

Bewegung während der Corona-Krise

Gesund und sicher auf dem E-Bike – aber allein

Angesichts der Corona-Pandemie ist E-Bike-Fahren eine gesunde Möglichkeit der Fortbewegung, wenn das Verhalten der Bedrohungslage angepasst wird. Sicherheitsaspekte sind noch wichtiger als unter normalen Umständen, denn das Virus bringt das Gesundheitssystem in den Anschlag und es ist umso wichtiger, dass sich möglichst keine Unfälle, auch keine Bagatellunfälle, ereignen.



Das Immunsystem wird am besten gestärkt mit moderater Bewegung. Dazu ist das E-Bike ideal, denn die Fahrerin, der Fahrer bestimmt selbst, wie viel körpereigene Energie eingesetzt wird, bergauf lässt sich einfach eine höhere Unterstützungsstufe einlegen. Fahren Sie nach Möglichkeit in der Sonne, denn UV-Strahlen verringern die Lebensdauer von Viren auf Kleidern, Haaren und der Haut.

Tipps für mehr Sicherheit

Achten Sie auf einen einwandfreien Zustand Ihres Fahrzeugs! Lassen Sie von Ihrem Fahrradmechaniker regelmässig die Bremsen überprüfen, achten Sie auf stets funktionsfähige Lichter! Ein gut unterhaltenes Fahrzeug hat weniger Pannen.

Schauen Sie zurück! Blicken Sie immer rechtzeitig zurück, auch zusätzlich zum Blick in den Rückspiegel, bevor sie nach links ausscheren, um abzubiegen oder um zu überholen.

Geben Sie klare Zeichen! Zeigen Sie Richtungsänderungen klar an. Dies gilt auch beim Überholen oder beim Verlassen eines Kreisels. Je klarer Sie mit Ihren Händen kommunizieren, desto weniger Missverständnisse entstehen.

Seien Sie nachsichtig! Wenn Ihnen ein Motorfahrzeug den Vortritt verweigert, beharren Sie nicht auf Ihrem Recht, sondern bremsen Sie und weichen Sie aus nach dem Prinzip: «Dä Gschieder git nah ...»

Halten Sie beim Zebrastreifen an! Fussgängerinnen und Fussgänger haben auf dem Zebrastreifen Vortritt, auch gegenüber Velos. Wenn Sie den Fussgängerstreifen queren, gilt das Vortrittsrecht auch für Sie – aber Sie müssen das Rad schieben und dürfen nicht quer über den Fussgängerstreifen fahren.

Fahren Sie defensiv, aber nicht ängstlich!



Tipps zur Förderung der Gesundheit

Achten Sie auf Ihre Leistungsfähigkeit! Wenn Sie bei moderater Belastung plötzlich wesentlich langsamer sind als üblich, hat Sie möglicherweise ein Krankheitsreger befallen.

Fahren Sie regelmässig und in moderatem Tempo!

Lassen Sie sich überholen, wenn jemand schneller fahren will als Sie! Falls Sie beim Fahren Ihren Puls mit einer Smartwatch messen: Fahren Sie mit höchstens 65% Ihres Maximalpulses, zum Überholen oder für kurze Aufstiege können es zwischen- durch auch einmal 75% sein. Dazu gibt es eine Faustregel:

Alter	Maximalpuls	75%	65%
30	190	143	124
40	180	135	117
50	170	128	111
60	160	120	104
70	150	113	98
80	140	105	91

Bei diesen Angaben handelt es sich um eine Standardformel. Je nach Ihrer körperlichen Verfassung können Ihre persönlichen Werte davon abweichen.

Impressum

Impressum: Kommunikation NewRide, c/o Schneider Communications AG, Isenbergstrasse 36, 8913 Ottenbach, 044 776 21 30
 kommunikation@newride.ch, www.newride.ch © NewRide März 2020

Empfehlungen für die Corona-Krise

Pflegen Sie Ihr Fahrzeug noch besser als sonst! Es ist wichtig, dass Sie nicht plötzlich mit einer Panne am Strassenrand stehen. Der Bundesrat hat bewusst den Weiterbetrieb der Fahrradservicestellen erlaubt, damit Sie Ihr Fahrrad jederzeit einsetzen können.

Wählen Sie das E-Bike oder Velo anstelle eines anderen Verkehrsmittels, da sie hier am wenigsten Risiken eingehen, mit einem Virus infiziert zu werden!

Fahren Sie allein!

Wahren Sie Abstand beim Überholen! Wenn Sie ein anderes Zweirad überholen, schauen Sie zuerst nach hinten, ob kein anderes Fahrzeug naht, dann wenden Sie die Triathlon-Regel an: beginnen Sie 10m hinter dem anderen Velo mit der Beschleunigung, nehmen Sie seitlich zwei Meter Abstand und ziehen Sie das höhere Tempo durch, bis das überholte Rad 10m hinter Ihnen fährt. Um diesen Vorgang rasch, in maximal 25 Sekunden, durchzuziehen, müssen Sie 3 km/h schneller fahren als die andere FahrerIn, der andere Fahrer.

Nehmen Sie Rücksicht! Bei tiefen Temperaturen fliesst beim Fahrradfahren oft die Nase. Dies ist normal und muss nicht auf einen Infekt hinweisen. Bevor Sie sich schnäuzen: Blicken Sie zurück, um sich zu vergewissern, dass sich kein anderes Fahrrad und niemand zu Fuss in Ihrer Nähe befindet!