helmpflicht viele Menschen freiwillig einen Fahrradhelm tragen, um sich vor Verletzungen zu schützen. Die Förderung des Helmtragens durch Aufklärungskampagnen und sichere Radinfrastruktur ist eine Strategie, um die Sicherheit von Fahrradfahrenden zu verbessern, ohne eine Pflicht einzuführen.



APROPOS
Auf unserer Website haben wir noch mehr Input zu dem Thema zusammengestellt. Dort findet man auch Verknüpfungen und Links zu relevanten Websites, die sich mit dem Thema „Helmpflicht“ und „Helmtragen“ beschäftigen. Einfach QR-Code scannen oder reinklicken.



WAS MAN BEIM HELMKAUF

BEACHTEN SOLLTE

Beim Kauf eines Fahrradhelms gibt es mehrere wichtige Aspekte, auf die man achten sollte, um sicherzustellen, dass der Helm gut passt und die erforderliche Sicherheit bietet. Hier sind einige wichtige Kriterien:

Größe und Passform:

Ein Helm sollte gut auf dem Kopf sitzen, ohne zu locker oder zu eng zu sein. Es ist wichtig, den Kopfumfang zu messen, um die richtige Helmgröße zu finden und einen Helm auszuwählen, der sich bequem anfühlt und sicher sitzt.

Zertifizierung:

Man sollte darauf achten, dass der Helm den Sicherheitsstandards entspricht und eine Zertifizierung wie CE, CPSC oder ASTM hat. Dies zeigt an, dass der Helm in Bezug auf Schutz und Konstruktion getestet wurde.



Belüftung:

Belüftungsöffnungen im Helm tragen dazu bei, den Kopf kühl zu halten und den Tragekomfort zu erhöhen, insbesondere bei warmem Wetter.

Einstellungssystem:

Helmmodele verfügen häufig über ein Einstellungssystem, das es ermöglicht, die Passform einzustellen. Man sollte überprüfen, ob der Helm ein solches System hat und ob es einfach zu bedienen ist.

Gewicht:

Ein leichter Helm kann bequemer sein, besonders auf längeren Fahrten. Es lohnt sich, nach einem Helm zu suchen, der leicht, aber dennoch sicher ist.

Abdeckung:

Man sollte überlegen, ob ein Helm mit voller Abdeckung gewünscht ist, der den gesamten Kopf schützt, oder ob ein leichter Helm mit weniger Abdeckung den Bedürfnissen entspricht. Die Wahl hängt vom Fahrstil und den persönlichen Präferenzen ab.

Visier:

Ein integriertes Visier oder Schild kann die Augen vor Sonne, Regen und Insekten schützen und den Komfort beim Fahren erhöhen.

Reflektoren:

Einige Helme verfügen über reflektierende Elemente, die die Sichtbarkeit bei schlechten Lichtverhältnissen erhöhen. Dies ist besonders wichtig, wenn man nachts oder in der Dämmerung fährt.

Stil:

Es gibt eine Vielzahl von Helmstilen und -farben zur Auswahl. Man sollte einen Helm wählen, der zum persönlichen Geschmack und Stil passt, aber sicherstellen, dass er auch die erforderlichen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

Preis:

Die Preise für Fahrradhelme variieren je nach Marke, Funktionen und Qualität. Es gilt, ein Gleichgewicht zwischen dem Budget und den gewünschten Merkmalen zu finden, ohne die Sicherheit zu vernachlässigen.

Es ist ratsam, Fahrradhelme vor dem Kauf anzuprobieren, um sicherzustellen, dass sie gut passen und bequem sind. Man sollte daran denken, dass ein gut sitzender Helm die beste Möglichkeit bietet, den Kopf bei einem Unfall zu schützen.

HELM PERFEKT? SO GEHT'S!



„ZWEI-FINGER-REGEL“

Zwischen Kinn und Gurt sollten zwei Finger passen, um sicherzustellen, dass der Kinnriemen nicht zu eng oder zu locker ist. Diese Regel hilft, den Gurt so anzupassen, dass er bequem, aber fest sitzt.

SEITENRIEMEN

Die Seitenriemen sollten unter den Ohren zu einem „V“ geformt sein und direkt unter dem Ohrfläppchen verlaufen. Dies sorgt für einen stabilen Sitz des Helms und verhindert, dass er sich während der Fahrt verschiebt.

TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN SITZ



HELMGRÖSSE UND -PASSFORM:

Der Helm sollte eng anliegen, ohne zu drücken. Einige Helme haben ein Einstellungssystem am Hinterkopf, das man anpassen kann, um den Helm sicher und komfortabel zu fixieren.

REFLEKTOREN UND HELMPOSITION:

Der Helm sollte waagrecht auf dem Kopf sitzen. Er sollte nicht nach hinten gekippt sein, sodass der Stirnbereich freiliegt. Vorhandene Leuchten sollten beim Fahren angeschaltet sein.

NICE TO SAFE!



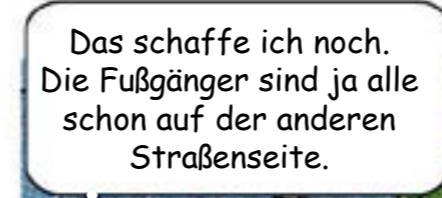
Der neue Lockenstab ist sooo megagenial.



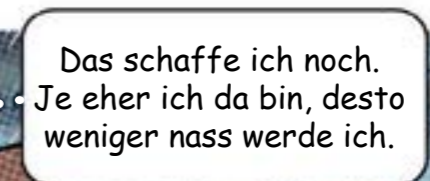
Für das kurze Stück zur Schule kann ich auf den Helm verzichten. Schade um die Locken.



So ein Mist. Jetzt fängt es an zu regnen. Da hätte der Helm ja echt mehr Sinn gemacht.



Das schaffe ich noch. Die Fußgänger sind ja alle schon auf der anderen Straßenseite.



Das schaffe ich noch. Je eher ich da bin, desto weniger nass werde ich.



Mein Gott. Das tut mir so leid. Ich habe Sie übersehen. Ist alles gut?.

Warum tragen Sie denn keinen Helm?



Wegen der schönen Locken.

UNTERRICHTS-MODUL
(ca. 10 Minuten)

**PLEASE!
DISCUSS!**

Nutzen Sie für die Diskussion Ihrer Schülerinnen und Schüler den Comic auf der vorangegangenen Seite als Einstieg und formulieren Sie anschließend folgende Frage:

„In Deutschland gibt es keine Helmpflicht für die Nutzung eines Fahrrades.

Welche Gründe könnte das haben?“

Sammeln Sie Stichworte möglichst auf einzelnen Karten und ordnen Sie diese der Überschrift **„Helmpflicht. Ja oder nein?“** an einer „Wand“ zu.

*Helmpflicht,
Ja oder nein?!
- mögliche Kommentare -*

*Ein Fahrrad ist ja
kein Motorrad!*

*Ich kann den Helm ja
nicht auch noch an-
schließen!*

*Das ist auch
eine Frage der Versi-
cherung!*

*Helmtreten ist
etwas für Ältere!
Das ist uncool.*

*Mit einer
Helmpflicht würde ich
weniger Radfahren!*

*In anderen
Ländern geht es
auch ohne Helm.*

TAKE THE RIGHT WAY!



Es ist wichtig zu beachten, dass die Verkehrsregeln von Ort zu Ort unterschiedlich sein können. In einigen Regionen ist das Radfahren auf Gehwegen möglicherweise erlaubt, während es in anderen verboten ist.

Fahrradfahrende sollten sich daher mit den örtlichen Verkehrsregeln und den Verkehrszeichen vertraut machen und sich stets bewusst sein, dass zu Fuß Gehende Vorrang auf Gehwegen haben und respektiert werden müssen. In jedem Fall sollte die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmenden oberste Priorität haben.

Quellen: DVR-Broschüre „Fahrrad fahren in Deutschland. Die wichtigsten Regeln“

WARUM MANCHE FAHRRADFAHRENDE AUF GEHWEGEN FAHREN

Man sieht sie häufig, Fahrradfahrende, die z. B. auf Gehwegen fahren. Es gibt verschiedene Gründe, obwohl dies verboten ist.

HIER SIND EINIGE MÖGLICHE ERKLÄRUNGEN:

Sicherheit:

Ein häufiger Grund, warum Fahrradfahrende auf Gehwegen fahren, ist das Gefühl, dass es sicherer ist als auf der Fahrbahn zu fahren, insbesondere wenn es keinen separaten Fahrradweg oder -streifen gibt. Auf Gehwegen gibt es weniger Verkehr und Fahrradfahrende fühlen sich manchmal sicherer vor größeren Fahrzeugen.

Fehlende Radwege:

In vielen Städten und Gemeinden gibt es nicht ausreichend Fahrradinfrastruktur wie Radwege oder -streifen. In solchen Fällen weichen einige Fahrradfahrende verbotenerweise und aus Mangel an sicheren Alternativen auf Gehwege aus.

Unkenntnis der Regeln:

Unkenntnis der Regeln:

Einige Fahrradfahrende sind möglicherweise nicht ausreichend informiert über die örtlichen Verkehrsregeln und wissen nicht, dass das Radfahren auf Gehwegen verboten ist.

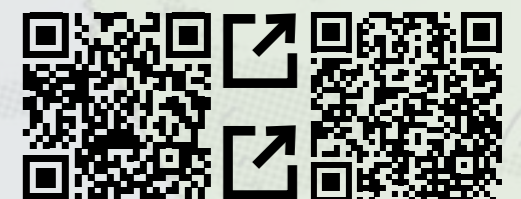
Bequemlichkeit:

Einige Menschen finden es einfach bequem auf Gehwegen zu fahren, insbesondere, wenn sie einen Radweg auf der gegenüberliegenden Straßenseite benutzen müssten. Hinzu kommt, dass einige meinen, sie könnten dann schneller abbiegen, weil sie keine Ampeln zu beachten hätten.



APROPOS

Auf der Website: www.germanroadsafety.de gibt es jede Menge Informationen zum Thema „Fahrradfahren in Deutschland“. Dort kann man sich kostenlos eine Broschüre dazu herunterladen. Auf der Seite www.germanroadsafety.de/kids/#sekundar gibt es sogar einen Erklärfilm und weiteres Material dazu:



GEFÄHRDUNGEN BEIM FAHRRADFAHREN

AUF GEHWEGEN!

Verkehrszeichen für Fahrradfahrende spielen eine wichtige Rolle, um die Sicherheit und Effizienz des Radverkehrs zu gewährleisten. Es gibt eine Vielzahl von Verkehrszeichen, die speziell auf die Bedürfnisse von Radfahrenden abgestimmt sind.

Der Radweg ist ein separat markierter Bereich der Fahrbahn oder ein baulich getrennter Weg, der ausschließlich für Fahrradfahrende vorgesehen ist.



Radweg



Gemeinsamer Geh- und Radweg



Radweg neben einem Gehweg



Radschnellweg



ZONE



Der gemeinsame Geh- und Radweg ermöglicht die gleichzeitige Nutzung durch zu Fuß Gehende und Radfahrende, wobei Rücksichtnahme und gegenseitige Achtung besonders wichtig sind. **Der Radweg neben einem Gehweg** – Durch das Zeichen werden Rad- und Gehweg getrennt was zu mehr Sicherheit und Ordnung führt. **Radschnellwege** sind breite und gut ausgebaute Strecken, die schnellen und sicheren Radverkehr ermöglichen, oft auch über längere Distanzen. In einer **Fahrradzone** darf der Radverkehr weder gefährdet noch behindert werden. Die zulässige Höchstgeschwindigkeit beträgt 30 km/h.

Das Radfahren auf Gehwegen kann einige potenzielle Gefahren und Probleme mit sich bringen, sowohl für Fahrradfahrende als auch für zu Fuß Gehende. Hier sind einige der wichtigsten Gefahren:

Konflikte mit zu Fuß Gehenden:

Gehwege sind in erster Linie für zu Fuß Gehende

gedacht, und das Radfahren auf Gehwegen kann zu Konflikten und Unfällen mit zu Fuß Gehenden führen. Fahrradfahrende müssen besonders vorsichtig sein und die Geschwindigkeit reduzieren, um andere Verkehrsteilnehmende nicht zu gefährden.

Sichtbarkeit:

Fahrradfahrende sind auf Gehwegen oft weniger sichtbar für Autofahrende, was das Risiko von Zusammenstößen an Straßenkreuzungen und Einmündungen erhöht.

Eingeschränkte Sicht für Fahrradfahrende:

Auf Gehwegen können Sichtlinien für Fahrradfahrende eingeschränkt sein, insbesondere an Kreuzungen, was das Risiko von Unfällen erhöht.

Unregelmäßige Oberflächen:

Gehwege können uneben sein, was das Radfahren erschwert und das Risiko von Stürzen erhöht, insbesondere bei höheren Geschwindigkeiten.

Gefährliche Einfahrten und Ausfahrten:

Gehwege führen oft direkt an Einfahrten und Ausfahrten von Grundstücken und Gebäuden vorbei, was das Risiko von Zusammenstößen mit Fahrzeugen erhöht.

Regelverstöße:

In den meisten Regionen Deutschlands ist das Radfahren auf Gehwegen verboten und kann zu Sanktionen führen, wenn Fahrradfahrende erwischt werden.

Fehlende Verkehrszeichen und Signale:

Gehwege sind normalerweise nicht mit Verkehrssignalen und -zeichen ausgestattet, was das Navigieren für Fahrradfahrende erschweren kann.

Behinderung zu Fuß Gehender:

Das Radfahren auf Gehwegen kann zu Fuß Gehende behindern, da sie sich vermeintlich sicher fühlen und daher nicht auf Fahrradfahrende achten.

Auch wenn das Fahren auf Gehwegen erlaubt ist, haben zu Fuß Gehende deutlichen Vorrang. Auf sie ist besondere Rücksicht zu nehmen, ggf. muss die Geschwindigkeit der Laufgeschwindigkeit angepasst oder sogar ganz angehalten werden. Als Nutzer eines Rades ist man eine Art „Gast“ auf dem Gehweg.



APROPOS

Neben den Infos und Geschichten hier im Leitfaden haben wir auf der Webseite auch noch Videos und weitere Infos für Euch hinterlegt. Klickt Euch doch einfach mal durch, wenn Ihr digital unterwegs seid. Oder wenn Ihr eine gedruckte Ausgabe vor Euch habt, scannt einfach den QR-Code.



TAKE THE RIGHT WAY!



Jetzt noch zur Musikschule. Eigentlich habe ich gar keine Lust.



Man ist die Straße heute voll.

Auto an Auto. ätzend.

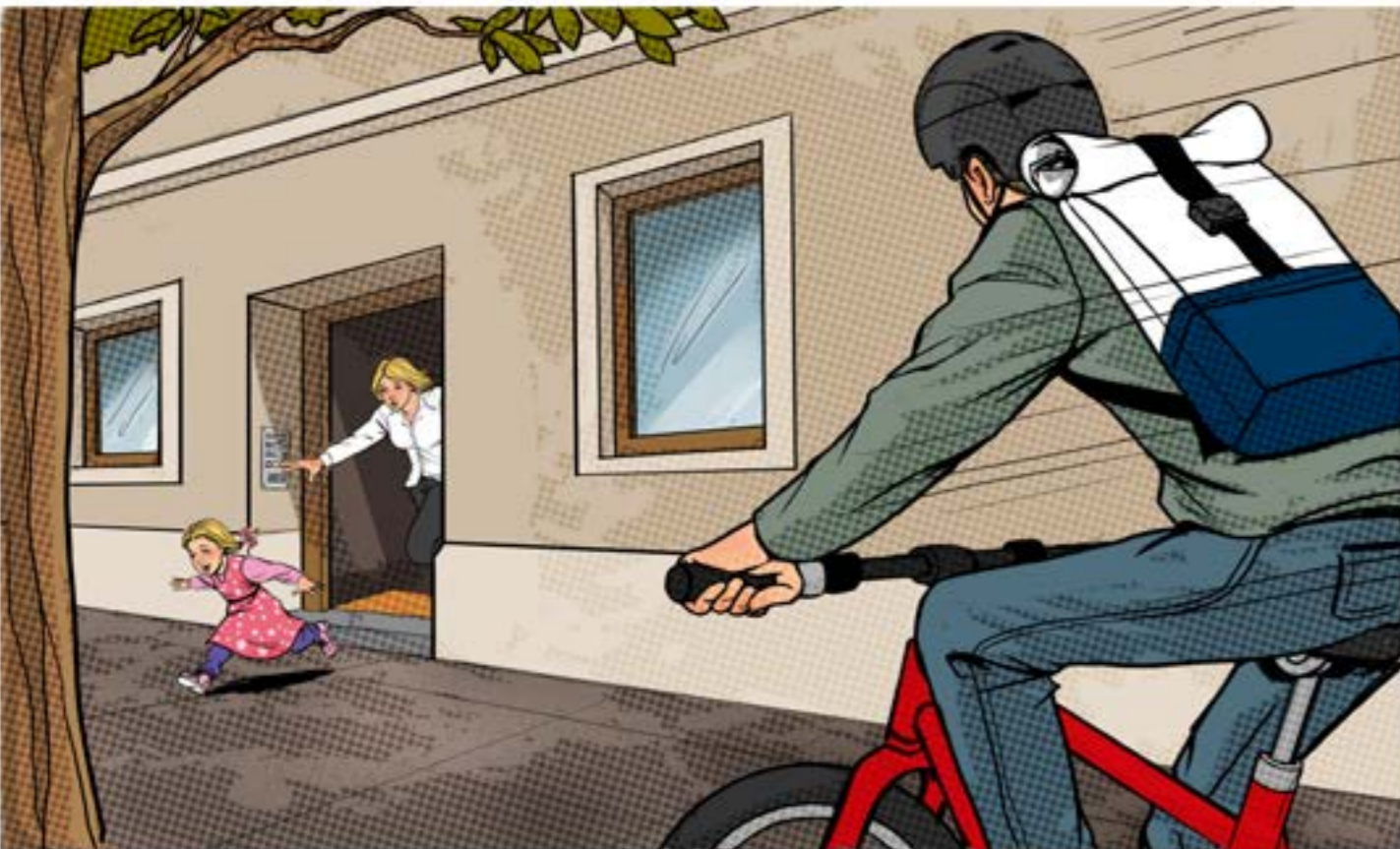
Cool. Hier kann man viel entspannter fahren.



Ich fahre jetzt auf den Gehweg. Der ist ja total leer.



Du kannst doch nicht einfach vor mein Fahrrad laufen.



Sie dürfen hier gar nicht fahren. Damit gefährden Sie sich und andere.

PLEASE! DISCUSS!

Nutzen Sie für die Diskussion Ihrer Schülerinnen und Schüler den Comic auf der vorangegangenen Seite als Einstieg und formulieren Sie anschließend folgende Frage:

„Welche Gefährdungen können auftreten, wenn mit Fahrrädern auf Gehwegen gefahren wird? Denken Sie dabei an Ihre täglichen Schulwege.“

Sammeln Sie Stichworte möglichst auf einzelnen Karten und ordnen Sie diese der Überschrift „Straße oder Gehweg?“ zu.

*Straße oder Gehweg?
- mögliche Kommentare -*

Zu Fuß-Gehende werden behindert!

Ich werde nicht gehört. Zu Fuß Gehende erschrecken sich.

Gefährdung von Kindern und älteren Menschen

Menschen, die plötzlich aus Geschäften oder Hauseingängen kommen.

Fußgängerampeln gelten auch für Radfahrende!

Zu Fuß Gehende ändern schnell mal die Laufrichtung!

APROPOS

Bei der Jugendaktion „Move Safely. Respect Rules!“, die Ihr über den QR-Code und den Link erreicht, haben wir sehr viele Infos und Material zu dem Thema Regelbefolgung zusammengetragen. Dort findet man auch einige Tipps, wie man Regeln „ausprobieren“ kann und wie sie in unserem Umfeld wirken. Schaut mal rein:



**MOVE SAFELY.
RESPECT RULES!**

WARUM REGELN WICHTIG SIND, AUCH, WENN SIE EINEM MANCHMAL SINNLOS ERSCHEINEN

Warum macht es Sinn, Regeln grundsätzlich zu befolgen und z. B. an einer roten Ampel stehen zu bleiben, auch, wenn die Straße komplett leer ist?

Dafür gibt es gleich mehrere Gründe:

Rechtliche Verpflichtung:

Es ist rechtlich vorgeschrieben an Ampeln mit Rotlicht anzuhalten. Das Missachten dieser Regel kann zu sehr gefährlichen Situationen führen, da sich Querende darauf verlassen, dass bei Rot angehalten wird. Deshalb folgen bei Missachtung auch hohe Sanktionen.

Scherzfrage: In welchen Ländern muss man bei Rot nicht anhalten?

Sicherheit:

Rote Ampeln dienen dazu, den Verkehr zu regeln und die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmenden zu gewährleisten. Selbst wenn die Straße leer erscheint, könnten Fahrzeuge oder zu Fuß Gehende plötzlich auftauchen, was zu gefährlichen Situationen führen könnte, wenn man die Ampel ignoriert.

Respekt für andere:

Das Beachten der Ampelregelungen zeigt Respekt gegenüber anderen und Akzeptanz einer gesellschaftlichen Vereinbarung. Es trägt zur einem vertrauensvollen Miteinander bei.

Präzedenzfälle:

Wenn Verkehrsteilnehmende anfangen, rote Ampeln zu ignorieren, könnte dies andere dazu ermutigen, dasselbe zu tun, was die Verkehrssicherheit gefährdet und chaotische Situationen schafft.

Insgesamt ist es wichtig, die Verkehrsregeln zu respektieren und natürlich auch an roten Ampeln anzuhalten, unabhängig davon, wie leer die Straße erscheint. Dies trägt dazu bei, die Sicherheit und Ordnung im Straßenverkehr aufrechtzuerhalten.

Solche Regeln, Werte und Normen spielen eine entscheidende Rolle im Leben von Individuen und in den Zusammenhängen von Systemen.

Sie schaffen Ordnung und Struktur in verschiedenen Lebensbereichen und Systemen. Sie definieren, wie Dinge getan werden sollen, und legen Standards fest, die das Verhalten und die Interaktionen der Menschen lenken.

Sie beeinflussen das Verhalten von Individuen und setzen Erwartungen für akzeptables Verhalten und Sanktionen für Verstöße dagegen.

MOVE SAFELY. RESPECT RULES!



MOVE SAFELY. RESPECT RULES!

UNTERRICHTS-MODUL
(ca. 20 Minuten)

Nutzen Sie für die Diskussion Ihrer Schülerinnen und Schüler den Comic auf der vorangegangenen Seite als Einstieg und formulieren Sie anschließend folgende Frage:

„Welche Gründe gibt es, dass man sich über bestehende Verbote oder Gebote hinwegsetzt?“

Sammeln Sie Stichworte möglichst auf einzelnen Karten und ordnen Sie diese der Überschrift **„Regeltreue“** an der Wand zu.

**PLEASE!
DISCUSS!**

*Regeltreue?
- mögliche Kommentare*

*Eile, Stress,
Hektik*

*Man kennt die
Regeln einfach nicht.*

*Manche
Regeln sind einfach
überflüssig.*

Bequemlichkeit

*Mir ist die
Fahrbahn zu
unsicher!*

*Die Regel
macht in dieser
Situation keinen Sinn! Ich
kann das überblicken.*



STARK | SCHWACH

GESCHÜTZT | UNGESCHÜTZT

RECHT | UNRECHT

Im Straßenverkehr begegnen sich täglich unterschiedlichste Verkehrsteilnehmende, die jeweils ihre eigenen Stärken und Schwächen mitbringen. Diese Unterschiede zeigen sich nicht nur in der Größe und Geschwindigkeit der Fortbewegungsmittel, sondern auch im Verhalten und in der Wahrnehmung der Beteiligten.

Ein Lkw beispielsweise stellt gegenüber einem Fahrrad fahrenden eine immense physische Überlegenheit dar. Die Masse und Geschwindigkeit eines Lkw machen ihn zu einem potenziell gefährlichen Verkehrsteilnehmenden, insbesondere in städtischen Gebieten und bei engen Straßenverhältnissen. Lkw-Fahrende müssen deshalb besonders aufmerksam und vorausschauend fahren, um die

Sicherheit der schwächeren Verkehrsteilnehmenden wie Fahrrad fahrende und zu Fuß Gehende zu gewährleisten. Gleichzeitig haben Lkw-Fahrende den Vorteil, dass sie aufgrund ihrer erhöhten Sitzposition eine gute Übersicht über die Straße vor ihnen haben. Die Höhe der Sitzposition trägt jedoch dazu bei, dass die Toten Winkel vorne, rechts und links größer sind als bei einem Pkw.

Fahrad fahrende befinden sich in einer Zwischenposition im Straßenverkehr. Sie sind schneller und mobiler als zu Fuß Gehende, aber zugleich viel verletzlicher als Auto- oder Lkw-Fahrende. Fahrrad fahrende müssen daher besonders auf ihre Sichtbarkeit achten, sowohl durch das Tragen heller Kleidung und Beleuchtung als auch durch

WER IST STARK UND WER IST SCHWACH

IM STRASSENVERKEHR?

eine defensive Fahrweise. Ihre Stärke liegt in ihrer Flexibilität und der Fähigkeit, auch auf engen Wegen oder im Stadtverkehr gut voranzukommen. Diese Mobilität kann jedoch auch zur Schwäche werden, wenn sie riskante Manöver ausführen oder Verkehrsregeln missachten. Fahrrad fahrende sollten sich stets bewusst sein, dass sie im Falle eines Unfalls die ungeschützte Person sind und entsprechend vorsichtig fahren.

Zu Fuß Gehende sind die verletzlichsten Verkehrsteilnehmenden. Sie haben weder den Schutz eines Fahrzeugs noch die Geschwindigkeit, um schnell Gefahren auszuweichen.

Objektiv betrachtet ist jedoch nicht der physisch Stärkste im Straßenverkehr am sichersten, sondern die Person, die sich achtsam, vorausschauend und respektvoll bewegt. Achtsamkeit bedeutet, stets aufmerksam zu sein und die Umgebung wahrzunehmen. Vorausschauendes Verhalten beinhaltet, Gefahren frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln, anstatt erst im letzten Moment zu reagieren. Respekt im Straßenverkehr zeigt sich darin, dass man die Rechte und Bedürfnisse anderer Verkehrsteilnehmender anerkennt und darauf Rücksicht nimmt.

Ein Beispiel für achtsames Verhalten ist der Verzicht auf seine eigene Vorfahrt. Dies kann besonders in unübersichtlichen Verkehrssituationen oder an

stark frequentierten Kreuzungen die Sicherheit erhöhen. Ein weiteres Beispiel ist das defensive Verhalten, wenn gefährliche Situationen vorhersehbar sind. So kann es sinnvoll sein, als Rad fahrende Person einen ausreichend großen Abstand zu parkenden Autos zu halten, um nicht von plötzlich geöffneten Autotüren überrascht zu werden. Oder als Autofahrende Person die Geschwindigkeit zu reduzieren und besonders vorsichtig zu fahren, wenn man sich Schulen oder Wohngebieten nähert, wo viele zu Fuß Gehende unterwegs sind.

Mental betrachtet sind die Verkehrsteilnehmenden am stärksten, die nicht nur auf die eigenen Rechte pochen, sondern auch die Verantwortung für die Sicherheit aller Beteiligten übernehmen.

Zusammengefasst ist die physische Stärke im Straßenverkehr weniger entscheidend als die mentale Stärke.

Achtsamkeit, vorausschauendes Fahren und Respekt sind die Schlüssel zu einem sicheren und harmonischen Miteinander auf den Straßen. Alle Verkehrsteilnehmenden, ob Lkw, Pkw, Fahrrad fahrende oder zu Fuß Gehende, tragen eine Verantwortung für die eigene Sicherheit und die der anderen. Indem wir uns dieser Verantwortung bewusst sind und entsprechend handeln, können wir alle zu einem sichereren

APROPOS

Auf unserer Website findet Ihr weitere Infos, Videos zu dem Thema und natürlich auch alles zum Wettbewerb. Schaut mal rein:



APROPOS

Schaut Euch doch mal den Film zum Thema „Toter Winkel“ aus der Sendung mit der Maus an. Da versteht man was gemeint ist. Und es macht Spaß, zuzuschauen.



SCHRECKGESPENST

„TOTER WINKEL“

Der „Tote Winkel“ ist ein Begriff im Straßenverkehr, der für alle Verkehrsteilnehmenden von großer Bedeutung ist. Er bezieht sich auf die Bereiche um Fahrzeuge herum, die von den Fahrerinnen und Fahrern nicht direkt eingesehen werden können, weder im Rückspiegel noch aus dem Fahrzeugfenster. Diese Bereiche sind potenziell gefährlich und erfordern besondere Aufmerksamkeit, insbesondere von Fahrradfahrenden, Fußgängerinnen und Fußgängern.

Die Stärken des Wissens um den toten Winkel liegen bei den Fahrradfahrenden und zu Fuß Gehenden. Sie sind in der Lage, die Position von Fahrzeugen, einschließlich Lastkraftwagen und Pkw, besser einzuschätzen und vorausschauend zu handeln, um Unfälle zu vermeiden und sich selbst zu schützen.

Durch Aufnahme eines Blickkontakts mit Fahrenden von Pkw oder Lkw auch über die Außenspiegel eines Lkw ist man eher sicher, dass man gesehen wird. Wenn man

Quellen:
www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/verkehrsschule_toter_winkel.php5
www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/verkehrssituation/toter-winkel/
www.dvr.de/suche?qu=der+tote+Winkel

Rücksichtnahme. Es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht darum geht, wer Vorrang oder Vorfahrt hat oder der stärkere oder schwächere Verkehrsteilnehmende ist. Stattdessen geht es darum, wer in einer sichereren Position ist und wie man gemeinsam Unfälle im Zusammenhang mit dem toten Winkel vermeiden kann.

Da Fahrradfahrende und andere kleinere Verkehrsteilnehmende in Bezug auf den toten Winkel verwundbarer sind, sollten sie den „Großen“, vermeintlich Stärkeren im Straßenverkehr den Vorrang lassen.

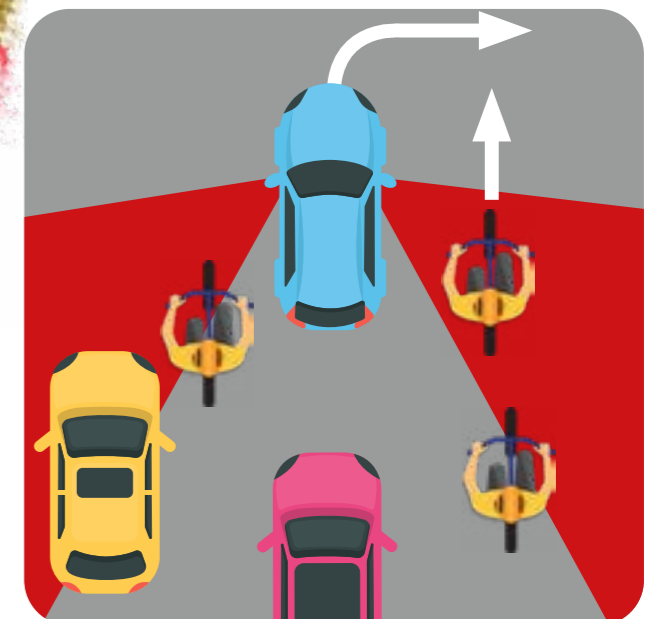
Die Verantwortung für die Sicherheit auf den Straßen liegt letztlich bei allen Verkehrsteilnehmenden.

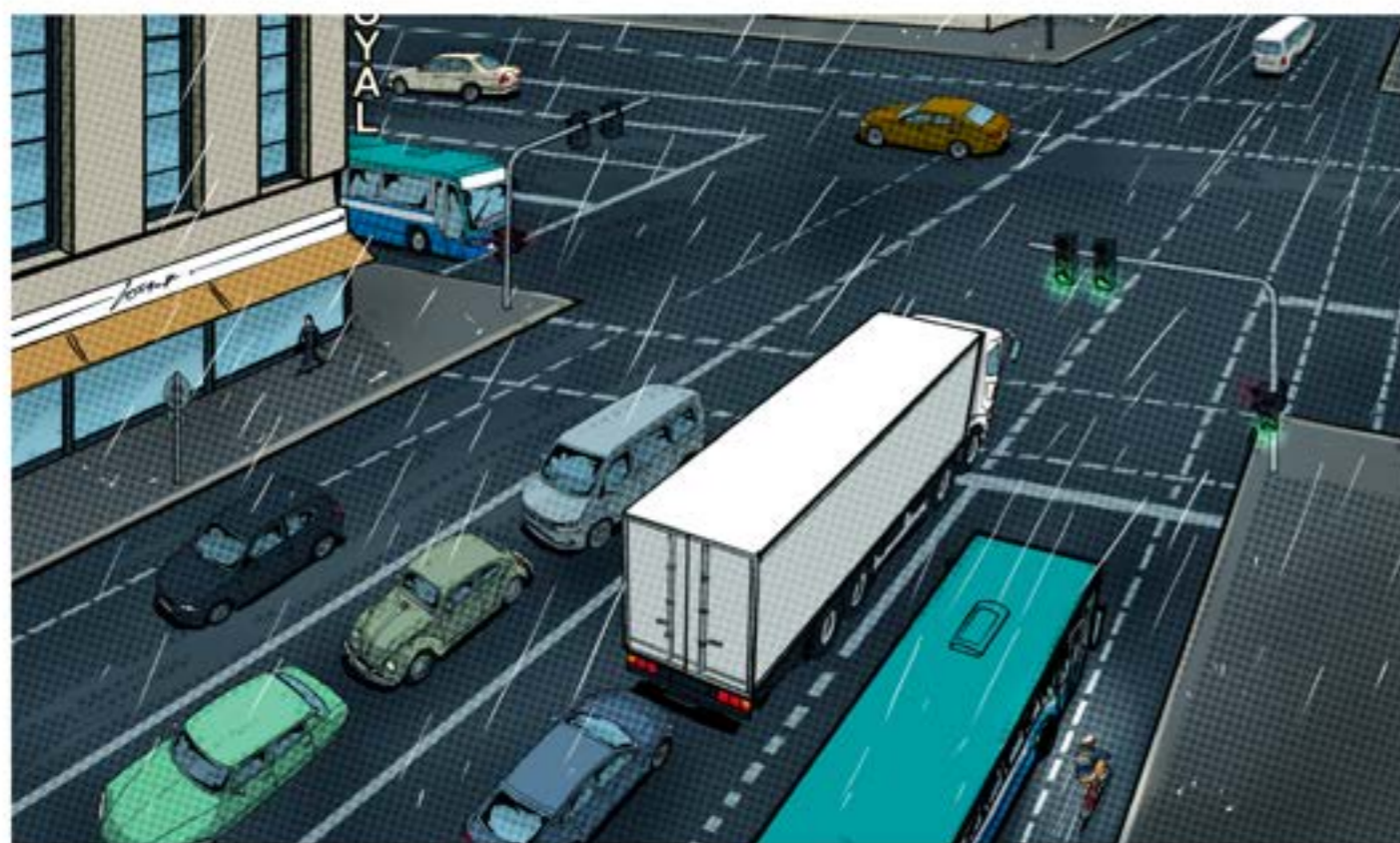
Es ist nicht notwendig, die Frage nach stark oder schwach zu stellen, sondern vielmehr die Frage, wie wir gemeinsam dazu beitragen können, Unfälle zu vermeiden und die Straßen sicherer zu machen. Es kommt immer auf die Situation an. In der einen Situation bin ich stark, in einer anderen schwach, aber als Rad fahrende Person immer ungeschützt.

Auf der Grafik hier unten ist der tote Winkel gut zu erkennen. Die rot markierten Bereiche sind für Autofahrende nicht einsehbar. Auch nicht im Außenspiegel. Alle Fahrzeuge, die sich darin bewegen, können nicht über die Spiegel gesehen werden und befinden sich – zum Beispiel bei einem Abbiegemanöver des Pkw – in potenzieller Gefahr.

Die Person auf dem Fahrrad rechts neben dem Pkw bleibt lieber zurück und lässt den Pkw abbiegen, obwohl dieser eigentlich warten und sie vorbeifahren lassen müsste.

selbst die Augen der anderen Person nicht sieht, wird man auch nicht gesehen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass sich alle Verkehrsteilnehmenden, unabhängig von ihrem Verkehrsmittel, bewusst sind, dass der Tote Winkel ein potenziell gefährlicher Bereich ist. Hier zählen Vorsicht und gegenseitige





STARK | SCHWACH

GESCHÜTZT | UNGESCHÜTZT

RECHT | UNRECHT

UNTERRICHTS-MODUL
(ca. 20 Minuten)

**PLEASE!
DISCUSS!**

Nutzen Sie für die Diskussion Ihrer Schülerinnen und Schüler den Comic auf der vorangegangenen Seite als Einstieg und formulieren Sie anschließend folgende Frage:

„Was hat diese Geschichte mit stark/schwach, geschützt/ungeschützt und Recht/Unrecht zu tun?

Wie lassen sich diese Begriffe in dieser Situation den Beteiligten zuordnen und warum?“

Sammeln Sie Stichworte möglichst auf einzelnen Karten und ordnen Sie diese der Überschrift **„Wann ist man stark, wann schwach?“** an der Wand zu.

Fragen Sie im Anschluss, wenn einige Antworten gekommen sind, weiter: Welche Situation fallen Ihnen ein, in denen Stärke oder Schwäche eine Rolle spielen und warum?

Lassen Sie diese Diskussion laufen, ohne etwas zu notieren.

Fragen Sie jedoch gezielt nach, was Stärke oder Schwäche ausmacht.

Fragen Sie eventuell nach, welche Konsequenzen es haben kann, wenn man auf sein Recht pocht anstatt Vorrang zu gewähren.

APROPOS

Zeigen Sie den kurzen Film „Lastenrad gegenüber Müllwagen“:
(https://www.schwerpunktaktion.de/themen/ruecksicht-2021-enge-strasse#content_main_1)

und formulieren Sie die Frage „Wer ist hier stark und wer schwach und warum? Wer kann mehr machen und warum? Wer ist flexibler und warum?“

*Wann ist man stark, wann schwach?
– mögliche Kommentare –*

Der muss aufpassen, ich bin doch im Recht!

Man muss sich doch auf Regeln verlassen können!

Als Fahrradfahrender bin ich doch eh schwächer.

Im Lkw oder einem Transporter kann man nichts sehen.

Als Radfahrende Person kann ich viel besser handeln.

MUSIK AN. KOPF AUS?!

APROPOS

Schaut Euch doch mal bei unserer Jugendaktion „MOODS“ um. Dort gibt es viel zum Thema Stimmungen – auch solche, die durch Musik beeinflusst werden – und deren Einfluss auf unser Verhalten, nachzulesen. Einfach den QR-Code scannen oder den Link nutzen.



Warum hört man gerne Musik und wie kann sie sich auf die Stimmung und das Verhalten im Straßenverkehr auswirken, besonders beim Fahrradfahren?

Musik begleitet uns durch viele Bereiche unseres Lebens und ist für viele Menschen eine wichtige Quelle der Freude und Entspannung. Das Hören von Musik kann unsere Stimmung positiv beeinflussen, uns motivieren und sogar Trost spenden. **Aber wie genau wirkt sich Musik auf un-**

ser tägliches Leben aus, insbesondere auf unsere Stimmung und unser Verhalten im Straßenverkehr, speziell beim Fahrradfahren?

Die Freude am Musikhören

Musik hören ist eine Aktivität, die viele Menschen genießen, weil sie Emotionen weckt und Erinnerungen hervorrufen kann. Ein Lieblingslied kann uns in Sekundenschnelle

gute Laune bereiten und uns zum Mitsingen oder Tanzen animieren. Musik kann auch als Hintergrundgeräusch dienen, das uns hilft, uns zu konzentrieren oder zu entspannen. Studien haben gezeigt, dass Musik das Gehirn stimuliert und die Produktion von Dopamin, einem Neurotransmitter, der für Glücksgefühle verantwortlich ist, anregt.

Quellen:
www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/warum-uns-musik-gluecklich-macht/
www.dvr-jugendaktionen.de/wp-content/uploads/2022/08/moods_Leitfaden-2018.pdf

Einfluss von Musik auf die Stimmung

Die Stimmung eines Menschen kann durch Musik erheblich beeinflusst werden. Fröhliche und energetische Musik kann die Stimmung heben und uns ein Gefühl von Lebendigkeit und Motivation geben. Langsame, ruhige Musik kann helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Musik kann auch dabei helfen, emotionale Erlebnisse zu verarbeiten und bietet eine Art von emotionaler Unterstützung. Wenn wir uns niedergeschlagen fühlen, kann melancholische Musik uns das Gefühl geben, verstanden zu werden.

Musik und Verhalten im Straßenverkehr

Im Straßenverkehr kann Musik sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Beim Autofahren kann die richtige Musik beruhigend wirken und helfen, stressige Situationen besser zu bewältigen. Allerdings kann laute oder stark rhythmische Musik auch ablenkend wirken und die Reaktionszeit verlangsamen. Besonders wichtig wird das Thema, wenn es ums Fahrradfahren geht.

Ablenkung:

Musik kann die Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr verringern. Das Tragen von Kopfhörern kann Umgebungsgläusche dämpfen, wodurch Radfahrende wichtige Signale wie Autohupen, Sirenen oder das Klingeln anderer Fahrräder überhören könnten.

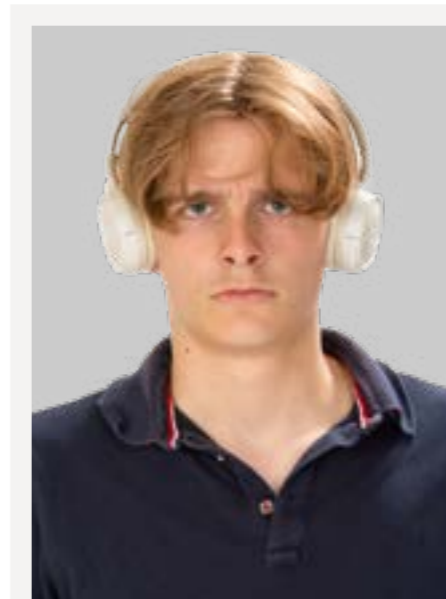
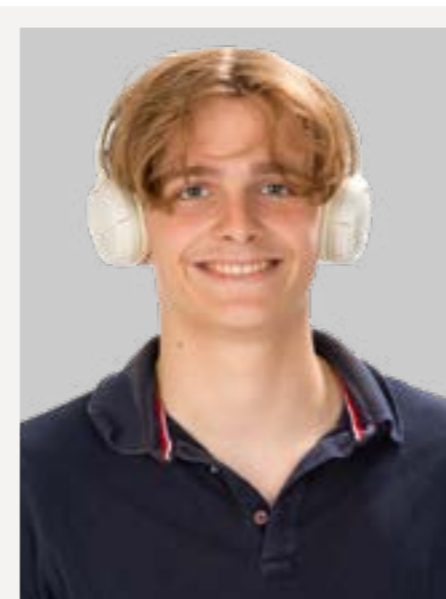
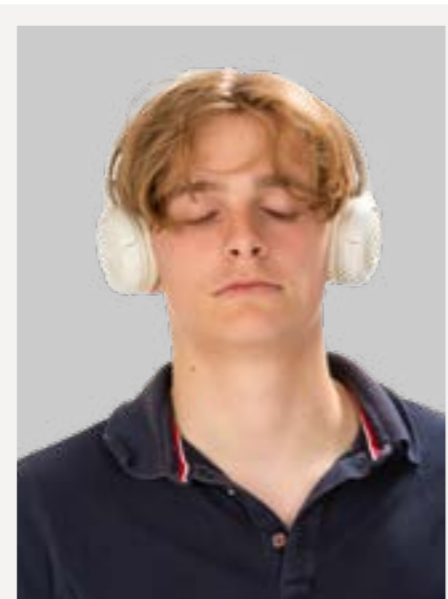


STIMMUNGEN UND EMOTIONEN, DIE DURCH MUSIK AUSGELÖST WERDEN UND DEREN AUSWIRKUNGEN AUF DAS VERHALTEN

Die Wirkung von Musik auf die Stimmung von Menschen und ihr Verhalten beim Fahrradfahren im Straßenverkehr kann vielfältig sein und hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Art der Musik, der individuellen Präferenzen und der Umgebung.

Die Wirkung von Musik auf die Stimmung und das Ver-

halten von Fahrradfahrenden ist genau so individuell. Manche Menschen finden, dass Musik ihnen hilft, sich zu entspannen und das Radfahren zu genießen, während andere feststellen können, dass sie sich durch Musik abgelenkt fühlen. In jedem Fall ist es ratsam, die Lautstärke der Musik so einzustellen, dass sie Umgebungsgeräusche und wichtige akustische Signale nicht überdeckt,



um die Sicherheit im Straßenverkehr zu gewährleisten. Fahrradfahrende sollten immer darauf achten, ihre Aufmerksamkeit auf die Straße und die Verkehrssituation zu richten, um Unfälle zu vermeiden.

Stimmungsaufhellung:

Musik hat die Fähigkeit, die Stimmung positiv zu beeinflussen. Fröhliche, rhythmische Musik kann Fahrradfahrende in eine gute Stimmung versetzen und ihnen ein Gefühl der Freude vermitteln, was zu einer entspannten und angenehmen Fahrerfahrung beitragen kann.

Motivation:

Energetische Musik mit einem schnellen Tempo kann Fahrradfahrende motivieren und ihnen zusätzliche Energie verleihen. Dies kann dazu führen, dass sie schneller fahren oder längere Strecken zurücklegen, insbesondere bei sportlichem Radfahren oder Trainingseinheiten.

Stressreduzierung:

Musik kann dazu beitragen, Stress oder Ängste zu reduzieren, indem sie Fahrradfahrende in eine angenehme musikalische Welt eintauchen lässt. Dies kann besonders in stressigen Verkehrssituationen beruhigend wirken.

Risiken:

Obwohl Musik die Stimmung heben kann, besteht das Risiko, dass sie Fahrradfahrende zu stark ablenkt. Wenn Fahrradfahrende zu sehr in die Musik vertieft sind, können sie wichtige visuelle und akustische Hinweise aus ihrer Umgebung übersehen, was zu Unsicherheiten und Gefahren führen kann. Wie schon erwähnt, kann das Tragen von Kopfhörern Umgebungsgeräusche dämpfen, wodurch Radfahrende wichtige Signale überhören und nicht darauf reagieren könnten.

Verändertes Tempo:

Das Tempo der Musik kann das Fahrverhalten beeinflussen. Schnelle Musik kann dazu führen, dass Fahrradfahrende schneller fahren, während langsame Musik das Tempo verlangsamen kann. Dies kann je nach Verkehrssituation und Straßenbedingungen Vor- oder Nachteile haben.

Konzentration und Fokus:

Die Art der Musik, die Fahrradfahrende hören, kann ihre Konzentration beeinflussen. Instrumentale oder ruhige Musik kann die Konzentration auf die Straße erleichtern, während Texte und aufwühlende Musik möglicherweise eher ablenken.

Musikhören kann eine wunderbare Möglichkeit sein, unsere Stimmung zu heben und das tägliche Leben ange-

APROPOS

Wenn Ihr wissen wollt, was erlaubt und was verboten ist, schaut doch mal auf dieser Website nach, scannt unten den QR-Code oder klickt Euch einfach in die Seite:



nehmer zu gestalten. Beim Fahrradfahren kann Musik sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Während sie Entspannung und Motivation bieten kann, besteht auch die Gefahr der Ablenkung und der eingeschränkten Wahrnehmung der Umgebung. Es ist wichtig, beim Musikhören im Straßenverkehr besonders vorsichtig zu sein und sicherzustellen, dass die Musik das Gehör nicht vollständig isoliert.

Eine bewusste Entscheidung, wie und wann man Musik hört, kann helfen, das Radfahren sicher und gleichzeitig angenehm zu gestalten. Letztendlich liegt es an jedem Einzelnen, verantwortungsvoll mit der Musik umzugehen und stets die Sicherheit im Straßenverkehr im Auge zu behalten.

MUSIK AN. KOPF AUS?!



UNTERRICHTS-MODUL
(ca. 15 Minuten)

PLEASE! DISCUSS!

Nutzen Sie für die Diskussion Ihrer Schülerinnen und Schüler den Comic auf der vorangegangenen Seite als Einstieg und formulieren Sie anschließend folgende Frage:

„Lässt Musik einen die Welt um einen herum vergessen? Was könnte passieren, wenn man dabei versehentlich eine rote Ampel überfährt oder kritische Situationen übersieht?“

Sammeln Sie Stichworte möglichst auf einzelnen Karten und ordnen Sie diese der Überschrift „Abgelenkt“ zu

APROPOS

Zeigen Sie den Film „Radfahrende junge Frau und Musiker“ und stellen Sie im Anschluss folgende Fragen: Was hat zu dieser Situation beigetragen? Haben Sie so etwas auch schon einmal erlebt und wie war das? Was machen eigentlich Emotionen in Verkehrssituationen aus?



Lassen Sie diese Diskussionen einfach laufen ohne Stichworte zu notieren.



Ok, Mein Lieblingssong lenkt mich schon ab.

Unerwartete, plötzliche Situation, Da bin ich überfordert.

Ich wurde schon mal angepöbelt, weil ich „geträumt“ habe.

Ich nehme wichtige Geräusche nicht wirklich wahr.

Übersähe andere Personen oder wichtige Dinge.

Unfall, Sturz... Darf ich überhaupt Musik hören?

*Abgelenkt
- mögliche Kommentare -*

Manchmal reagiere zu spät!

DER RADVERKEHRS IM

SYSTEM STRASSENVERKEHR!

Der Straßenverkehr ist eines der vielen Systeme, in dem wir Menschen uns tagtäglich bewegen und das wir aktiv beeinflussen, das aber auch von unveränderbaren Einflüssen geprägt und verändert wird, was wiederum Auswirkungen auf unsere Aktionen und Reaktionen hat. Die Grafik hier rechts umfasst alle Einflussfaktoren, die auf das System Straßenverkehr wirken.

Stimmungszustand, Konstitution, Laune ... Wie sich unser Befinden auf das System „Straßenverkehr“ auswirken kann, hängt nicht nur von äußeren, sondern auch von inneren Faktoren ab. Sie beeinflussen uns und damit unser Verhalten innerhalb dieses Systems.

Die Rolle von Fahrradfahrern in diesem System

Als fahradfahrende Person spielt man eine wichtige Rolle im komplexen System des Straßenverkehrs. Als aktiver Verkehrsteilnehmer hat man die gleichen Rechte und Pflichten wie Autofahrende oder zu Fuß Gehende.

Man sollte stets defensiv fahren, aufmerksam und sich der potenziellen Gefahren bewusst sein. Man sollte sicher gehen, dass man für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar ist, insbesondere bei schlechten Lichtverhältnissen.

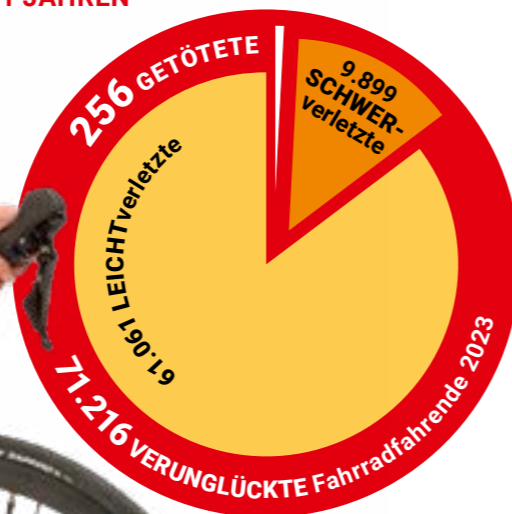
Man sollte sich gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern respektvoll und höflich verhalten.

Zugegeben: Fahrradfahren kann die Mobilität in städtischen Gebieten verbessern, da es oft schneller ist als Autofahren in Verkehrsstaus und eine günstige Möglichkeit bietet, kurze Strecken zurückzulegen.

Und: Fahrradfahren ist gut für die Gesundheit und Fitness.

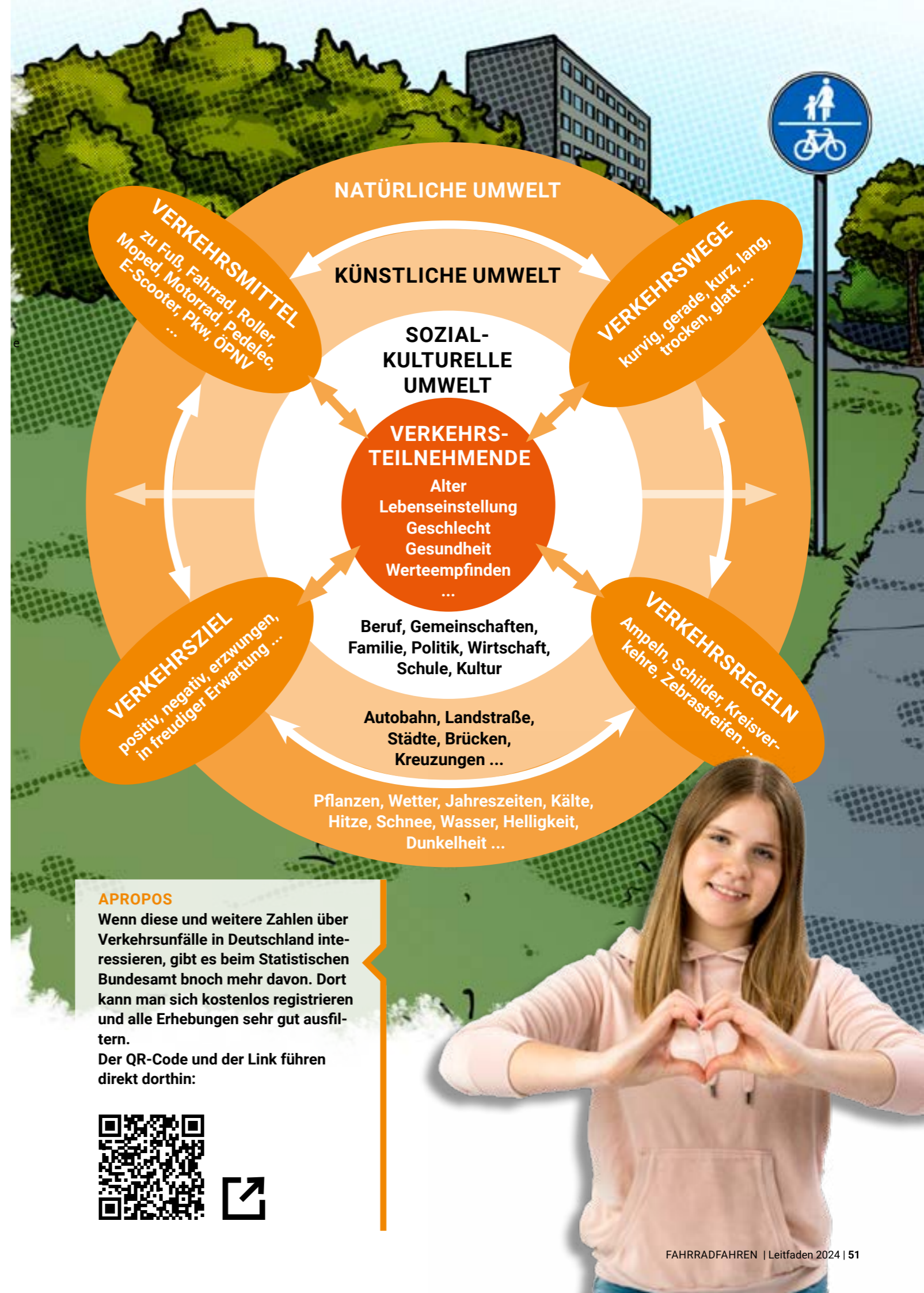
Dennoch: Die Zahlen von verunglückten Fahrradfahrern im Alter von 15 bis 21 Jahren sind alarmierend und so hoch wie nie zuvor.

2023 VERUNGLÜCKTE FAHRRADFAHRENDE IM ALTER VON 15 BIS 21 JAHREN



Quellen:
„Eigenverantwortung und Regelbefolgung“ DVV e. V. mit Unterstützung des BMVI unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Wolfgang Böcher und Dr. Michael Geiler

© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2024 | Stand: 11.07.2024 / 08:39:40
www-genesis.destatis.de/genesis/online#b-readcrumb



APROPOS

Wenn diese und weitere Zahlen über Verkehrsunfälle in Deutschland interessieren, gibt es beim Statistischen Bundesamt noch mehr davon. Dort kann man sich kostenlos registrieren und alle Erhebungen sehr gut ausfiltern.

Der QR-Code und der Link führen direkt dorthin:



UNTERRICHTSVORSCHLAG:

ZUORDNUNG DER „KOMMENTAR-KARTEN“

Ordnen Sie, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, die Kommentare den Themen, die Sie zuvor diskutiert haben, der Grafik „System Straßenverkehr“ wie hier skizziert zu.



Sehen Sie sich gemeinsam das System Straßenverkehr und die Kommentare zu den einzelnen Themen einmal genau an:

- Was bedeutet stark und schwach im Straßenverkehr?
- Welche Rolle spielen Verkehrswege?
- Welche Bedeutung hat Regeltreue?
- Welche Rolle könnte ein Helm spielen?
- Was haben Emotionen und Ablenkung für eine Bedeutung im Straßenverkehr?
- Was können Sie zur Vermeidung von Gefährdungen tun?

Sammeln Sie die Ergebnisse aus den Diskussionen Ihrer Schülerinnen und Schüler zu den Comics:

- Darf ich mit dem Fahrrad auch den Gehweg nutzen? Spricht etwas gegen das Musikhören beim Fahrradfahren?
- Beachte ich grundsätzlich immer alle Verkehrsregeln?
- Wann bin ich im Straßenverkehr schwächer, wann stärker?
- Wie sinnvoll ist es, einen Helm zu tragen?

Versuchen Sie die Rolle des Fahrradhelms herauszuarbeiten.

Nutzen Sie das Ergebnis der Diskussion als Vorbereitung zum Wettbewerb, der auf den nächsten Seiten ausführlich beschrieben ist.





WETTBEWERB

AUFGABE

Entwicklung einer

**SOCIAL-MEDIA-
KAMPAGNE**

„PRO HELM“

in der mit Fotos, Videos, Texten und grafischen Elementen dargestellt wird, dass es sicherer ist, einen Fahrradhelm zu tragen, auch wenn es keine Vorschrift dafür gibt.

**GEWINNCHANCE:
500 € FÜR DIE
KLASSENKASSE**

Die Ideen für eine Meta-Kampagne können auf unserer Website www.dvr-jugendaktionen.de/wettbewerb hochgeladen werden:



Eine ausgewählte Jury bewertet die Einsendungen nach Kreativität, Informationsgehalt, Umsetzung der Themen, Lösungsvorschlägen und Präsentationsfähigkeit.

Die besten Beiträge gewinnen bis zu **500 € für die Klassenkasse**.

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2025!

DAFÜR
UNSERE KAMPAGNE „PRO HELM“

INTEGRATION IN DEN UNTERRICHT



Durchführung als Gruppenaufgabe
in der Schule

Infos und Unterstützung für
Lehrerinnen und Lehrer

**GEWINNCHANCE:
500 € FÜR DIE
KLASSENKASSE
BIS 31. MAI 2025**

**WARUM ES SINN MACHT,
IN DER SCHULE
DARÜBER ZU REDEN**



Das Wohl unserer Schülerinnen und Schüler liegt uns allen am Herzen. Ein Aspekt, der oft übersehen wird, betrifft die Sicherheit auf Schulwegen, die durch das Tragen eines Fahrradhelms erheblich verbessert werden kann. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema ist von grundlegender Bedeutung, da es in Deutschland keine verpflichtenden Regelungen für das Tragen eines Fahrradhelms gibt.

FAHRRADHELM ALS SCHUTZMASSNAHME AUF SCHULWEGEN:

Das Tragen eines Fahrradhelms ist eine einfache, aber äußerst wirksame Maßnahme, um Verletzungen bei Unfällen auf dem Schulweg zu verhindern. Ein Helm kann die Auswirkungen von Stürzen oder Kollisionen erheblich reduzieren und somit das Risiko schwerer Kopfverletzungen minimieren. Schülerinnen und Schüler, die einen Helm tragen, sind besser geschützt und können sicherer am Straßenverkehr teilnehmen.

VORBILDFUNKTION UND SENSIBILISIERUNG:

Eltern, Lehrkräfte, Ausbilderinnen und Ausbilder, Kollegen und Kolleginnen und ältere Schülerinnen und Schüler haben eine wichtige Vorbildfunktion, wenn es darum geht, das Tragen von Fahrradhelmen zu fördern. Durch die Sensibilisierung für die Bedeutung des Helmschutzes und das konsequente Tragen eines Helms kann eine Kultur der Sicherheit etabliert werden. Dies trägt dazu bei, dass sich Schülerinnen und Schüler ohne

Angst und Risiko auf ihrem Schulweg bewegen können. „PRO FAHRRADHELM“

Eine klare Empfehlung zum Tragen von Fahrradhelmen kann einen entscheidenden Beitrag zur Sicherheit der Schülerinnen und Schüler leisten. Solche Maßnahmen fördern nicht nur die individuelle Sicherheit, sondern auch das Verantwortungsbewusstsein gegenüber sich selbst und anderen Verkehrsteilnehmenden.

FAZIT:

Das Tragen eines Fahrradhelms sollte als essenzielle Schutzmaßnahme betrachtet werden, um das Wohl und die Unversehrtheit der Schülerschaft zu gewährleisten. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass jeder Schulweg ein sicherer Weg ist.

Setzen Sie sich mit uns für die Sicherheit unserer Schülerinnen und Schüler ein! Nutzen Sie die hier bereitgestellten Materialien, um das Thema „Pro Fahrradhelm“ im Unterricht zu behandeln. Zeigen Sie, wie wichtig das Tragen eines Helms ist und motivieren Sie Ihre Klassen, beim Wettbewerb mitzumachen.

Gemeinsam können wir das Bewusstsein für einen sicheren Schulweg stärken und unsere Schülerinnen und Schüler schützen. Machen Sie mit und lassen Sie uns zusammen einen Unterschied machen!

INTEGRATION IN DEN UNTERRICHT

Vorgehensweise zur Entwicklung einer Social-Media-Kampagne „PRO HELM“

1. EINFÜHRUNG UND ZIELSETZUNG

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern das Ziel der Social-Media-Kampagne. Besprechen Sie, welches Thema oder welche Botschaft die Kampagne vermitteln soll. Definieren Sie gemeinsam klare Ziele, z. B. das Erhöhen der Bekanntheit des Projekts, das Fördern des Bewusstseins oder das Unterstützen der sozialen Kompetenzen.

2. GRUPPENEINTEILUNG UND AUFGABENVERTEILUNG

Teilen Sie die Klasse in Gruppen ein, wobei jede Gruppe eine spezifische Aufgabe erhält. Stellen Sie sicher, dass die Gruppengrößen überschaubar bleiben und jede Gruppe eine klare Rolle hat:

Gruppe 1: Recherche und Inhaltserstellung

Recherchiert relevante Informationen zum Kampagnenthema. Entwickelt Texte, Slogans und Hashtags für die

Posts.

Gruppe 2: Design und Grafik

Erstellt visuelle Inhalte wie Bilder, Infografiken und Videos. Nutzt einfache Grafik-Tools oder Apps, die kostenlos verfügbar sind.

Gruppe 3: Social-Media-Management

Plant die Veröffentlichungen und erstellt einen Posting-Plan. Überlegt Strategien zur Steigerung der Reichweite (z.B. durch gezielte Hashtags oder Kooperationen).

Gruppe 4: Monitoring und Feedback

Überlegt euch die möglichen Reaktionen auf die Kampagne. Sammelt Feedback und analysiert die Wirkung der Posts.



3. ARBEITSPHASE IN KURZEN ZEITEINHEITEN

Statt komplette Doppelstunden zu nutzen, planen Sie kurze, fokussierte Arbeitsphasen während regulärer Unterrichtsstunden. Zum Beispiel:

Phase 1 (20 Minuten): Brainstorming und Planung

Jede Gruppe trifft sich und beginnt mit der Arbeit an ihrer jeweiligen Aufgabe.

Phase 2 (15 Minuten): Zwischenpräsentation und Feedback

Die Gruppen präsentieren ihre bisherigen Ergebnisse und holen sich Feedback von den Mitschülerinnen und Mitschülern sowie der Lehrkraft.

Phase 3 (20 Minuten): Umsetzung und Feinabstimmung

Die Gruppen arbeiten weiter an ihren Aufgaben und integrieren das erhaltene Feedback.

4. ABSCHLUSSPRÄSENTATION UND START DER KAMPAGNE

Organisieren Sie eine Abschlusspräsentation, bei der jede Gruppe ihre finalen Ergebnisse vorstellt. Besprechen Sie gemeinsam den finalen Posting-Plan.

5. FINALISIERUNG UND EINSENDUNG

Nachdem die Kampagne fertiggestellt ist, treffen Sie sich kurz, um das weitere Vorgehen zu besprechen, eventuell notwendige Anpassungen vorzunehmen und die Einsendung der Ergebnisse festzulegen. Nutzen Sie die Erkenntnisse zur Verbesserung zukünftiger Projekte im Rahmen der DVR-Jugendaktionen.

Durch diese Vorgehensweise können Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler effektiv und effizient eine Social-Media-Kampagne entwickeln, ohne umfangreiche Doppelstunden einplanen zu müssen.



Herausgegeben von:

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e. V.
Jägerstraße 67-69
10117 Berlin
T +49(0)30 22 66 771 0
F +49(0)30 22 66 771 29
E info@dvr.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Stefan Grieger
Hauptgeschäftsführer

Fachliche Beratung:

Olivera Scheibner, Kay Schulte

Konzept, Layout, Texte:

P.AD. Werbeagentur, Meinerzhagen
2024

Quellen:

Angabe auf den jeweiligen Seiten

Bildnachweis:

www.shutterstock.com
P.AD. Werbeagentur

www.dvr-jugendaktionen.de
www.facebook.com/jugendaktionen
www.instagram.com/jugendaktionen

