

# Hilfreich beim Pedelec

## Wenn ich routinierter Fahrradfahrer bin:

- Bedienungsanleitung lesen
- das Pedelec ergonomisch anpassen
- vor Fahrtantritt stets eine Funktionsprüfung vornehmen: Luft, Licht, Bremsen.
- in der Anfangsphase mit niedrigen Unterstützungsstufen starten
- Gleichgewichtsübungen mit Pedelec
- sicheres Fahren in Kurven üben
- Bremsen bis hin zur Vollbremsung trainieren
- einen Fahrradhelm tragen
- sich bewusst machen, dass andere Verkehrsteilnehmer die eigene Geschwindigkeit unterschätzen

## Wenn ich nach langer Zeit wieder auf das Zweirad steige:

Perfekt wäre die Teilnahme an einem speziellen Fahr- und Sicherheitstraining für Pedelec-Fahrer. Diese werden u.a. durch die Verkehrswachten und Zweiradgeschäfte angeboten.