

9. Pause und Entspannung (Relax)

Wir Motorradfahrer befinden uns in einer Art Dauerstress, schwierige Fahrdynamik, Angst vor einem Sturz, Konzentration und das Voraussehen von Fehlverhalten anderer strengt mehr an als allgemein bekannt. Deshalb sind Pausen für uns noch wichtiger als für Autofahrer. Alle zwei Stunden sollte spätestens eine fünf- bis zehnmütige Pause eingelegt werden. Schnelles Gehen, ein paar Kniebeugen, Trimm-Trab, Bewegung bewirkt kleine Wunder. Sie schafft Entspannung und erhöht die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Das sind die Voraussetzungen für sicheres Motorradfahren.

10. Training im Gelände

Freunde, wenn Ihr Euer Motorrad wirklich kennen lernen wollt, bieten sich hierzu die besten Möglichkeiten im Gelände. Bei langsamem Fahren im tiefen Kies, auf steinigem oder regennassem Feldweg lernt man seine Maschine am besten und schnellsten kennen. Man registriert jede Reaktion auf Unebenheiten und erfährt die Reaktion des Motorrades.

Gerade beim Motorradfahren gilt die Regel: Im Zweifel nie!

Noch besser! Ein Motorrad-Sicherheitstraining

11. Schutzausrüstung

Helm, Handschuh, Stiefel und Schutzkleidung aus Leder oder Stoff sind ein MUSS an Sicherheit!

S Z Y M A N S K I *** Fahrschulen**

<http://szymmis.de> Gesamtinfo

<http://fahrschule-szymanski-theorie.de> Prüffragebogen

R:\Krad901\TheorieKrad\TippKrad904\KradFahrtipps1002A5.doc2010-02-07pc21fs1002
Fr. Wojtasik 241208 ,1201,d0-1102>1102>270309d0-0704 ---Hr gebauer 100109>1102
Internetseiten ergänzen! 131208fs Welche Bilder? Text optimieren!
R:\Krad901\TheorieKrad\TippKrad904\KradFahrtipps1002A5.doc23/02/10Erstelldatum 07.02.2010 13:27:00pc21fs1002
L:\#FS11\Krad901\TippKrad904\KradFahrtipps1002-12A5Nr36.doc21.04.2012 22:44Erstelldatum 21.04.2012 22:44:00pc40fs

S Z Y M A N S K I *****

Nr. 36

die 5-Sterne 

Motorradfahrschulen

Informationsabteilung: Tel. 0231-9125252

Zentral - FAX 03212 - 7996647

www.szymmis.de Email: szymmis@web.de

Elf aktuelle Fahrtipps für sicheres Motorradfahren

1. Übung macht den Meister
2. Haltung
3. Fahren zu Zweit
4. Bremsen will gelernt sein
5. Ausweichen
6. Kurventechnik (Lenkimpuls)
7. Der siebte Sinn (Gefahrenlehre)
8. Signalwirkung
9. Pause und Entspannung
10. Training im Gelände
11. Schutzausrüstung

[Zur Beratung und Anmeldung, Lektion 21, Farbe hellrot]

1. Übung macht den Meister

Bei keinem anderen Fahrzeug ist die Praxis so wichtig. Der Fahrer selbst ist der aktivste Sicherheitsfaktor. Immer wieder müssen wir die schwierige Fahrdynamik des Motorrades üben, bis die verschiedenen Abläufe (Automatismen) fest im Unterbewusstsein verankert sind, einem sozusagen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Das dauert rund viermal so lange wie bei einem Auto. Bei durchschnittlicher Auffassungsgabe benötigen wir ca. 10.000 km pro Jahr, um besser zu werden. Wird ein Sicherheitstraining absolviert, sind nur noch ca. 5.000 km erforderlich. Trainieren kann man allein. Mehr Spaß macht es mit gleichgesinnten Freunden, ohne sich allerdings gegenseitig übertrumpfen zu wollen. Optimal ist eine Beratung von einem erfahrenen Fachmann.

Für das Motorrad-Sicherheitstraining ist ein Moderator die erste Wahl.

2. Haltung

Für die richtige Sitzposition lautet die wichtigste und einfachste Regel: Bequem ist richtig. Auf keinen Fall verrenken und verkrampfen, auch wenn eine Pseudo-Rennfahrerhaltung noch so spektakulär aussehen mag. Derartige Angeberpositionen mindern das Konzentrations- und Reaktionsvermögen. In der Praxis heißt das, locker und entspannt auf der Maschine zu sitzen. Der Kopf ist jederzeit bereit neu und richtig zu reagieren. Hände und Füße zum Bremsen oder Ausweichen einzusetzen.

3. Fahren zu Zweit

Sicherheitsregel: Brust-/Rückenkontakt ist für den „Sozius-Betrieb“ von hervorstechender Bedeutung. Dann kann der/die Fahrer/in sicher sein, dass der Beifahrer keine eigene Lenkdynamik entwickelt und statt sich mit in die Kurve zu legen, aufrichtet und den Fahrer wie auch das Gleichgewicht gefährlich stört. Tipp an den Beifahrer: Immer über die Kurvenschulter schauen.

4. Bremsen will gelernt sein

Für die Blickrichtung, gestreckte Arme und das ABS ist nicht nur das Sicherheitstraining zuständig sondern auch schon die Motorrad-Sicherheits-Fahrlehrer der SJZYMANSKT***** Fahrschulen. Nur wenige Leute wissen, dass ein Motorrad besser bremsst als ein Auto. Noch weniger Leute gibt es, die das Bremsen mit dem Motorrad wirklich beherrschen. So sollte durch sanftes Zielbremsen das Stehenbleiben an einem gekennzeichneten Punkt erreicht werden. Wichtig ist, dass allmähliche herantasten an den Blockierpunkt der Räder. Vorsicht! Ein blockiertes Rad ist nicht mehr zu lenken. Beim Vorderrad bedeutet das fast immer Sturz. Auch beim Hinterrad kann nur der geschickte und sicherheitstrainierte Fahrer ausgleichen. Die Seitenführungskraft geht verloren und das Hinterrad kann ausbrechen. Alles das ist beherrschbar, aber nur, wenn es ausreichend trainiert wird. Auf einem Übungsplatz, zum Beispiel einem großen freien Parkplatz, probiert man das Verzögern am besten für jedes Rad einzeln, um ein Gefühl für die Blockierbremse zu entwickeln. Wenn man sich nach dem Einzeltraining sicher fühlt, kommt die Vollbremsung mit Hinter- und Vorderrad gleichzeitig dran. Achtung: Beim Bremsen verlagert sich das Gewicht extrem auf das Vorderrad. Bremskraft anpassen! Die Vorderradbremse zügig und gefühlvoll bis zum Druckpunkt, jedoch niemals ruckartig zum Einsatz bringen. Bei blockiertem Vorderrad die Bremsen sofort schlagartig wieder loslassen.

5. Ausweichen

Ein weiteres Phänomen, das manchen erstaunen wird: Zum Ausweichen braucht ein Motorrad ab einer bestimmten Geschwindigkeit (ca.20km/h) weit mehr Platz als ein Auto. Auf einem Übungsplatz sollte man Schräglagenwechsel immer wieder durch Slalomfahren trainieren. Diese Wechsel kosten Zeit und damit Wegstrecke. Dadurch lernt man am besten die Trägheit der Maschine, bedingt durch die Kreiselkräfte der Räder, erkennen und auch beherrschen. Reißern am Lenker oder gar Driften und Schleudern wie beim Auto führt in den meisten Fällen zum Sturz.

Gesundes Misstrauen ist die erste Überlebensregel der Motorradfahrer.

6. Kurventechnik

Wer weiß, was ein Lenkimpuls ist? Wer kann den Lenkimpuls zielgerecht einsetzen? Wem ist bewusst, dass sich beim Bremsen in der Kurve die Maschine automatisch aufrichtet? Dieses Aufstellmodell hat ein Verlassen der eigenen Fahrbahn zur Folge. So mancher Unfall hätte vermieden werden können, wenn der Fahrer in einer solchen Situation nicht gebremst, sondern mit der nötigen Schräglage lieber weiter gefahren wäre. Beide Knie und Oberschenkel haben lockeren Kontakt zur Maschine. Die Füße stehen parallel zum Motorrad auf den Rasten, jedoch nicht auf dem Schalthebel. Auch die Bremse muss frei sein. Viel besser ist es, jede Kurve so anzufahren, dass man in allen Situationen genügend Reserven hat! Der Oberkörper muss auch in der Kurve eine Linie mit dem Motorrad bilden.

7. Der siebte Sinn und die Gefahrenlehre für Motorradfahrer

Die eigenen Unzulänglichkeiten stellen die größte Gefahr für den Motorradfahrer dar. Die Unachtsamkeit anderer sind weitere größere Gefahrenquellen für den Motorradfahrer. Viele Automobilisten machen sich keine Gedanken über das Motorradfahren. Für den Ungeschützten ohne Knautschzone auf dem Zweirad bedeutet es, dass Weitblick im wahrsten Sinne des Wortes nötig ist. Eine Kunst des Motorradfahrens besteht darin, mit den Augen dem Motorrad immer voraus zu sein, um vorausszusehen, was passieren könnte. Ölspuren, gefährliche Längsrillen oder Schmutz und Hindernisse auf der Fahrbahn erfordern erhöhte Vorsicht. Zu hohe Geschwindigkeiten an ungeeigneter Stelle ist die Ursache EINS für Alleinunfälle!

8. Signalwirkung

Immer wieder wird als Unfallgrund angegeben, dass der Motorradfahrer zu spät oder gar nicht gesehen wurde. Dem kann man vorbeugen, indem man an der Maschine und in der Bekleidung auffällige Signalelemente wählt. Es ist Vorschrift das Abblendlicht, auch tagsüber eingeschaltet zu halten. Auch helle oder bunte Lederbekleidung bzw. Helme dienen der Fahrsicherheit. Im Regen, wenn die Sicht noch schlechter ist, wird ein leuchtender Regenkombi geradezu unerlässlich.