



## Radeln ohne Alter Österreich

# Fahrsicherheitstraining & allgemeine Infos

Radeln, das ist Lust an der Bewegung, ein Stück Freiheit im Alltag. Das Vergnügen, mit dem Rad zu fahren, sollte durch Alter oder Mobilitätseinschränkungen nicht verloren gehen. Das dachte sich der Däne Ole Kassow im Sommer 2012, schnappte sich eine Fahrrad-Rikscha und fuhr einen alten Mann, der sich nur noch mit Rollator fortbewegen konnte, in Kopenhagen spazieren. Passagier und Fahrer waren glücklich, Kassow startete die Initiative "Cykling uden alder". Heute ist "Cycling Without Age" in 39 Länder weltweit vertreten, in weiteren 20 Ländern in der Startphase. Rund 40.000 Freiwillige fahren Menschen mit Mobilitätseinschränkungen mit der Rikscha durch die ehemalige Nachbarschaft oder ins Grüne, aus Spaß an der Begegnung, am Radfahren, Geschichten hören und -erzählen.

Mehr Infos zu Radeln ohne Alter/Cycling without age findest du im Internet auf [radelnohnealter.at](http://radelnohnealter.at) und [cyclingwithoutage.org](http://cyclingwithoutage.org) sowie auf den gängigen Social Media Kanälen wie You Tube, Facebook und Instagram. Gib den Suchbegriff [#radelnohnealter](#), [#radelnohnealterösterreich](#) oder [#cyclingwithoutage](#) ein und du wirst eine Menge Beiträge und Geschichten finden.

Radeln ohne Alter Österreich ist ein registrierter, nicht politischer Verein mit Sitz in Lustenau, Vorarlberg, und ist Teil der internationalen Bewegung Cycling without age in Kopenhagen.

## 1. Was ist das Ziel von Radeln ohne Alter?

Der Verein „RADELN OHNE ALTER Österreich – Rikscha Ausflüge für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen“ bietet Fahrradausflüge mit Rikschas für Menschen, die selbst nicht mehr Radfahren können. Dabei geht es um Frischluftbrisen und Zeit miteinander verbringen.

## 2. Die 5 Prinzipien

### 2.1 Die Freude am Geben (Generosity)

Radeln ohne Alter basiert auf Großzügigkeit und Freundlichkeit.

Die Freude am Geben zieht sich durch alle Tätigkeiten von Radeln ohne Alter, vor allem durch die Rikscha-Ausfahrten mit ein oder zwei Senior:innen.

Pilot:innen (die Rikschafahrer:innen) helfen und trainieren sich gegenseitig im Erlernen des Rikschafahrens.

Das Pflegepersonal im Altersheim oder zu Hause heißt die Pilot:innen herzlich willkommen und unterstützt sie beim Abholen, Einsteigen, Aussteigen und Zurückbringen der Passagiere.

Wir teilen Geschichten und Erfahrungen. Wir wollen überall Freude verbreiten.

### 2.2 Entschleunigung

Aus Respekt gegenüber anderen Menschen und auch gegenüber der Umwelt, radeln wir **langsam**. Langsames Radeln ist eines der wichtigsten Prinzipien und gewährleistet, dass Piloten, Passagiere, Passanten und andere Verkehrsteilnehmende gute Erfahrungen machen, wenn sie Teil einer Radeln ohne Alter-Gruppe sind oder auf eine solche Gruppe treffen.



Durch das langsame Radeln kann von den Passagieren die Umwelt viel besser wahrgenommen und der Moment intensiver genossen werden. Es bietet auch den Passanten die Möglichkeit neugierig zu sein und mit der Radeln-ohne-Alter-Gruppe ins Gespräch zu kommen.

Langsames Radeln erhöht die Sicherheit.

Entschleunigung tut uns allen gut :)

### **2.3 Geschichten erzählen**

Ältere Menschen haben so viele Geschichten zu erzählen die vielleicht in Vergessenheit geraten, wenn wir nicht zuhören.

Wir erzählen Geschichten, wir hören uns Geschichten während dem Fahrrad fahren an, und wir dokumentieren diese Geschichten, indem wir sie weitererzählen und in Sozialen Medien teilen. Geschichten erzählen ist entscheidend für den Ausbau und die Weiterentwicklung der Bewegung und wir ermutigen alle Menschen daran teilzuhaben. Eine Zeile, ein Satz, ein Chat, ein Post auf Facebook oder Instagram und/oder ein paar Fotos sind wiederum Inspiration für andere.

### **2.4 Beziehungen**

Der Zweck von Radeln ohne Alter ist, eine Vielzahl von Beziehungen zu knüpfen, Beziehungen zwischen den Generationen, unter den Senior:innen, zwischen Pilot:innen und Passagieren, dem Personal im Altersheim und Familienangehörigen.

Beziehungen erzeugen Vertrauen, Freude und Lebensqualität.

### **2.5 Ohne Alter**

Das Leben endet nicht mit 75. Das Leben ist in jedem Alter lebenswert, es kann immer aufregend, lustig, traurig, schön und bedeutend sein. Radeln ohne Alter möchte Menschen unterstützen auch im Hohen Alter noch am aktiven Leben teilzuhaben und Teil der Gesellschaft zu sein.



### 3. Rikschas

Fahrradrikschas gelten als Fahrräder und werden rechtlich als Pedelecs eingestuft. Ein Pedelec darf in Österreich nicht mehr als 600 Watt haben und max. 25 km/h schnell fahren.

Alle bei RoAÖ eingesetzten Rikschas entsprechen der österreichischen STVO. Voraussetzung für eine Zulassung sind eine Fußstütze, Sicherheitsgurt oder Haltegriffe)

#### Zuladung

Die maximale Zuladung variiert je nach Hersteller / Rikschatype zwischen 150kg (Christiania) und 200 kg (Van Raam Chat) excl. Fahrer:in.

Bitte bedenkt, dass Rikschas vor allem für's Flachland gebaut werden. Starke Steigungen, aber vor allem entsprechende Gefälle sind nur bedingt rikschatauglich. Vor allem das Abwärtsfahren beansprucht die Bremsen sehr stark.

Die perfekte Rikscha gibt es leider immer noch nicht, Cycling without age ist in engem Kontakt mit den verschiedensten Rikscha-Herstellern. Verbesserungsvorschläge können gerne eingebracht werden.

#### Radwegbenützung

Seit der StVO-Novelle (seit 1.4.2019 in Kraft) dürfen mehrspurige Fahrräder bis zu einer max. Breite von 1m die Radwege benutzen. Leider erfüllt derzeit nur die Christiania-Rikscha diese Vorgaben, alle anderen uns derzeit bekannten Rikschas sind zu breit und dürfen offiziell die Radwege leider nicht benutzen. Wir haben bei den verschiedenen Verkehrsrechtsabteilungen in den Bundesländern einen Antrag auf Ausnahmegenehmigung eingebracht.

In Vorarlberg hat Radeln ohne Alter Österreich eine flächendeckende, generelle Ausnahmegenehmigung erhalten, alle Rikschas mit Radeln ohne Alter License Sticker dürfen in Vorarlberg die Radwege benutzen. In Niederösterreich mussten wir jeden Radweg einzeln beantragen, manche wurden bewilligt, andere nicht. In den anderen Bundesländern haben wir entweder noch keine Anträge gestellt, eine Absage oder noch keine Antworten erhalten.

Bitte fährt auf Radwegen entsprechend vorsichtig und gebt Acht auf andere Radfahrer:innen. Unfälle bitte unbedingt vermeiden! Bitte seid euch bewusst, dass bei Unfällen auf Radwegen der Versicherungsschutz nicht gewährleistet ist, mit Ausnahme von den bewilligten Radwegen in NÖ und Vorarlberg.

#### Helmpflicht

Es besteht **keine Helmpflicht**, weder für Passagiere noch für Fahrer:innen. Selbstverständlich kann Jede:r gerne einen Helm tragen.

#### Verkehrsregeln

Die Straßenverkehrsregeln sind unbedingt zu beachten! Beim Abbiegen muss ein Handzeichen gegeben werden.

### Wichtig:

**Passagiere ausnahmslos immer anschnallen!**

**LANGSAM FAHREN!!!! Wir fahren maximal 15 km/h schnell.**



# Wichtige Verkehrsregeln

## RadfahrerInnen dürfen nicht auf dem Gehsteig fahren

Das Fahren mit einem Fahrrad ist auf dem Gehsteig nicht erlaubt. Nur wenn das Kind ein Fahrrad fährt, das als Spielzeug gilt (äußerer Felgendurchmesser hat maximal 300mm), darf es auf dem Gehsteig fahren.

## Radwege

Radwege sind Radverkehrsanlagen, die baulich getrennt von der Fahrbahn geführt werden. Ob diese benutzungspflichtig sind oder nicht, lässt sich an der Beschilderung erkennen (siehe Seite 25). Bei Trainingsfahrten mit dem Rennrad besteht keine Benutzungspflicht. Die erlaubte Fahrtrichtung wird durch Pfeilmarkierungen auf dem Boden angezeigt. Handeln Sie als Vorbild und fahren Sie bei Ein-Richtungs-Radwegen nicht gegen die „Einbahn“!



## Radfahrstreifen

Radfahrstreifen finden sich auf einigen stark befahrenen Straßen und in Einbahnstraßen, in denen das Radfahren gegen die Einbahn erlaubt ist. Diese Streifen sind durch eine durchgehende Linie von der Straße abgetrennt und mit einem Radsymbol versehen. Radfahrstreifen dürfen nur in eine Richtung befahren werden. Sie sind allein für RadfahrerInnen bestimmt, werden aber in der Praxis oft von parkenden Autos verstellt.

## Mehrzweckstreifen

Ein Mehrzweckstreifen ist ein Radfahrstreifen, der durch eine durchbrochene Markierung (Leitlinie) von der Straße abgetrennt ist. Er darf auch von anderen VerkehrsteilnehmerInnen benutzt werden, z. B. wenn ein Lkw sonst zu breit für die Fahrbahn wäre. Für Mehrzweckstreifen gilt, dass sie nur in dieselbe Fahrtrichtung wie der Verkehr auf der angrenzenden Fahrbahn befahren werden dürfen.



## Radfahrerüberfahrten

Eine Radfahrerüberfahrt kann als Zebrastrifen für RadfahrerInnen bezeichnet werden. Sie ist durch eine gleichmäßige Blockmarkierung gekennzeichnet. RadfahrerInnen haben hier Vorrang.

Achtung: Der Radfahrerüberfahrt darf man sich maximal mit einer Geschwindigkeit von 10 km/h annähern. Die Radfahrerüberfahrt darf nicht unmittelbar vor einem herannahenden Fahrzeug überquert werden. Bringen Sie Ihrem Kind bei, sich zu vergewissern, dass es von herannahenden FahrzeuglenkerInnen bemerkt wurde, bevor es die Überfahrt überquert.



## Einbahnen

Einbahnen gelten immer auch für RadfahrerInnen, es sei denn, ein Zusatzschild erlaubt das Fahren gegen die Einbahn.



## Vorrangregeln

Die Vorrangregelung soll vermeiden, dass Fahrzeuge zugleich in die Kreuzung einfahren und Unfälle passieren. Eine wichtige Vorrangregel bei unregulierten Kreuzungen ist die Rechtsregel, die besagt, dass jenes Fahrzeug, das von rechts kommt, Vorrang hat. Beim Verlassen der Radfahranlage (z. B. Radweg) gilt, dass RadfahrerInnen anderen Fahrzeugen Vorrang geben müssen.

Gehen Sie mit Ihrem Kind die Vorrangregeln (z. B. Begegnungsregel) durch. Sie können zum Üben auch die Unterlagen zur freiwilligen Radfahrprüfung des Österreichischen Jugendrotkreuzes (siehe Seite 30) verwenden.





## 4. RIKSCHA FAHREN

Vor jeder Ausfahrt bitte immer die **Rikscha überprüfen**:

- Haben die Reifen ausreichend Luft?
- Funktionieren die Bremsen?
- Ist die allgemeine Fahrtauglichkeit gegeben?

### Rikscha fahren

1. aufsteigen
2. hinsetzen (!!)
3. losfahren

WICHTIG: kein Anschieben

LANGSAM FAHREN!!!! Wir fahren **maximal 15 km/h** schnell.

### Kurven

Vor allem in den **Kurven** muss unbedingt **besonders langsam gefahren werden**, weil die Rikscha sonst kippen kann.

Ganz wichtig, wenn die Rikscha zu kippen droht: Ruhe bewahren, sitzen bleiben (!!!), mit eigenem Körpergewicht gegensteuern.

### Geschwindigkeit – ca. 10 bis max.15 kmh !!!!!!!!

Bei zu hoher Geschwindigkeit verliert man leicht die Kontrolle über die Rikscha, der Lenker/Passagier-Korb beginnt zu schlenkern.

Der 2. Grund für's Langsam fahren: Die Passagiere sollen sich wohl fühlen, die Fahrt genießen und Zeit zum Schauen und Riechen haben, denn Rikscha fahren ist ein Erlebnis für alle Sinne.

Bitte bedenkt: Eine Rikschafahrt fühlt sich vorne für die Passagiere viel schneller an als hinten auf dem Sattel.

### Bremsen

Vorausschauend fahren, Vollbremsungen vermeiden !!!!!

Das Bremsen mit der Hinterbremse ist für die Passagiere angenehmer als die Vorderbremse.

### Feststellbremse

Vor dem Losfahren immer Feststellbremse/Parkbremse lösen.

Bitte denk daran, die Rikscha erregt Aufmerksamkeit und wird von den Mitmenschen besonders intensiv wahrgenommen. Rücksichtsloses Verhalten im Straßenverkehr schadet dem Image der gesamten Organisation. Im schlimmsten Fall führt wiederholtes Fehlverhalten zum Vereinsausschluss.

Der Pilot hat die volle Verantwortung für seine Passagiere. Bitte missbraucht ihr Vertrauen nicht! Bei **grober Fahrlässigkeit haftet der Pilot / die Pilotin privat**.



## 5. Passagiere

Unsere Passagiere sind oft bereits hochbetagt und in ihrer Mobilität stark eingeschränkt. Sie haben mal bessere, mal schlechtere Tage.

Wenn du UNSICHER bist ob deine Passagiere körperlich fit genug für die Fahrt sind, wenn du ein komisches Bauchgefühl hast, dann **NEIN SAGEN** und die Fahrt ablehnen. Je nach Gesundheitszustand, Kraft, geistigem Zustand, fehlender Begleitung oder bei sonstigen Vorbehalten, lieber einmal zu viel als einmal zu wenig NEIN sagen. Wir wollen kein Risiko eingehen.

### Einsteigen

FESTSTELLBREMSE!

Trittbrett absenken bzw. heraus nehmen (TRIO)

Das Pflegepersonal und/oder Angehörige helfen beim Einsteigen in die Rikscha. Sie wissen am besten welche Unterstützung die Passagiere beim Einsteigen brauchen. Unsere Aufgabe ist es, die Rikscha festzuhalten und zu stabilisieren.

**Gurtpflicht:** Passagiere ausnahmslos IMMER angurten!!!!

Trittbrett wieder heben & befestigen.

**ACHTUNG** bei der TRIO-Rikscha – Kippgefahr!!!!

Die TRIO-Rikscha kippt sehr leicht nach vorne. Immer aufpassen das nicht zu viel Gewicht auf das Trittbrett kommt – niemals auftreten!

Videos und Infos findet ihr auch im Internet auf folgender Seite

<https://cyclingwithoutage.org/the-pilot/>, die Seite ist in englischer Sprache. Wir arbeiten momentan an Übersetzungen.

Vor dem Losfahren bitte unbedingt mit Pflegepersonal/Angehörigen klären:

- Notfalltelefonnummer
- Wie lange sind wir ca. unterwegs? Wann müssen wir die Passagiere zurückbringen?
- Dürfen wir einen Kaffeehausbesuch machen? Was gibt es zu beachten? (Zucker, Alkohol, Gluten, Allergien, etc.)
- Haben die Passagiere Geld für einen Kaffeehausbesuch eingesteckt? Wenn ja, wieviel? Evtl. mit dem Pflegepersonal/den Angehörigen einen gemeinsamen Blick in die Geldtasche werfen.

### Im schlimmsten Fall

Bei einem Unfall – sind die Passagiere verletzt - 144 Rettung anrufen.

Wenn die Rikscha nicht mehr fahrtauglich ist, die Passagiere aber unverletzt sind, bitte ein Taxi für die Passagiere organisieren damit diese wieder nach Hause kommen.

Für die Rikscha kann der ÖAMTC (120) angerufen werden (entweder der Standort/Verein hat eine eigene Mitgliedschaft oder der/die Pilot:in ist privat ÖAMTC-Mitglied, bitte mit den Standort-Koordinator:innen bzw. dem Captain klären).

Bei jedem Unfall, bei jeder Panne, bitte immer die Standort-Koordinator:in sowie das Pflegepersonal oder die Angehörigen unverzüglich informieren.



Sollte ein Passagier, eine Passagierin einen Herzinfarkt oder ähnliches während der Rikschafahrt erleiden, bitte sofort die Rettung 144 anrufen und erst anschließend die Koordinator:in und das Pflegepersonal bzw. die Angehörigen kontaktieren.

Für kleinere Verletzungen liegt in jeder Rikscha ein kleines Erste Hilfe Set und Desinfektionstücher bereit.

### **Rikscha-Ausfahrten sind immer KOSTENLOS**

Die Radeln ohne Alter Österreich Lizenz gibt weder dem Chapter/Standort noch den Pilot:innen das Recht, Kosten für Rikscha-Ausfahrten in Rechnung zu stellen. Rikscha-Ausfahrten müssen immer **kostenlos** zur Verfügung gestellt werden, und nur an Senior:innen bzw. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

### **Trinkgelder und Spenden**

Bitte kläre mit der Standort-Koordinator:in bzw. dem Captain wie ihr mit dem Thema Trinkgeld und Spenden bei eurem Standort umgeht, den die meisten Menschen möchten sich nach einer Fahrt erkenntlich zeigen und der/dem Rikschafahrer:in eine Kleinigkeit geben.

Wir empfehlen:

Ein kleines Trinkgeld (max. 10 EUR) kann angenommen werden. Bitte wirf das Trinkgeld anschließend in die Trinkgeld-Spardose (oder was auch immer an eurem Standort vereinbart ist). Es soll allen Pilot:innen gleichermaßen zu Gute kommen. Mit dem Trinkgeld machen wir 2 - 3x im Jahr Ausflüge oder wir treffen uns zum Essen und zum gemütlichen Austausch. Zumindest wird das in den meisten Standorten so gehandhabt.

### **Fahrtenbuch**

Jede Fahrt muss im Fahrtenbuch notiert werden. (Name der Passagiere, Name des Piloten, Datum, Uhrzeit, gefahrene km, km-Stand der Rikscha, Fahrtziel)

Wir sammeln die Geschichten unserer Passagiere. Bitte notiere deshalb unter „Anmerkungen“ eine kleine Geschichte zur Ausfahrt, Aussagen, Emotionen, etc.

Wir freuen uns auch immer über **Fotos**. Bitte unbedingt vorher die **Passagiere um Erlaubnis bitten**. Wir verwenden die Fotos ausnahmslos für unsere Bewerbung auf Facebook, Instagram und unserer Webseite.

### **Zahlen Daten Fakten**

Für die Statistik, denn ein- bis zweimal im Jahr fragt Radeln ohne Alter Österreich statistische Zahlen ab, bitte folgende Daten erfassen

- alle Fahrten, inkl. gefahrener Kilometer pro Fahrt
- älteste:r Pilot:in\* (Alter, Geschlecht)
- älteste:r Passagier:in\*

\*für ein Forschungsprojekt sammeln wir Daten, Angaben sind erwünscht aber kein Muss :)

**Je nach Standort gibt es unterschiedliche Abläufe, bitte unbedingt mit den Koordinator:innen und Captains vor Ort abklären:**

Terminvereinbarung / Anfragen

telefonisch über ..... (zB. ROA Vereinshandy 0650 5759531) oder

per Mail .... (über Vereinsmailadresse, zB. lustenau@radelnohnealter.at)



### Pilotensuche / Matching

Weiterleitung d. Anfrage per Whats App, Signal, E-Mail, telefonisch, oder es gibt sowieso fixe Wochenpläne ....

- Auch wenn die Terminanfrage direkt zur Pilotin / zum Piloten kommt, immer bei der Koordinator:in nachfragen ob eine Rikscha frei ist, niemals selbständig, ohne zu fragen, eine Rikscha aus der Garage holen!

### Notfallkontakte

Wen kann ich anrufen, wenn es technische Probleme gibt? Bitte die wichtigsten Notfallnummern (Koordinator:in, Captain, Heimpersonal, etc.) auf der Rikscha anbringen oder im Fahrtenbuch notieren.

### Nach der Ausfahrt

Nach der Ausfahrt bitte immer den km-Stand im Fahrtenbuch eintragen.

Die Rikscha am Strom anstecken

Trinkgelder bitte in die Spardose einwerfen.

Mängel bitte unbedingt sofort melden!

Garage absperren und Schlüssel zurück in den Schlüsselsafe hängen, oder was auch immer an eurem Standort vereinbart wurde.

## 6. Rechte und Pflichten der Piloten

Piloten erwerben keinerlei Eigentumsrechte an der Rikscha.

### **Piloten verpflichten sich,**

vor Fahrtbeginn die Verkehrstüchtigkeit der Rikscha zu überprüfen und etwaige Mängel dem Kapitän / der Standort-Koordinator:in zu melden.

Sie verpflichten sich, die Rikscha sachgemäß zu gebrauchen und sie nicht an Dritte weiterzugeben.

Piloten verpflichten sich, die geltenden Straßenverkehrsregeln zu beachten und einzuhalten.

Bei fahrlässigem Handeln haftet der Pilot / die Pilotin persönlich, und zwar für Personenschäden, Schäden an der Rikscha sowie verursachten Fremdschäden (Fahrzeuge, Zäune, etc.).

Pilot:innen sind über den Verein Radeln ohne Alter Österreich haftpflichtversichert, d.h.

Fremdschäden werden von der Haftpflichtversicherung übernommen, sofern keine private Haftpflichtversicherung vorhanden ist oder diese, aus welchen Gründen auch immer, die verursachten Kosten nicht deckt.

### **Der Standort/Chapter verpflichtet sich,**

die Rikschas nur in anstandslosem, verkehrstüchtigem Zustand für Fahrten zur Verfügung zu stellen. Die Rikschas sollten 1x bis 2x jährlich in einer Fahrradfachwerkstatt serviciert werden. Bremsanlagen müssen unbedingt von zertifizierten Fachleuten auf die Verkehrstauglichkeit überprüft werden.

**Piloten haben ein Recht auf verkehrstaugliche, den Sicherheitsstandards entsprechende Rikschas, bitte wählt einen Standortverantwortlichen / Captain aus, der regelmäßig zu den Rikschas schaut, Reifen aufpumpt, Bremsen kontrolliert – nichtsdestotrotz muss sich jede:r Pilot:in vor dem Ausfahren selbst vergewissern ob alles passt und funktioniert.**

### **Haftungsausschluss**

Cycling Without Age / Radeln ohne Alter Österreich kann nicht für Personenschäden oder Schäden am Equipment verantwortlich oder haftbar gemacht werden.