



MIT ÜBER 50 AUFS E-BIKE UMSTEIGEN? ABER SICHER!

MYRIAM HOLZNER

Runde Geburtstage sind oft Anlass, sich grundsätzliche Gedanken zu machen – etwa zur Gesundheit und zum eigenen Lebensstil. Für die einen Anlass, einen Rundum-Check bei der Hausärztin zu absolvieren, für andere, sich mehr Bewegung im Alltag vorzunehmen.

Was also liegt näher, als vom Auto aufs E-Bike umzusteigen? Dank Tretunterstützung erreichen auch bisher weniger Sportliche rasch Fahrt, meistern Anstiege und gelangen unerschwitz ans Ziel. E-Biken statt Autofahren bringt viele Vorteile: Fitnessprogramm an der frischen Luft, zügiges Vorankommen ohne Staus und Parkplatzsorgen, ohne Benzinkosten und Parkgebühren.

Wahl des passenden E-Bikes

Doch Vorsicht: E-Bike-Fahren will gelernt sein – insbesondere wenn die letzte Velofahrt etwas zurückliegt. Die Unfallstatistik zeigt ein klares Bild: 2024 erlitten 533 E-Bike-Fahrerinnen und E-Bike-Fahrer schwere Verletzungen, 25 wurden gar getötet. Die grosse Mehrheit der E-Bike-Unfälle ist selbstverschuldet und ohne Beteiligung anderer Verkehrsteilnehmenden.

Schwere Kollisionen ereignen sich oft an Kreuzungen, Einmündungen oder im Kreislauf. Umso wichtiger also, sich auf dem neuen Gefährt sicher und regelkonform zu bewegen. Dies beginnt bereits bei der Wahl des geeigneten E-Bikes. «Lassen Sie sich in einem auf E-Bikes spezialisierten Fachgeschäft beraten»,

Verkehr Vom Auto aufs E-Bike umzusteigen, bringt viele Vorteile, aber auch Risiken. Ein Fahrkurs beim Profi erhöht die Sicherheit – und den Fahrspass.



Bild: Adobe Stock

rät Christine Steinmann. Sie ist eine der rund 45 von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) zertifizierten E-Bike-Instruktorinnen und -Instruktoren in der Schweiz.

Manöver üben ohne Verkehr

«Oft ist das langsame E-Bike mit Tretunterstützung bis 25 km/h die bessere Wahl als ein schnelles, das bis 45 km/h

aktiven Schub verleiht», sagt Steinmann. Zudem sei es wichtig, das E-Bike auf den eigenen Körper einzustellen. Auch hier helfe die Beratung im Fachgeschäft.

Danach heisst es, das neue Fahrzeug richtig kennenzulernen und in den Griff zu bekommen. «Unterschätzen Sie die ersten Fahrten nicht! Der Umstieg vom herkömmlichen Velo auf ein E-Bike ist aufgrund des veränderten Fahrverhal-

tens selbst für geübte Velofahrerinnen und Velofahrer nicht ohne», weiss Steinmann. Sie rät deshalb: «Üben Sie zuerst

in einem verkehrsfreien Raum die wichtigsten Manöver wie Anfahren, Bremsen, Kurvenfahren.»

Bremsen nur mit Zeigefingern

Aufgrund ihres höheren Gewichts ist der Bremsweg von E-Bikes tendenziell länger als bei gewöhnlichen Velos. Scheibenbremsen verkürzen diesen, verlangen aber mehr Feingefühl. «Tasten Sie sich an die optimale Dosierung heran, bremsen Sie immer gleichzeitig hinten und vorne und wenn möglich nur mit den Zeigefingern», rät Steinmann.

Ist ein Kursbesuch deshalb ein Muss? Gesetzlich nicht, aber Steinmann empfiehlt ihn allen, die aufs E-Bike umsteigen wollen: «Sie werden staunen, wie wertvoll die Tipps vom Profi sind!» So vermeidet etwa konzentriertes und vorausschauendes Fahren Unfälle und spart gleichzeitig Kraft.

Randsteine und Gleise gilt es im richtigen Winkel zu überfahren, und gerade das Fahren im Kreislauf will geübt sein. «Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in einem Fahrsicherheitskurs. Damit vermeiden Sie Unfälle und erhöhen gleichzeitig den Fahrspass!», so Steinmann.

Tipps zum Thema E-Bike

Weitere Informationen zum E-Bike-Kauf, zu Verkehrsregeln und E-Bike-Fahrkursen schweizweit finden sich unter verkehrsclub.ch/e-bike.

ANZEIGEN

Sonntags denken wir an das Auswandern und die Zuwanderung.



SonntagsZeit zum Hinschauen
hinschauen.sonntagszeitung.ch

ALTES BAD? NEUES GLÜCK!

In wenigen Tagen zum barrierefreien Bad, das Ihnen mehr Komfort, Sicherheit und Lebensqualität verspricht. Wir sind Ihr Spezialist für Badsanierung im Raum Bern und der Ostschweiz!



Wir denken Ihr altes Bad neu!

Ohne Barrieren, dafür individuell und zukunftssicher, für mehr Komfort, Sicherheit und Lebensqualität.

- ◆ Zuverlässige Renovation in 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ◆ Individuelle Massanfertigung für bodenebene Duschen
- ◆ Absolute Kostensicherheit durch unsere Fixpreisgarantie
- ◆ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Ihre Fachbetriebe mit Badausstellung:
9425 Thal: Wiesentalstrasse 3
3074 Muri bei Bern: Tannental 8
Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 0800 24 88 33 | www.viterma.ch

