

1. Grundregeln

- StVO! Straßenverkehrsordnung befolgen!
- Helmpflicht
- Rechtsfahrgebot
- Mittelstreifen wird in keinem Fall überfahren
- Verband/Gruppe geschlossen halten
(Lücken schließen, auf Lenkerhöhe fahren)
- Anweisungen des Übungsleiters befolgen (Signale verstehen und erfragen)
- Bei Aus- und Heimfahrten homogenes Tempo fahren (das langsamste Mitglied bestimmt das Tempo (bitte kein falscher Stolz))
- Achtung bei Heimfahrten → Schwächere noch schwächer durch Trainingsererschöpfung)
- Repräsentation und Vorbildfunktion des Vereins/Firma in der Öffentlichkeit (Verhaltenskodex)

2. Verantwortung

- Jeder hat die Verantwortung für sein Rad, Körper und Geist!
- Das eigene Fahrrad muss funktionstüchtig und sicher sein (Pannenzubehör)
- Reflektierte Selbsteinschätzung → Folge: Rechtzeitige Kommunikation!!
- Die Person/en an der Spitze tragen Verantwortung für den Rest der Gruppe (rechtzeitige Warnungen, Entscheidungen & Signale)
- Verantwortung übernehmen (belehren und belehren lassen)
- Gruppendynamik aktiv fördern und aufmerksam sein
- Jeder hat auf den anderen zu achten (auch mal umdrehen, wo ist der Rest der Gruppe?!)

3. Kommunikation

- Verantwortung ist die Grundlage für Kommunikation
- Kein falscher Stolz → Kommunikation Grundlage für funktionierende Gruppendynamik und rechtzeitiges Handeln!
- Signale müssen stets weiter gegeben werden!
- Sinkende Gesundheits- und Konzentrationszustände rechtzeitig erkennen und signalisieren, auch für andere!
- Ohne Signale kein erkennen und ohne Feedback kein lernen!

4. Sicherheit

- Sicherheit geht immer vor, egal in welcher Situation!
- Bei Abfahrten und durchfahren von Ortschaften ist Vorsicht (ggf. Einer-Reihe!) geboten.
- Es muss stets die Möglichkeit des Stopps gegeben sein (Aufmerksamkeit → Bremsbereitschaft!)
- Bei Halt von der Straße gehen (Keine „Traubenbildung“ bei Panne etc.)
- Bei unklarer Kreuzungssituation → HALT!
- Rechtzeitiges Bremsen mit Warnungen z.B. „Halt“, „Stopp“, „Achtung“ (Akustik)