

«Sicher unterwegs im Strassenverkehr»

Unterrichtsmaterial 2. Zyklus



Sicher unterwegs im Strassenverkehr Zyklus 2

Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Unterwegs	Die SuS beobachten an ihrem Wohnort den Verkehr und daraus resultierende, mögliche Gefahren.	Die SuS gehen gruppenweise durch den Wohnort und füllen dabei ein „Verkehrsprotokoll“ aus. Dabei sind sie selbst aktiv und beobachten den eigenen Wohnort aus einer neuen Perspektive. Verkehrsprotokoll ausfüllen Diskussion	GA	Arbeitsblatt Schreibunterlage Sicherheitsweste (empfohlen) Plan vom Wohnort	45'
2	Fussgängerstreifen	Die SuS befassen sich mit dem Thema „Fussgängerstreifen“.	An verschiedenen Fussgängerstreifen führen die SuS Beobachtungen durch. Die Resultate werden im Klassenzimmer grafisch ausgewertet. Beobachtungen durchführen grafische Auswertung	GA	Arbeitsblatt Schreibunterlage Sicherheitsweste (empfohlen)	45'
3	Strassensignale	Die SuS kennen die wichtigsten Strassensignale und ihre Bedeutung.	Ein Kreuzworträtsel – verknüpft mit Bildern – bringt die SuS mit den wichtigsten Verkehrsschildern in Kontakt. Kreuzworträtsel (analog oder digital) lösen	EA	Arbeitsblatt	20'
4	Mobilität und Verkehrssicherheit	Die SuS setzen sich mit ihren eigenen Bedürfnissen der Mobilität auseinander.	Die SuS diskutieren in Gruppen das Thema Mobilität und Verkehrssicherheit und gestalten ein Plakat, worauf sie ihre wichtigsten Äusserungen notieren. Sie präsentieren ihre Arbeit der Klasse. Zudem setzen sich die SuS damit auseinander, welche Verkehrsmittel in welchem Alter genutzt werden dürfen. Die Übung kann analog oder digital gelöst werden. Plakat gestalten Arbeit vorstellen	GA	Arbeitsblätter Plakate A2 diverses Bild- und Schreibmaterial	45'

Sicher unterwegs im Strassenverkehr Zyklus 2

Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
5	Geschwindigkeiten und Bremswege	Die SuS können verschiedene Geschwindigkeiten einschätzen und wissen, dass Anhaltewege mit zunehmender Geschwindigkeit sehr lange werden.	Die SuS vergleichen verschiedene Geschwindigkeiten miteinander. In einem zweiten Teil berechnen sie, wie lange der Anhalteweg von Autos ist. Als Hilfe steht ein digitaler Anhalteweg-Rechner zur Verfügung. Anhaltewege berechnen	EA	Arbeitsblatt	20'
6	Mit dem Velo unterwegs	Die SuS können die wichtigsten Teile an einem Fahrrad benennen. Die SuS wissen, wie man Unfälle verhindert.	Die SuS benennen und markieren die obligatorischen Ausrüstungsgegenstände für ein strassentaugliches Velo. Zudem werden Regeln – in Bezug auf andere Verkehrsteilnehmer:innen– beim Velofahren repetiert. Arbeitsblatt lösen / digitalen Lückentext lösen	EA	Arbeitsblätter	30'
7	Geschicklichkeit auf dem Velo	Die SuS bewegen sich und gewinnen zusätzliche Sicherheit auf dem Velo.	Die SuS führen auf dem Pausenplatz oder an einem anderen sicheren Ort einen Veloparcours durch. Parcours abfahren	Plenum	Fahrrad Helm div. Sportmaterial	45'
8	Wie schütze ich mich?	Den SuS wird bewusst, dass sie sich mit einfachen Mitteln vor Verletzungen und Gefahren schützen können.	Die SuS lernen an vier Stationen, was es heisst, sich selbst zu schützen: Posten 1: Helm Posten 2: Knie und Ellbogenschoner Posten 3: Kindersitz im Auto Posten 4: Sichtbarkeit Kleiner Postenlauf Die Posten können mit einem digitalen Quiz überprüft werden.	GA	siehe Postenblätter	40'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Sicher unterwegs im Strassenverkehr Zyklus 2

Lektionsplan



Digitale Übungen

Alle digitalen Übungen für den 2. Zyklus finden Sie in der Übersicht auf dieser Seite:

<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/etools-z2/>

Nr.	Titel	Digitale Übung	Link
3	Strassensignale	Verkehrssignale (digitales Kreuzworträtsel)	https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/verkehrssignale-etool/
4	Mobilität und Verkehrssicherheit	Womit darf ich unterwegs sein? (digitale Zuordnungsübung)	https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/womit-darf-ich-unterwegs-sein/
5	Geschwindigkeiten und Bremswege	Anhalteweg-Rechner (digital)	https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/anhalteweg-etool/
6	Mit dem Velo unterwegs	Strassentaugliches Fahrrad (digitaler Lückentext)	https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/fahrrad-etool/
8	Wie schütze ich mich?	Wie schütze ich mich? (Multiple-Choice-Quiz)	https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/wie-schuetze-ich-mich/
		Nachts unterwegs im Verkehr (Video und digitales Quiz)	https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/nachts-unterwegs/

Ergänzungen / Varianten

Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Kontaktadressen	Stiftung für Prävention der AXA c/o AXA Versicherungen AG General Guisan Strasse 40 8401 Winterthur www.stiftung-praevention.ch www.max-der-dachs.ch
Exkursionen	Verkehrshaus Luzern Verkehrsgarten in der Nähe Polizeiposten in der Gemeinde
Projekte	Ein Sicherheitstraining auf dem Schulgelände durchführen. Weitere Informationen finden Sie hier: https://stiftung-praevention.ch/course/max-trax
Ergänzungen	Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu www.bfu.ch Touring Club Schweiz TCS www.tcs.ch

Unterwegs

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS gehen gruppenweise durch den Wohnort und füllen dabei ein „Verkehrsprotokoll“ aus. Dabei sind sie selbst aktiv und beobachten den eigenen Wohnort aus einer neuen Perspektive.
Ziel	> Die SuS beobachten an ihrem Wohnort den Verkehr und daraus resultierende mögliche Gefahren.
Material	> Arbeitsblätter
Sozialform	GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- > Sicherheitswesten und Leuchtbänder sind unter anderem im Webshop der Stiftung für Prävention der AXA erhältlich (<https://stiftung-praevention.ch/shop>). Am besten einen Klassensatz kaufen und der ganzen Schule zur Verfügung stellen. Machen Sie die SuS von Beginn weg auf die Gefahren im Strassenverkehr aufmerksam.
- > Nach der Rückkehr der SuS werden die Fragen gemeinsam ausgewertet (Diskussion).
- > Es ist auch möglich, sich im Klassenverband fortzubewegen und verschiedene Standorte gemeinsam zu besuchen.
- > Eigene Kartenausschnitte können von den SuS unter <https://map.geo.admin.ch/> kostenlos und individualisiert erstellt werden.



- > Lest zuerst alle Beobachtungsaufträge gut durch, damit ihr wisst, worauf ihr achten müsst.
- > Gruppenweise geht ihr nun durch euren Wohnort und füllt das Verkehrsprotokoll aus.
- > Verwendet bei den Plätzen und Strassen die richtigen Namen und zeichnet die wichtigsten Daten auf eurer Karte / eurem Plan ein.

Verkehrsprotokoll

1. Wo sind die Hauptverkehrspunkte in deinem Wohnort?
Welche Strassen sind am dichtesten befahren?

2. Wo findet ihr Velostreifen, damit ihr euch mit dem Fahrrad sicher fortbewegen könnt?

3. Wo kann ich die Strassen gefahrenlos überqueren?

4. Wie und wo kann ich etwas zur Verkehrssicherheit beitragen?
Wie muss ich mich dabei verhalten?



5. Welche Verkehrszeichen habt ihr an eurem Wohnort entdeckt?
Zeichne sie hier hin.

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

6. Habt ihr jemanden beobachtet, die/ der im Verkehr sehr unvorsichtig gehandelt hat? Was hat sie / er falsch gemacht?

7. Was hätte durch ihr / sein unvorsichtiges Verhalten passieren können?

8. Stellt euch einmal vor, ihr wärt am Steuer eines Autos. An welchem Ort wäre es besonders schwierig, die Velofahrer:innen und Fussgänger:innen zu sehen?



Arbeitsauftrag	An verschiedenen Fussgängerstreifen führen die SuS Beobachtungen durch. Die Resultate werden im Klassenzimmer grafisch ausgewertet.
Ziel	> Die SuS befassen sich mit dem Thema „Fussgängerstreifen“.
Material	> Arbeitsblatt > Schreibunterlage > Sicherheitsweste (empfohlen) > ev. Klappstuhl
Sozialform	GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- > Empfehlung für den Beobachtungsauftrag: Zwei SuS beobachten das Verhalten der Fahrzeuge und zwei SuS beobachten das der Fussgänger:innen am selben Fussgängerstreifen.
- > Darauf achten, dass die SuS genug Abstand zur Strasse haben, nicht dass die Verkehrsteilnehmer:innen meinen, dass sie die Strasse überqueren wollen.
- > Erfahrungsgemäss arbeiten die SuS sehr gerne mit Excel. Jedoch divergieren die Kenntnisse stark: Bereiten Sie den SuS eine Maske vor, sodass sie nur noch Zahlen eintragen müssen und danach die Diagramme auswählen können. Einige Kinder können bestimmt auch komplexere Diagramme mit einfachen hinterlegten Formeln ausprobieren.
- > Aktuelle Unfallstatistiken – Bundesamt für Strassen ASTRA:
[Unfalldaten der Schweiz](#)



Fussgängerstreifen



Lies den Lesetext gut durch.

Fühlst du dich zu Fuss – zum Beispiel auf deinem Schulweg – als Verkehrsteilnehmer:in? Wohl kaum! Beim Begriff „Verkehrsteilnehmer:in“ denkt man eher an Autos, Motorräder und Velos.

Das kommt davon, dass du dich auf Trottoirs und Gehwegen frei bewegen kannst, wie du willst.

Sobald du aber eine Fahrbahn, zum Beispiel auf einem Fussgängerstreifen, betrittst, ändert sich das!

Nun gelten auch für dich als Fussgänger:in wichtige Verkehrsregeln:

- > **Ich signalisiere dem Strassenverkehr mit meiner Körperhaltung, dass ich die Strasse überqueren will.**
- > **Ich überquere den Fussgängerstreifen erst, wenn ich den erlernten Merksatz «Warte, Luege, Lose, Laufe» durchgegangen bin und entweder kein Auto kommt oder die Räder stillstehen.**
- > **Ich suche den Augenkontakt mit den Fahrzeuglenker:innen.**
- > **Ich betrete den Fussgängerstreifen nur dann, wenn dies gefahrenlos möglich ist.**
- > **Ich beachte alle Fahrzeuge auf allen Fahrstreifen.**
- > **Im Zweifelsfall warte ich**

Verunfallte Fussgänger:innen

Auch Fussgänger:innen verunfallen.

Im Durchschnitt sterben in der Schweiz 38 Fussgänger:innen pro Jahr.

Eine zentrale Ursache ist das unvorsichtige Queren der Strasse.

Etwa die Hälfte dieser Unfälle geschehen auf Fussgängerstreifen.

Quelle: Bundesamt für Strassen (ASTRA, Unfallstatistik 2019 – 2024)



Protokollblatt (Fokus Fahrzeug)



In einer Gruppe von vier SuS führt ihr während 30 Minuten diese Beobachtungen an einem Fussgängerstreifen durch.

Ausgangslage:

Eine Fussgängerin, ein Fussgänger wartet am Strassenrand und will die Fahrbahnen überqueren. Wie reagieren die kommenden Fahrzeuge (Auto, Lastwagen, Motorräder, Fahrräder)? Beobachte genau und führe das Protokoll.

Auto

Total:

verlangsamt / angehalten:		
durchgefahren:		

Lastwagen

Total:

verlangsamt / angehalten:		
durchgefahren:		

Motorräder

Total:

verlangsamt / angehalten:		
durchgefahren:		

Fahrräder

Total:

verlangsamt / angehalten:		
durchgefahren:		

Elektrische Trendfahrzeuge (z. B. eBike, eRoller, eScooter)

Total:

verlangsamt / angehalten:		
durchgefahren:		



Protokollblatt (Fokus Fussgänger:in)

Ausgangslage:

Ein Fahrzeug nähert sich dem Fussgängerstreifen. Wie reagiert die Person, welche die Strasse überqueren will? Hält sie an oder läuft sie einfach über die Strasse?

Fussgängerin

Total:

angehalten:		
Direkt überquert, ohne anzuhalten:		

Fussgänger

Total:

angehalten:		
Direkt überquert, ohne anzuhalten:		

Kind / Jugendliche(r)

Total:

angehalten:		
Direkt überquert, ohne anzuhalten:		

Fussgängerstreifen

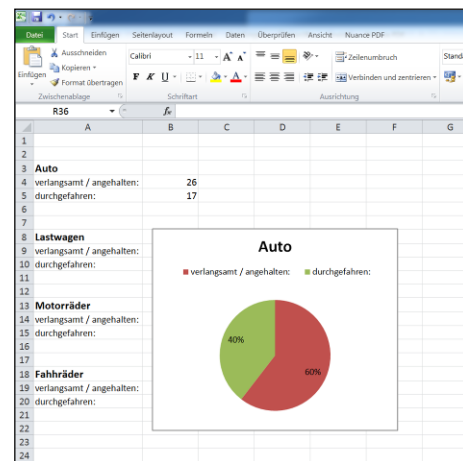
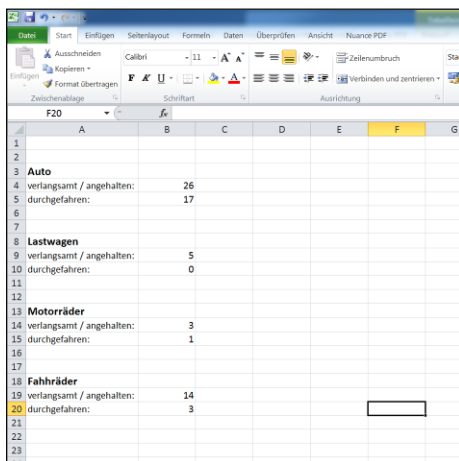
Arbeitsunterlagen



Wertet eure Protokolle mit Excel grafisch aus.

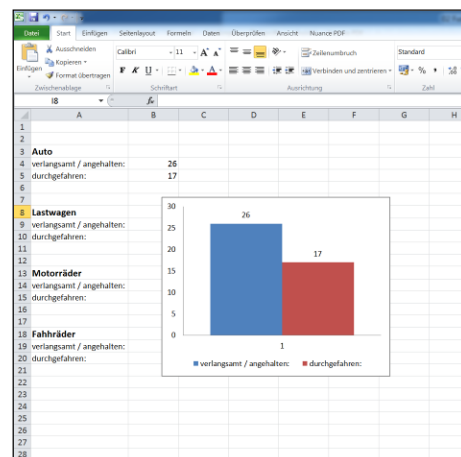
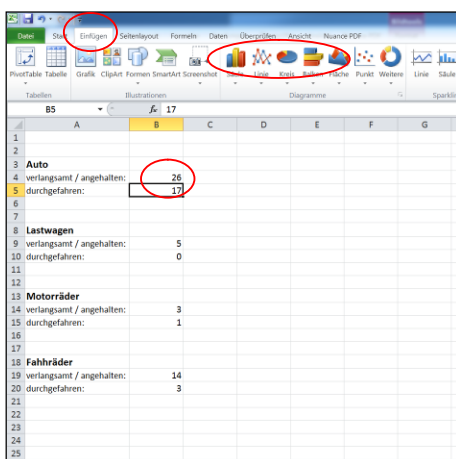
Anleitung:

1. Schritt: die Zahlen bei Excel einfügen
2. Schritt: Grafiken anzeigen lassen



4. Schritt: in ein Zahlenfeld klicken und beim Register „Einfügen“ ein geeignetes Diagramm auswählen

3. Schritt: Grafiken verändern und von den anderen Daten auch Grafiken herstellen





Arbeitsauftrag	Ein Kreuzworträtsel – verknüpft mit Bildern – bringt die SuS mit den wichtigsten Verkehrsschildern in Kontakt. Das Rätsel kann analog (ausgedruckt) oder digital gelöst werden.
Ziel	> Die SuS kennen die wichtigsten Strassensignale und ihre Bedeutung.
Material	> Arbeitsblatt
Sozialform	EA
Zeit	20'

Zusätzliche Informationen:

- > Link zum digitalen Kreuzworträtsel:
<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/strassensignale-digital/>
- > Die Broschüre „Strassensignale“ kann beim TCS gratis bestellt werden:
<https://www.tcs.ch/de/testberichte-ratgeber/broschueren-publikationen/verkehrserziehung-sicherheit/strassensignale-schweiz.php>
- > Oder hier als Download:
<https://www.tcs.ch/mam/Verkehrssicherheit/PDF/Booklets/strassensignale.pdf>
- > Selbst ein Verkehrsmemory gestalten.



Lies die Informationen zu den Signalen gut durch und zeichne ein passendes Zeichen in das Feld.

Unterschiedliche Signale

Gefahrensignale > Gefahrensignale haben in der Regel die Form eines gleichseitigen Dreiecks, einen roten Rand und ein schwarzes Symbol aufweissem Grund. Bei Matrixsignalen können der Grund schwarz und das Symbol weiss sein. > Sie werden nur angeordnet, wo ortsunkundige Fahrer:innen eine Gefahr nicht oder zu spät erkennen kann.	
Vorschriftssignale (Gebot- oder Verbotssignale) > Vorschriftssignale zeigen ein Gebot oder Verbot an; sie sind in der Regel rund. Verbotssignale haben im Allgemeinen einen roten Rand und ein schwarzes Symbol aufweissem Grund; bei Matrixsignalen können der Grund schwarz und das Symbol weiss sein. Gebotssignale haben eine schmale weisse Umrandung und ein weisses Symbol auf blauem Grund. Bei kurzfristiger Signalisation können Vorschriftssignale auf weisssem dreieckigem Faltsignal dargestellt werden.	
Vortrittssignale > Vortrittssignale zeigen an, dass Fahrer:innen anderen Fahrzeugen den Vortritt gewähren müssen oder dass ihnen der Vortritt gegenüber anderen Fahrzeugen zusteht. > Vortrittssignale sind der äusseren Form nach Gefahren-, Vorschrifts- oder Hinweissignale.	
Hinweissignale > Signale mit Informationshinweisen sind rechteckig oder quadratisch. Sie haben in der Regel auf blauem Grund ein schwarzes Symbol in einem weissen Innenfeld.	



Löse das Rätsel und finde das Lösungswort.

Das Rätsel gibt es auch digital:

<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/strassensignale-digital/>

Kreuzworträtsel Strassensignale

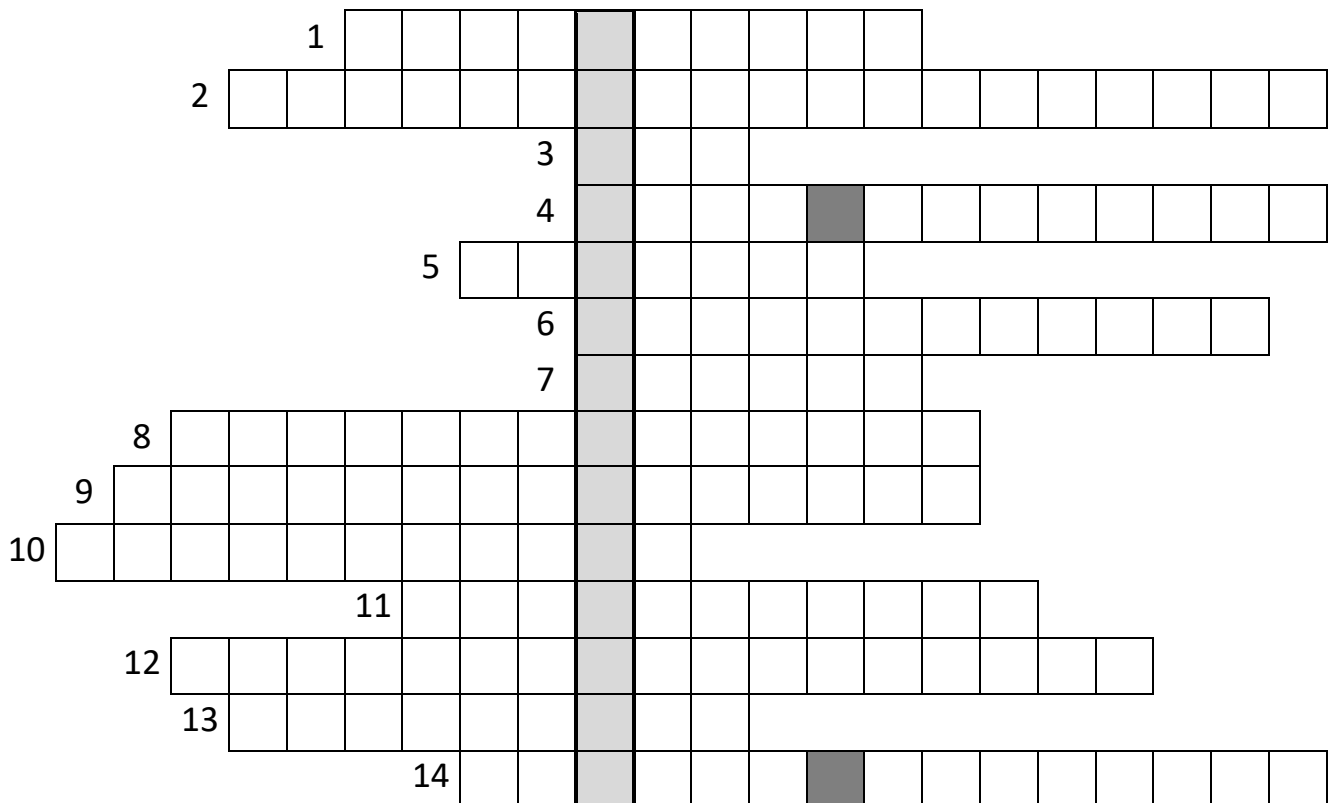
1. Wie heisst dieses Verbot?	
2. Was folgt nach diesem Verkehrsschild?	
3. Welche Farbe hat das Verkehrszeichen, das du bestimmt schon oft gesehen hast?	
4. Dieses Zeichen bedeutet:	
5. Nach diesem Zeichen kommt ein _____.	
6. Auf welcher Strasse befindest du dich, wenn du dieses Signal siehst?	
7. Wie heisst der Weg, der nach diesem Signal kommt?	
8. Wenn du die Hälfte von zwei nimmst, eine Bahn hinzufügst und bei der Klasse die ersten beiden Buchstaben durch „str“ ersetzt, bekommst du ein weiteres Verkehrszeichen. Versuche, es selbst zu zeichnen.	
9. _____ haben in der Regel die Form eines gleichseitigen Dreiecks, einen roten Rand und ein schwarzes Symbol auf weissem Grund. Male das Verkehrszeichen richtig aus.	

Strassensignale

Arbeitsunterlagen



10. Signale mit Informationshinweisen sind rechteckig oder _____. Sie haben in der Regel auf blauem Grund ein schwarzes Symbol in einem weissen Innenfeld.	
11. Der Name dieses Verkehrszeichens ist?	
12. Sie zeigen ein Gebot oder Verbot an. Wie heisst diese Art von Verkehrssignalen? _____signale.	
13. Es folgt eine _____.	
14. Wovor warnt dieses Zeichen?	



Lösungswort: _____



Lösungsvorschläge

Gefahrensignale zum Beispiel „Rechtskurve“	
Vorschriftssignale (Gebot- oder Verbotssignale) zum Beispiel „Allgemeines Fahrverbot in beiden Richtungen“	
Vortrittssignale zum Beispiel „Kein Vortritt“	
Hinweissignale zum Beispiel „Autobahnen“ (nur für Motorfahrzeuge, die eine Geschwindigkeit von wenigstens 80 km/h erreichen können und dürfen)	

Lösungen

[illegible]

Mobilität und Verkehrssicherheit

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS diskutieren in Gruppen das Thema Mobilität und Verkehrssicherheit und gestalten ein Plakat, worauf sie ihre wichtigsten Äusserungen notieren. Sie präsentieren ihre Arbeit der Klasse. Zudem setzen sich die SuS damit auseinander, welche Verkehrsmittel in welchem Alter genutzt werden dürfen. Die Übung kann analog oder digital gelöst werden.
Ziel	> Die SuS setzen sich mit ihren eigenen Bedürfnissen der Mobilität auseinander.
Material	> Arbeitsblätter > Plakate A2 > diverses Bild- und Schreibmaterial
Sozialform	GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- > Link zum digitalen Arbeitsblatt «Womit darf ich unterwegs sein?»
<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/womit-darf-ich-unterwegs-sein/>
- > Das Bundesamt für Statistik hat auf seiner Webseite Unfallstatistiken publiziert.
<https://bit.ly/3Qnt03a>
- > Sammeln Sie mit Ihrer Klasse im Vorfeld Zeitungs- und Magazinausschnitte zu Verkehrsberichten.



Wir sind mobil!

Seit es Menschen gibt, sind sie in Bewegung: zur Nahrungssuche, um Waren zu tauschen und um Neues zu entdecken. Während Jahrtausenden beschränkte sich ihr Aktionsradius auf einige Kilometer der unmittelbaren Umgebung. Nur seltene Rohstoffe und edle Produkte wurden über lange Distanzen gehandelt. Erst im 19. Jahrhundert veränderte sich das Mobilitätsverhalten grundlegend: Seit die Waren industriell hergestellt werden, ist die Wirtschaft auf immer grössere Märkte angewiesen, um rentabel zu funktionieren. Die Erfindung von Eisenbahn, Motorfahrzeugen und Flugzeugen verschaffte der menschlichen Mobilität neue Dimensionen und verlieh der Entwicklung der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen einen entscheidenden Impuls.

Quelle: Energie-umwelt.ch



Als Vorbereitung für die Gruppenarbeit füllst du die untenstehende Tabelle aus: Schreibe in jedes Feld, wozu du das Verkehrsmittel brauchst. Falls du nicht alle Verkehrsmittel brauchst, lässt du das entsprechende Feld einfach leer. Ergänze die Tabelle mit weiteren Verkehrsmitteln, falls nötig.

Welche Verkehrsmittel benutzt du und wozu?

Verkehrsmittel	Zweck
Fahrrad	
Scooter / Trottinett	
Skateboard / Rollschuhe / Inlineskates (FäG*)	
Auto	
Motorrad	
Eisenbahn	
Schiff	
Flugzeug	

*FäG = Fahrzeugähnliche Geräte



Womit darf ich unterwegs sein?



Besprecht zu zweit, welche der Verkehrsmittel unten ihr schon alleine benützen oder fahren dürft.

Verkehrsmittel	Darf ich fahren / benützen	Darf ich (noch) nicht fahren / benützen
Fahrrad		
Skateboard		
Kickboard / Scooter		
Mofa / Töffli		
Motorrad		
Inlineskates		
e-Scooter		
ÖV (Bus, Zug, Tram etc.)		
e-Bike		
Zu Fuss		
Auto		
Fahrrad mit Anhänger		
Laufvelo		
Reiten (z. B. auf einem Pferd)		
Gokart		
Quad		
Traktor		



Gestaltet in einer Gruppenarbeit etwas zu folgenden zwei Themen:

- > Ich bin unterwegs mit ...
- > Häufige Unfälle

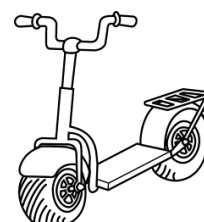
Ich bin unterwegs mit...

- > Diskutiert zusammen, welche Verkehrsmittel ihr braucht und auf dem ersten Arbeitsblatt notiert habt (Ferien, Training, Schule, Hobby ...). Zeichnet und schreibt alle auf euer Plakat. Sucht zu jedem Verkehrsmittel ein Bild und klebt es auf. Schreibt zu jedem Verkehrsmittel die Höchstgeschwindigkeit und das geschätzte Unfallrisiko hin (niedrig, mittel, hoch).
- > Schreibt jetzt unter jedes einzelne Verkehrsmittel, wie man sich schützen kann, damit es keine Unfälle gibt (Helme, Gurten ...).

Häufige Unfälle

- > Warum haben eure Eltern manchmal Angst, wenn ihr aus dem Haus geht, was könnte euch denn passieren?
Schreibt den Titel „Häufige Unfälle“ und schreibt die Unfälle auf, von denen man immer wieder hört.
- > Schreibt darunter eure Meinung auf, warum diese Verkehrsunfälle immer wieder vorkommen.

Ich bin unterwegs mit ...	Häufige Unfälle





Lösungsvorschläge

Womit darf ich unterwegs sein?

Verkehrsmittel	Darf ich fahren / benützen	Darf ich (noch) nicht fahren / benützen
Fahrrad	✓ Ja – ab ca. 6–7 Jahren üblich	
Skateboard	✓ Ja – mit Übung	
Kickboard / Scooter	✓ Ja – weit verbreitet	
Mofa / Töffli		✗ Nein – erst ab 14 Jahren mit Prüfungsnachweis
Motorrad		✗ Nein – frühestens ab 16 Jahren
Inlineskates	✓ Ja – Freizeitaktivität	
e-Scooter		✗ Nein – erst ab 14 Jahren
ÖV (Bus, Zug, Tram etc.)	✓ Ja – mit oder ohne Begleitung	
e-Bike		✗ Nein – Mindestalter 14 Jahre mit Prüfung
Zu Fuss	✓ Ja – selbstverständlich	
Auto		✗ Nein – erst ab 18 Jahren
Fahrrad mit Anhänger	✓ Ja – als Mitfahrende:r im Anhänger	✗ Selbst ziehen ist zu früh
Laufvelo	✓ Ja – für Jüngere (bis ca. 6 Jahre)	
Reiten (z. B. auf einem Pferd)	✓ Ja – je nach Können und Ort	
Gokart	✓ Ja – auf Spielplätzen o. Ä.	✗ Nicht im Strassenverkehr
Quad		✗ Nein – erst ab 14/16 Jahren, je nach Typ
Traktor		✗ Nein – erst mit landwirtschaftl. Prüfung ab 14

Online-Übung:

<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/womit-darf-ich-unterwegs-sein/>

Geschwindigkeiten und Bremswege

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS vergleichen verschiedene Geschwindigkeiten miteinander. In einem zweiten Teil berechnen sie, wie lange der Anhalteweg von Autos ist. Als Hilfe steht hier ein digitaler Anhalteweg-Rechner zur Verfügung.
Ziel	> Die SuS können verschiedene Geschwindigkeiten einschätzen und wissen, dass Anhaltewege mit zunehmender Geschwindigkeit sehr lange werden.
Material	> Arbeitsblatt
Sozialform	EA
Zeit	20'

Zusätzliche Informationen:

- > Digitaler Anhalteweg-Rechner als Hilfe:
<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/anhalteweg-etool/>
- > Hier gibt es einen Bremsweg-Game. Der Reaktionsweg und der Bremsweg bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten können gezeigt werden:
<https://www.bfu.ch/de/die-bfu/kampagnen/e-bike/game>
- > Mit den SuS auf dem Schulhausplatz unterschiedliche Brems- und Anhaltewege abmessen (zu Fuss, Fahrrad, Scooter ...).

Geschwindigkeiten und Bremswege

Arbeitsunterlagen



Lies die Informationen über die verschiedenen Geschwindigkeiten gut durch und stelle die verschiedenen Geschwindigkeiten grafisch dar.

Schnelle Tiere

Wie es ihr Name erahnen lässt, beherrschen Raubkatzen, Raubvögel und Raubfische ihr Medium wie kein anderes Lebewesen und sind auf Beutezügen unglaublich schnell unterwegs: Bei der Jagd erreichen sie Spitzengeschwindigkeiten, die viele Geschwindigkeitsrekorde der Menschen in den Schatten stellen.

An Land

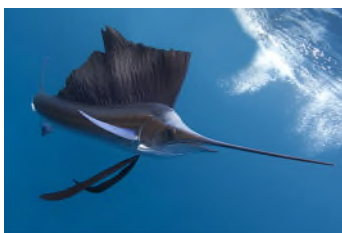
Der **Gepard** ist an Land der schnellste Sprinter der Welt.

Bis zu 120 Kilometer pro Stunde erreicht die Raubkatze in weniger als fünf Sekunden. Dieses Tempo ist identisch mit der zugelassenen Höchstgeschwindigkeit auf Schweizer Autobahnen. Bei seinen Sprints steigt die Körpertemperatur des Gepards jedoch so stark an, dass er die Spitzengeschwindigkeit nur über kurze Distanzen halten kann und sich danach lange ausruhen muss.



Im Vergleich dazu erreicht der Weltrekordhalter Usain Bolt bei einem Sprint über 100 Meter „nur“ eine Höchstgeschwindigkeit von etwas mehr als 40 Kilometer pro Stunde. Dies entspricht knapp der Geschwindigkeit, mit welcher ein Auto innerorts fährt.

Im Wasser



Im Wasser hält der **Fächerfisch** den Geschwindigkeitsrekord. Bei der Jagd erreicht der Raubfisch Geschwindigkeiten von über 100 Kilometer pro Stunde.

Zum Vergleich: Der brasilianische Weltrekordhalter über 50 Meter Freistil, César Cielo, schwimmt mit einer Höchstgeschwindigkeit von etwas mehr als acht Kilometer pro Stunde.

In der Luft

In der Luft hat der **Wanderfalke** den Schnabel am weitesten vorne.

Im Sturzflug zieht er seine Flügel zusammen und erreicht, dank dieser aerodynamischen Form, eine Spitzengeschwindigkeit von 360 Kilometer pro Stunde.

Ein Fallschirmspringer erreicht wegen des Luftwiderstandes lediglich 200 Kilometer pro Stunde.





Bremswege

In der Schweiz gelten die untenstehenden Geschwindigkeiten für Autos.
Errate, wie lang der Bremsweg bei den unterschiedlichen Geschwindigkeiten ist:



Bild: wikipedia.org

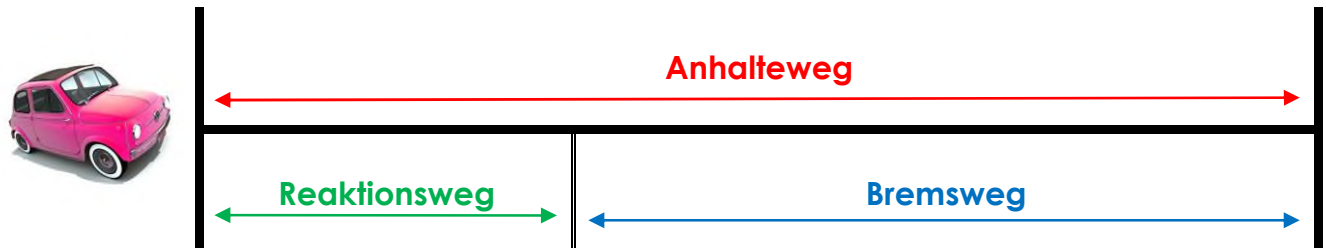
Was denkst du, wie gross ist der Unterschied zwischen trockener, nasser oder sogar schneebedeckter oder vereister Fahrbahn? Notiere hier deine Vermutungen:



Bremswege berechnen

Anhalteweg:

Der **Anhalteweg** setzt sich aus dem **Reaktionsweg** und dem **Bremsweg** zusammen.



Also rechnen wir zuerst den **Reaktionsweg** aus. Die Reaktionszeit wird mit einer Sekunde angenommen. Bei einer Geschwindigkeit von 10 km/h beträgt der **Reaktionsweg** aufgerundet drei Meter.

Beispiele:

20 km/h: $2 \times 3 \text{ m} = 6 \text{ m}$ **Reaktionsweg**

40 km/h: $4 \times 3 \text{ m} = 12 \text{ m}$ **Reaktionsweg**

60 km/h: $6 \times 3 \text{ m} = 18 \text{ m}$ **Reaktionsweg**

Die Reaktionszeit wird mit Aufmerksamkeit und Bremsbereitschaft (Fuss auf der Bremse) wesentlich verkürzt. Bei einer Geschwindigkeit von 10 km/h beträgt der Reaktionsweg mit Bremsbereitschaft nur einen Meter.

Bremsweg:

Die Berechnung des **Bremsweges** geschieht nachfolgenden Erfahrungsformeln:

$$B = \frac{\text{Geschwindigkeit in km/h}}{10 \text{ km/h}} \times \frac{\text{Geschwindigkeit in km/h}}{10 \text{ km/h}}$$

Beispiele:

Auf nasser Strasse:

20 km/h = $2 \times 2 = 4 \text{ m}$ **Bremsweg**

40 km/h = $4 \times 4 = 16 \text{ m}$ **Bremsweg**

60 km/h = $6 \times 6 = 36 \text{ m}$ **Bremsweg**

Auf trockener Strasse wird der Bremsweg um 1/4 kürzer:

20 km/h $2 \times 2 = 4 - 1 = 3 \text{ m}$ **Bremsweg**

40 km/h $4 \times 4 = 16 - 4 = 12 \text{ m}$ **Bremsweg**

60 km/h $6 \times 6 = 36 - 9 = 27 \text{ m}$ **Bremsweg**

Geschwindigkeiten und Bremswege

Arbeitsunterlagen



Einfacher lässt sich der **Anhalteweg** so berechnen:

A =	Geschwindigkeit in km/h	x	Geschwindigkeit in km/h	+
	10 km/h		10 km/h	

Beispiele:

20 km/h $2 \times 2 = 4 + 7 = 11$ m **Anhalteweg**

40 km/h $4 \times 4 = 16 + 7 = 23$ m **Anhalteweg**

60 km/h $6 \times 6 = 36 + 7 = 43$ m **Anhalteweg**



Löse die folgenden Aufgaben. Wenn du dir nicht mehr sicher bist, schau auf dem vorangehenden Blatt nach.

1. Wie lange ist der Bremsweg eines Autos mit 50 km/h?

--

2. Wie lange ist der Bremsweg mit gleicher Geschwindigkeit, aber nasser Fahrbahn?

--

3. Wie lange braucht ein Auto, bis es in einer 30-Zone stillsteht?

--

4. Deine Mutter fährt ausserorts durch einen Wald. Auf einmal entdeckt sie ein Tier auf der Fahrbahn – wahrscheinlich ein junges Reh. Es ist ungefähr 80 m entfernt. Kann deine Mutter noch rechtzeitig anhalten?

--

Geschwindigkeiten und Bremswege

Arbeitsunterlagen



5. Auf dem Weg in die Ferien muss dein Vater auf der Autobahn eine Vollbremsung machen. Wie lange sind Reaktionsweg, Bremsweg und Anhalteweg?

6. Weshalb muss der Abstand zum vorderen Fahrzeug mindestens zwei Sekunden betragen?

7. Erfinde für deine Klassenkameraden weitere Aufgaben.



Lösungsvorschläge

1. Wie lange ist der Bremsweg eines Autos mit 50 km/h?
ca. 32 m (mit Formel „Anhalteweg“)
2. Wie lange ist der Bremsweg mit gleicher Geschwindigkeit, aber nasser Fahrbahn?
ca. 40 m (mit Formel „Reaktionsweg“ und „Bremsweg“)
3. Wie lange braucht ein Auto, bis es in einer 30-Zone stillsteht?
ca. 16 m (mit Formel „Anhalteweg“)
4. Deine Mutter fährt ausserorts durch einen Wald. Auf einmal entdeckt sie ein Tier auf der Fahrbahn – wahrscheinlich ein junges Reh. Es ist ungefähr 80 m entfernt. Kann deine Mutter noch rechtzeitig anhalten?
ca. 73 m (mit Formel „Anhalteweg“); die Mutter kann rechtzeitig anhalten.
5. Auf dem Weg in die Ferien muss dein Vater auf der Autobahn eine Vollbremsung machen. Wie lange sind Reaktionsweg, Bremsweg und Anhalteweg?
Annahme der Geschwindigkeit: 120 km/h
Reaktionsweg: 36 m
Bremsweg: 108 m
Anhalteweg: 144 m
6. Weshalb muss der Abstand zum vorderen Fahrzeug mindestens zwei Sekunden betragen?
Dieser Abstand ist notwendig, um rechtzeitig zu reagieren, wenn das vordere Fahrzeug ein unverhofftes Manöver fährt.

Mit dem Velo unterwegs

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS benennen und markieren die obligatorischen Ausrüstungsgegenstände für ein strassentaugliches Velo. Dies kann analog mit dem Arbeitsblatt oder digital mit einem Lückentext geschehen. Zudem werden Regeln – in Bezug auf andere Verkehrsteilnehmer:innen – beim Velofahren repetiert.
Ziel	> Die SuS können die wichtigsten Teile an einem Fahrrad benennen. Die SuS wissen, wie man Unfälle verhindert.
Material	> Arbeitsblätter
Sozialform	EA
Zeit	30'

Zusätzliche Informationen:

- > Die SuS benennen an ihrem eigenen Fahrrad die Teile.
- > Link zum digitalen Lückentext:
<https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/fahrrad-etool/>
- > Status 2024 – Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz; diesen Download finden Sie hier: <https://www.bfu.ch/de/die-bfu/doi-desk/10-13100-bfu-2-533-01-2024>

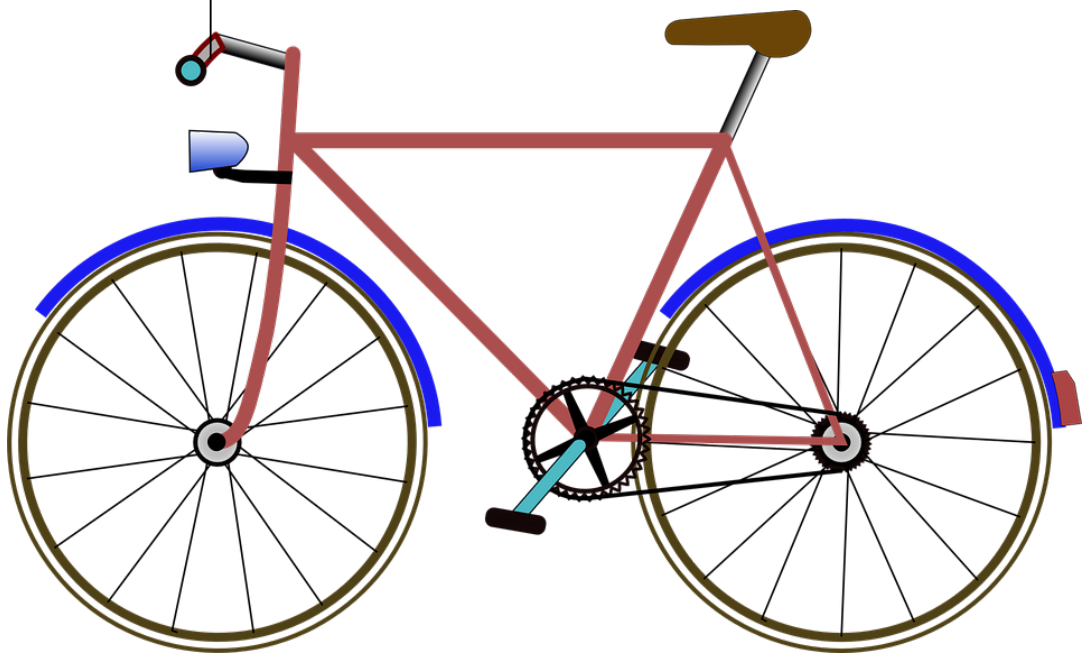
Mit dem Velo unterwegs

Arbeitsunterlagen



Markiere und beschrifte alle Ausrüstungsgegenstände für ein strassentaugliches Velo (siehe Beispiel).

zwei Bremsen
(Vorder- und
Hinterrad)





Sicher unterwegs mit dem Velo

Jedes Jahr verletzen sich laut Hochrechnung des bfu (Beratungsstelle für Unfallverhütung) ca. **31'000 Velofahrerinnen und -fahrer** bei einem Unfall. Etwa 20 davon verunfallen sogar tödlich.

Die meisten Unfälle sind **Schleuder- oder Selbstunfälle**, viele Unfälle geschehen auch beim **Queren der Fahrbahn**. Meist sind dabei die Autolenker:innen Schuld am Unfall. Viele Unfälle passieren aber auch, weil die Velofahrerinnen und -fahrer **zu schnell fahren** und **zu wenig weit vorausschauen**. Am besten passt man also seine Geschwindigkeit an, damit man den ganzen Verkehr im Blick hat. Dass sich kluge Köpfe schützen, wissen mittlerweile fast alle: Das **Tragen des Helms** reduziert die Gefahr von schweren Kopfverletzungen um 70 %.

Damit du von den schnelleren und motorisierten Fahrzeugen gesehen wirst, trägst du am besten **helle und leuchtende Kleider**. Reflektierende Arm- und Beinbinden erhöhen deine Sicherheit zusätzlich. Beim motorisierten Verkehr kennt man es schon seit Längerem, das **Tagesfahrlicht**. Schalte zu deiner Sicherheit dein Velolicht auch am Tag ein. Moderne Veloreifen sind oft mit einem seitlichen **Reflektions-Streifen** bestückt. Falls dein Velo keinen solchen Streifen besitzt, kannst du mit Speichenreflektoren deine Sichtbarkeit von der Seite nachrüsten.

Rückstrahler vorne, hinten und an den Pedalen und ein Vorder- und Rücklicht sind Pflicht.

Wenn du all dies an deinem Velo hast, sieht man dich gut.

Personenschäden ¹ im Strassenverkehr nach Verkehrsteilnahme, 2023					
Verkehrsteilnahme	Leicht-verletzte	Schwerverletzte		Total	Getötete
		Erheblich	Lebens-bedrohlich		
Personenwagen	7 284	677	42	719	75
Motorrad	2 709	1 117	43	1 160	50
Mofa	488	135	5	140	6
E-Bike	1 471	574	21	595	16
Velo	2 270	709	24	733	26
Fussgänger/-in (inkl. fäG)	1 744	490	32	522	46
Andere	1 438	214	13	227	17
Total	17 404	3 916	180	4 096	236
Quelle: ASTRA: polizeilich registrierte Unfälle				USVT.46	

Personenschäden ¹ im Strassenverkehr nach Alter, 2023					
Alter	Leicht-verletzte	Schwerverletzte		Total	Getötete
		Erheblich	Lebens-bedrohlich		
0-6	276	31	1	32	3
7-14	878	126	4	130	6
15-17	1 112	223	10	233	10
18-24	2 552	457	21	478	25
25-44	5 708	976	42	1 018	41
45-64	4 707	1 272	59	1 331	64
65-74	1 103	439	22	461	29
75+	1 062	392	21	413	58
Total	17 398	3 916	180	4 096	236
Quelle: ASTRA: polizeilich registrierte Unfälle				USVT.49	

Grafik: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung. STATUS 2024: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz, Strassenverkehr



Aufgabe: Beantworte die Fragen, antworte in ganzen Sätzen.

Fragen zum Text

Welche Punkte beachte ich, bevor ich mit dem Velo losfahre?

Welche Teile des Fahrrades sollte ich stets überprüfen und nötigenfalls reparieren?

Warum gibt es viele Unfälle mit dem Fahrrad?

Wie muss ich mich im Verkehr verhalten, damit ich sicher ans Ziel komme?



Lösungsvorschläge

Aufgabe 1

Die Verordnung über die technischen Anforderungen an Strassenfahrzeuge (VTS), Art. 213 ff schreibt für strassentaugliche Velos folgende Ausrüstungsgegenstände vor:

- > Gepumpte Pneus
- > Sattel
- > 2 kräftige Bremsen
- > Klingel
- > Reflektoren vorne (weiss) und hinten (rot), je mind. 10 cm² gross, und an den Pedalen (orange)
- > Bei Dämmerung, nachts und in Tunnels: ein ruhendes Licht vorne (weiss) und hinten (rot). Zusätzliche blinkende Lichter sind erlaubt.

Ausserdem sind diese Elemente sehr empfohlen:

- > Schutzbleche
- > Diebstahlsicherung (Veloschloss)

Quelle: pro-velo.ch

Aufgabe 2

Welche Punkte beachte ich, bevor ich mit dem Velo losfahre?

- > helle, leuchtende Kleidung anziehen
- > mit Helm unterwegs
- > Bremsen kontrollieren
- > Vorder- und Rücklicht überprüfen
- > Reflektoren

Welche Teile des Fahrrades sollte ich stets überprüfen und nötigenfalls reparieren?

- > Bremsen
- > Licht

Warum gibt es so viele Unfälle mit dem Fahrrad?

- > überhöhte Geschwindigkeit
- > zu wenig weit vorausschauen
- > kein Licht, dunkle Kleidung

Wie muss ich mich im Verkehr verhalten, damit ich sicher ans Ziel komme?

- > nicht zu schnell fahren
- > vorausschauen
- > Velo regelmässig warten
- > besser einmal zu viel als zu wenig bremsen

Geschicklichkeit auf dem Velo

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS absolvieren in Dreier- bis Fünfergruppen die Posten des Veloparcours.
Ziel	> Die SuS beherrschen das sichere Radfahren und verbessern ihre Koordination und Geschicklichkeit auf dem Fahrrad.
Material	> Pylonen oder Holzklötze > 1 Springseil > Bodenkreide > Holzladen (ca. 200 x 15 cm) > Stoppuhr > Schwedenkasten > Stühle
Sozialform	Plenum
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- > Weitere praktische Übungen unter www.kiknet-swisscycling.org, www.bfu.ch und www.mobilesport.ch.
- > Ein professioneller Veloparcours mit Instruktor:innen kann über <https://stiftung-praevention.ch/shop> gemietet werden. Oder ein eigener Veloparcours kann aufgebaut werden.
- > Die einzelnen Posten des Parcours können beliebig vereinfacht oder erschwert werden. Nach der Übungsphase können mehrere Posten zu einem Veloparcours aneinandergereiht werden.
- > Es empfiehlt sich, den Fahrweg und die Gegenstände mit Kreide auf den Boden zu zeichnen.



Beschreibung der Posten des Veloparcours

1. Slalom

Material: Pylonen oder Holzklötze

Die Schüler:innen fahren im Slalom um die Pylonen.

Lernziel: Die Schüler:innen können Kurven fahren und die angemessene Geschwindigkeit einschätzen.

Variante: Nur das Vorderrad fährt um die Slalommarkierungen, das Hinterrad nicht.

2. Karussell

Material: Springseil, Pylone

In der Mitte steht eine Pylone (mit einem Stein befestigt), an der ein Springseil befestigt ist.

Eine Schüler:in steht mit der Schnur in der Hand am Posten bereit und übergibt die Schnur der heranfahrenden Mitschüler:in. Diese sollen dann einen Kreis um die Pylone drehen und versuchen, das Seil immer gespannt zu halten.

Lernziel: Die Schüler:innen lernen, die Balance zu halten und ihr Velo zu beherrschen.

Variante: Mit der anderen Hand das Seil halten und in die andere Richtung fahren.

3. Schnecke

Material: Stoppuhr

Die Schüler:innen müssen die mit Kreide eingezeichnete Bahn möglichst langsam abfahren. Eine Schüler:in stoppt die Zeit.

Eventuell die Zeiten notieren und am Schluss die Klassenbesten küren.

Lernziel: Die Schüler:innen können auch bei einem niedrigen Tempo die Balance halten.

Variante: Die Bahn einhändig abfahren.

Geschicklichkeit auf dem Velo

Arbeitsunterlagen



4. Anhalten

Material: Schwedenkasten

Am Boden ist ein STOPP-Zeichen eingezeichnet. Die Schüler:innen müssen genau auf der Linie anhalten.

Lernziel: Die Schüler:innen können bei einem Stopp-Signal am richtigen Ort anhalten.

Variante: Anstelle der markierten Linie einen Schwedenkasten hinstellen: Die Schüler:innen fahren, ohne abzusteigen mit dem Vorderrad stirnseitig an den Schwedenkasten und nach dem Kontakt wieder weiter.

5. Hindernis

Material: Holzlatte

Auf dem Boden liegt eine dünne Holzlatte. Die Schüler:innen müssen in ihrem eigenen gewählten Tempo über die Holzlatte / den Holzladen fahren.

Tipp: Den Schüler:innen vorher genau erklären, dass sie nach vorne und nicht nach unten schauen sollen.

Lernziel: Die Schüler:innen lernen die richtige Blicktechnik beim Velofahren kennen und können genau dort durchfahren, wo sie auch hinwollen.

Variante: Aus der Holzlatte mit einem unterlegten Holzklötz eine Wippe basteln.

6. Materialtransport

Material: zwei Stühle, Velobidon

Die Schüler:innen nehmen von einer erhöhten Fläche (zum Beispiel ein Stuhl) einen Gegenstand und stellen ihn auf die Abstellfläche (Stuhl).

Lernziel: Die Schüler:innen können einhändig fahren.

Variante: Handwechsel, die erhöhte Fläche vertiefen, den Gegenstand verkleinern



Bild: mobilesport.ch

Wie schütze ich mich?

Informationen für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS lernen an vier Stationen, was es heisst, sich selbst zu schützen: Posten 1: Helm Posten 2: Knie und Ellbogenschoner Posten 3: Kindersitz im Auto Posten 4: Sichtbarkeit Die Posten können mit einem digitalen Quiz überprüft werden (https://www.kiknet-axa.org/mit-max-sicher-durch-den-strassenverkehr/2-zyklus/wie-schuetze-ich-mich/).
Ziel	> Den SuS wird bewusst, dass sie sich mit einfachen Mitteln vor Verletzungen und Gefahren schützen können.
Material	> siehe Postenblätter > evtl. Laptop / PC / Tablet für digitales Quiz
Sozialform	GA
Zeit	40'

Zusätzliche Informationen:

Zu Posten 1:

- > Mini-Helm-Bestellung unter <https://www.verkehrsclub.ch/ratgeber/velo-e-bike/velohelm/mini-velohelm>
- > Beim Helm-Versuch gekochte Eier verwenden, weil sie einerseits nach dem Experiment noch essbar sind und es andererseits weniger zu putzen gibt.
- > Velohelm-Kampagne: <https://www.bfu.ch/de/ratgeber/velohelm>

Zu Posten 2:

- > weitere Informationen unter www.bfu.ch

Zu Posten 3:

- > Welche Position ist für Kinder im Auto am sichersten? / AXA
[Kindersitz: Das ist der sicherste Platz im Auto | AXA.](#)

Zu Posten 4:

- > Film-Beispiel: „Einstein nachts unterwegs im Auto“
<https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/d96bcbb1-cf14-4d4f-b322-6fd0af7b1c49>



Posten 1: Helm

Auftrag:	1. Nehmt ein Ei, haltet es auf Brusthöhe und lasst es fallen. 2. Notiert, welche Schäden es am Ei gegeben hat. 3. Nehmt nun das zweite Ei und befestigt es am Minihelm. Schnallt es gut an und lasst es ebenfalls aus Brusthöhe fallen. 4. Notiert, welche Schäden das Ei davongetragen hat und welche der Velohelm. 5. Was bedeutet das für euch im Strassenverkehr? 6. Worauf muss man beim Velohelm alles achten? Schreibt drei Punkte auf (z. B. zum Kauf, Material, Anziehen).
Wie:	PA
Material:	Eier Minihelm
Zeit:	20'

Meine Beobachtungen:



Posten 2: Knie und Ellbogenschoner

Auftrag:	1. Bestimmt hast du dich schon einmal an einem Tisch o. ä. am Knie gestossen. 2. Notiere, wie schmerzhaft dies war. 3. Wie schmerzhaft wäre das Stossen wohl gewesen, wenn du Knieschoner getragen hättest? 4. Überlege dir, welche Schutzausrüstung beim Skaten sonst noch wichtig ist. Schreibe hinter jeden Schutz die Begründung hin oder ein Erlebnis aus einem früheren Sturz. 5. Warum soll man sich beim Skaten schützen, obwohl dies meistens nicht überlebenswichtig ist? 6. Bei welchen anderen Freizeitaktivitäten ist es auch sinnvoll, sich Knie- und Ellbogenschoner anzuziehen?
Wie:	EA
Material:	Schreibzeug
Zeit:	20'

Meine Notizen:



Posten 3: Kindersitz im Auto

Auftrag:	1. Beantworte die Fragen. 2. Lies die Antworten einer Sicherheitsfachperson des TCS durch. 3. Recherchiere im Internet nach weiteren Angaben zu Kindersitzen. Besonders unter www.tcs.ch und www.bfu.ch findest du viele Informationen. Schreibe deine Erkenntnisse auf.
Wie:	EA
Material:	Schreibzeug Computer
Zeit:	20'

1. Warum braucht es einen Kindersitz?

2. Welche aktuellen Vorschriften gelten für die Autoinsassen?

Erkenntnisse aus der Internetrecherche:



Posten 4: Sichtbarkeit

Auftrag:	1. Schau dir das Film-Beispiel von „Einstein“ (ab Min. 15:35 bis 26:14) an. https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/d96bcbb1-cf14-4d4f-b322-6fd0af7b1c49 2. Schreibe Tipps auf, wie du dich in der Dunkelheit sichtbarer machst. 3. Lies den Text gut durch und markiere wichtige Stellen. 4. Überlege dir, wie man ein Experiment zur Sichtbarkeit durchführen könnte. Schreibe deine Idee auf das Blatt und zeig sie der Lehrperson.
Wie:	EA
Material:	Schreibzeug Computer
Zeit:	20'

Meine Tipps für mehr Sichtbarkeit bei Dunkelheit:

Sicherheit im Strassenverkehr

Das Wichtigste vorweg: Wenn du dich im Strassenverkehr auffällig kleidest, bist du immer im Vorteil!

Seit ein paar Jahren fahren Autos mit Abblendlicht oder Tagesfahrlichtern. Seit 2014 sind diese Lichter obligatorisch. Studien zeigen auf, dass sich Fahrzeuge mit Tageslicht besser von der Umgebung abheben und leichter wahrgenommen werden.

Andere Verkehrsteilnehmer:innen können somit ihre Distanz und Geschwindigkeit besser einschätzen.

Nicht nur an grauen, regnerischen Tagen oder bei Dämmerung bieten Tageslichter mehr Sicherheit: Wenn die Sonne in den Wintermonaten tief steht und blendet oder es in den Sommermonaten in Waldstücken Wechselspiele von Licht und Schatten gibt, sind Fahrzeuge mit Licht besser erkennbar.

Schalte dein Velolicht immer ein – so wirst du besser gesehen – auch am Tag!

Quelle: bfu

Wie schütze ich mich?

Lösungen



Lösungsvorschläge

Posten 1: Helm

Alle Velohelme müssen die Sicherheitsanforderungen der europäischen Norm EN 1078 erfüllen. Dies ist dann der Fall, wenn der Helm mit einer entsprechenden Etikette versehen ist. Der Velohelm sollte im Geschäft sorgfältig anprobiert werden. Dabei ist wichtig, dass er gut sitzt, nicht drückt und nicht wackelt.

Quelle und weitere Informationen: <https://www.bfu.ch/de/ratgeber/velohelm>

Posten 2: Knie und Ellbogenschoner

Helm, Knieschoner, Ellbogenschoner und Handgelenkschoner gehören immer dazu und können schwerwiegende Verletzungen verhindern. Durch die Schoner werden Stellen am Körper geschont, welche bei einer Verletzung irreparable Schäden davontragen oder langwierigen Genesungsphasen vorbeugen.

Posten 3: Kindersitz im Auto

1. Warum braucht es einen Kindersitz?

Ohne Verwendung eines Kindersitzes oder Sicherheitsgurts wird das Kind bei einem Aufprall nicht ausreichend geschützt. Bereits ein Aufprall mit 30 km/h gegen ein festes Hindernis kann tödlich enden. Seit 1980 hat sich der Fahrzeugbestand auf Schweizer Strassen auf sieben Mio. fast vervierfacht. Damals wurden rund 1700 Kinder pro Jahr bei Verkehrsunfällen schwer oder tödlich verletzt. Heute sind es noch rund 10 % davon. Der Kindersitz leistet einen lebenswichtigen Beitrag zur Sicherheit! Eine Erhebung der BFU und des TCS zeigte jedoch, dass jedes zweite Kind im Auto falsch gesichert ist (falsche Nutzung des Kindersitzes, falsche Montage oder Gurtführung).

2. Welche aktuellen Vorschriften gelten für die Autoinsassen?

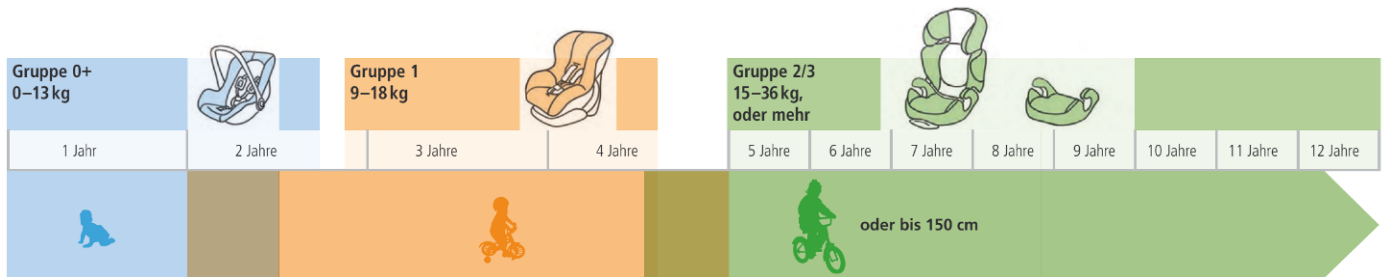
In PKWs gilt die Gurtenpflicht für alle Insassen. Für Kinder bis zwölf Jahren bestehen folgende Regeln:

Vorschriften ab 1. April 2010:

Alter/Grösse	vorgeschriebene Sicherung
Kinder unter zwölf Jahren, wenn sie kleiner als 150 cm sind.	geeignete Kinderrückhaltevorrchtung, welche gemäss der Serie 03 oder 04 des ECE Reglements Nr. 44 geprüft ist.
Kinder ab einer Körpergrösse von 150 cm und Personen ab zwölf Jahren	vorhandener Sicherheitsgurt

Wie schütze ich mich?

Lösungen



Grafik: bfu.ch

Posten 4: Sichtbarkeit

Tipps für mehr Sichtbarkeit bei Dunkelheit:

- Helle oder sogar leuchtende Kleidung tragen
- Reflektierende Arm- und Beinbinden benutzen
- Auf dem Fahrrad eine Sicherheitsweste tragen
- In Sportgeschäften sind spezielle Mützen mit reflektierendem Material erhältlich.