

DGUV Lernen und Gesundheit

Radwanderfahrt

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3

Unterwegs bei Wind und Wetter

Praller Sonnenschein, plötzliche Regenschauer und strammer Gegenwind sind die größten Herausforderungen für Radfahrer, auch in Bezug auf ihre Bekleidung. Dies gilt insbesondere für längere Fahrten.



Foto: Fotolia/Zabellus

Wenn die Haut nicht geschützt ist, kann es auch an bedeckten Tagen zu einem Sonnenbrand kommen, es sollten daher möglichst alle Körperteile vollständig bedeckt sein:

Auf den Kopf gehört natürlich ein Fahrradhelm und dazu ein Halstuch bzw. eine Schirmmütze mit Nackenschutz.

Günstig sind weiterhin am Ballen gepolsterte Fahrradhandschuhe, ein leichtes Langarmbaumwollhemd, das auch über einem Funktionsunterhemd getragen werden kann sowie lange Hosen ohne dicke Nähte.

Alle unbedeckten Hautstellen – vor allem das Gesicht – werden mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor eingecremt.

Für die Schlechtwetterfahrt gilt: Regenjacke und -hose sollten immer griffbereit und schnell überzuziehen sein. Die Regenausrüstung sollte zudem leicht und klein verpackt sein, funktional und strapazierfähig, die Reißverschlüsse abgedeckt bzw. wasserfest.

Ein Schwachpunkt bei Regen sind häufig die Schuhe. Ideal sind feste, knöchelhohe Schuhe mit einer wasserdichten Membran, zunehmend werden aber auch dünnere Neopren-Socken in entsprechenden wassertauglichen Schuhen getragen. Das Ziel ist, keine kalten Füße zu bekommen.

Wer selten Rad fährt, braucht ein Sattelpolster oder eine entsprechende Radlerhose gegen Druckstellen am Po.

Auf den Folgeseiten finden Sie Checklisten für notwendige Reiseutensilien für Lehrkräfte (und Begleitpersonen) sowie für Schülerinnen und Schüler.

„Das packe ich ein“ (Lehrkräfte und Begleiter)

Allgemeine Ausrüstung

- Personalausweis/Reisepass
- Bahntickets/BahnCards
- Bankkarten und Bargeld/
evtl. Devisen
- Versicherungskarte, ggf. Auslands-
reisekrankenversicherung
- ggf. Jugendherbergsausweis
- Landkarten/Fahrradkarten
- Reiseführer, ggf. Sprachführer
- Trinkflasche und Trinkflaschenhalter
fürs Rad
- Schreibzeug und Notizblock
- Spanngurte / Seil
- wasserfeste Verpackungen, Pack-
säcke und Plastiktüten
- Fahrradwerkzeug (siehe gesonderte
Checkliste)
 - Reifenflickset
 - Klebeband /Gewebeband
 - Luftpumpe
 - ein Ersatzschlauch für jede
Radgröße
- Erste-Hilfe-Set/Reiseapotheke
(siehe gesonderte Checkliste)
- Taschenmesser
- Taschenlampe/Stirnlampe
- Handy plus Ladegerät (wasserfest
verpackt)
- Fotoapparat plus Ladegerät (wasser-
fest verpackt)
- Handwaschmittel bzw. Maschinen-
waschmittel (portioniert und wasser-
fest verpackt)
- Sonnenbrille, ggf. Brille
- Reise-Spielesammlung, Spielkarten,
Würfel (z.B. für Kniffel)
- Tagesrucksack für Ausflüge und Ein-
käufe unterwegs
- Notration Toilettenpapier/Papier-
taschentücher
- evtl. Tacho und Fahrtenbuch

Hygiene/Kosmetik/Gesundheit

- Medikamente für den eigenen Bedarf
- Handtuch, evtl. Badetuch (aus Kunstfaser,
leicht und schnell trocknend)
- Waschlappen
- Seife, Shampoo
- Deo
- Zahnpflege
- ggf. Rasierzeug
- ggf. Feuchtigkeitscreme/-öl
- Lippenpflege /Fettcreme
- Sonnencreme
- Nagelschere/-feile

Kleidung

- Regenjacke und Regenhose
- wasserdichte Halbschuhe/Fahrradschuhe
bzw. wasserdichte Gamaschen
- feste Outdoor-Sandalen,
ggf. Neoprensocken
- Unterwäsche und Socken
- lange Sporthose
- kurze Hose (evtl. Radlerhose)
- lange Hose /Rock
- Oberbekleidung in Schichten:
- Funktionsunterhemd (je nach Jahreszeit:
wärmend oder kühlend)
- Funktions-T-Shirt
- Kurz- bzw. Langarmhemd/-bluse mit
Kragen als Sonnenschutz, kombinierbar
mit T-Shirt und Unterhemd
- dünnes Langarm-Fleece mit hohem
Reißverschlusskragen
- warme Fleece-Jacke bzw. Softshell-Jacke
- Schlauchtuch (Buff) als Halstuch oder
wärmende Schicht unter dem Helm
- Badehose/-anzug
- Sonnenhut /Schirmmütze
- Schlafanzug bzw. bequemes T-Shirt

„Das packe ich ein“ (Schülerinnen und Schüler)

Allgemeine Ausrüstung

- Reisepass bzw. Kinderausweis
- Versicherungskarte, evtl. Auslandsreisekrankenversicherung
- ggf. BahnCard
- Fahrradhelm
- Trinkflasche und Flaschenhalter
- evtl. Tacho
- Notizbuch, evtl. Tagebuch
- Taschenmesser
- Buch, Spiel, Block, Stifte
- evtl. Handy plus Ladegerät (wasserfest verpackt)
- evtl. Fotoapparat plus Ladegerät (wasserfest verpackt)
- Sonnenbrille
- evtl. Kuscheltier
- wasserfeste Verpackungen, Pucksäcke und Plastiktüten

Hygiene/Kosmetik/Gesundheit

- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen
- Handtuch
- Waschlappen
- Zahnpflege, ggf. Zahnspange
- Sonnencreme (mit hohem Lichtschutzfaktor!)
- schützende Fettcreme

Kleidung

- Regenjacke und Regenhose
- wasserfeste Halbschuhe
- feste Outdoor-Sandalen, ggf. Neoprensocken
- Unterwäsche
- Socken
- bequeme lange Sporthose
- kurze Hose, ggf. Radlerhose
- lange Hose oder Rock
- Funktionsunterhemd
- Kurz- bzw. Langarmhemd/-bluse mit Kragen als Sonnenschutz
- dünnes Langarm-Fleece mit langem Reißverschluss bzw. Reißverschlussjacke
- warme Fleece-Jacke
- Schlauchtuch (Buff) als Halstuch oder Wärmeschicht unterm Helm
- Badehose/-anzug
- Sonnenhut mit Schirm
- Schlaf-T-Shirt oder Schlafanzug

(in Anlehnung an: http://www.radschlag-info.de/fileadmin/user_upload/redaktion/Familien/Freizeit_Urlaub/RADschlag-Checkliste_Ausruestung_Radreise_Erwachsene.pdf)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Radwanderfahrt, April 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Michael Taupitz, Referent der Unfallkasse Nord und Leiter des Sachgebiets Verkehrssicherheit in Bildungseinrichtungen der DGUV; Norbert Wohlfahrt, Landesfachberater für Mobilitäts- und Verkehrserziehung beim Bildungsministerium Schleswig-Holstein und dem IQSH

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien