

«bikecontrol»



Der «bikecontrol» Workshop bietet eine solide technische Grundausbildung für das Velofahren. Er hat zum Ziel, den Kindern zu zeigen, dass es mit etwas Übung und der entsprechenden Technik meist kein Problem ist, mit dem Velo ein Hindernis wie beispielsweise einen Randstein, Tramschienen, Stufen, Wurzeln usw. zu bezwingen. Durch das Befahren des «bikecontrol» Parcours gewinnen die Kinder auf dem Velo an Sicherheit und stärken ihr Selbstvertrauen. So soll in der Schweiz eine Trendwende hin zu vermehrter Nutzung des Velos als Sport- und Verkehrsmittel erreicht werden.

«bikecontrol» ist das ideale Basismodul für die Vorbereitung auf «bikecontrol safety», einen Bike- / Veloausflug mit der Klasse, ein Klassenlager zum Thema Velofahren oder als Teil einer Projektwoche zum Thema Velo und als Basis zur Velokompetenz gem. Lehrplan 21.

Mit Hilfe unseres Partners, cyclingskills.ch und seinen ausgebildeten Swiss Cycling MTB Guides / Fahrtechnik Instruktoren und J&S Radsportleiter, besuchen wir mit unseren «bikecontrol» Anhängern Schulen in der ganzen Schweiz. In einer Doppellektion (1.5 Stunden) vermitteln unsere «bikecontrol» Leiter den Kids auf spannende Art und Weise Tipps und Tricks rund ums Velofahren.

bikecontrol wurde vom BASPO auf seine Wirksamkeit wissenschaftlich geprüft:

*** bikecontrol zeigt eine nachhaltig, signifikante Wirkung ***

«bikecontrol safety»

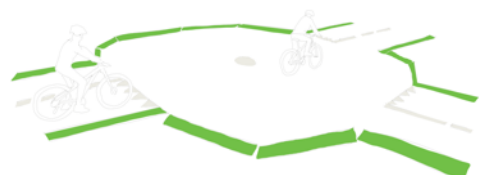


Mit «bikecontrol safety» werden vermehrt Strassenverkehrssituationen einstudiert und in sicherem Umfeld geübt. Prioritär werden die wichtigsten Fahrtechniken spielerisch geübt um ein sicheres Verhalten im echten Strassenverkehr vorzubereiten. Dabei werden die Grundmodule (Einstiegsspiel, Kurvenfahren und Spurgasse) von «bikecontrol» beibehalten. Die Module für Limbo, Stufen, Wippen und Podeste werden durch eine Sequenz mit Verkehrsschilder Grundkenntnisse, einer Sequenz für Linksabbiegen mit Einspuren, aktive Bremsbereitschaft und

richtiges Stoppen und Anfahren sowie einer Sequenz mit Kreisverkehr ersetzt.

Wo reiht sich «bikecontrol safety» ein?

«bikecontrol safety» wird idealerweise als Nachfolge-training von «bikecontrol» eingesetzt. Es kann aber auch als Modul für sich gebucht werden.



Die Zielteilnehmer von «bikecontrol safety» sind:

- Kinder vor der Veloprüfung
- Kinder die sich für ein Velolager vorbereiten
- Kinder und Jugendliche die sich für die Teilnahme an «bike2school» oder defivelo fit machen
- Kinder oder Jugendliche an Schulen zur allgemeinen Förderung der Velo- / Verkehrskompetenz
- Kinder von 10 – 16 Jahren

Wie bestelle ich «bikecontrol safety»?

«Bikecontrol safety» kann über das Reservationsformular wie «bikecontrol» angemeldet werden.

«Bikecontrol» und «bikecontrol safety» können je für minimal einen Tag gebucht werden. Ein Umbau während des Tages ist nicht möglich.

Kosten:

1. Schulen...

«bikecontrol» und «bikecontrol safety» sind für **Schulen** in der **Schweiz** = **gratis**.

2. Ferienpässe / Vereine...

können die Schulung zu reduzierten Preisen bestellen. Kosten pro Teilnehmer = 15.-

Tages Minimalpauschale für Kurse im Umkreis von 15km ab Solothurn, Biel-Bienne, Liestal BL = 350.-
(ab 24Teilnehmer/Tag gilt die Teilnehmerpauschale)

Alle weiter entfernten Kursorte werden mit Kosten von 2.- pro gefahrenem km ab 30km/Tag in Rechnung gestellt.

Detaillierte Kosten werden Ihnen offeriert. Melden Sie sich bitte bei uns: info@cyclingskills.ch

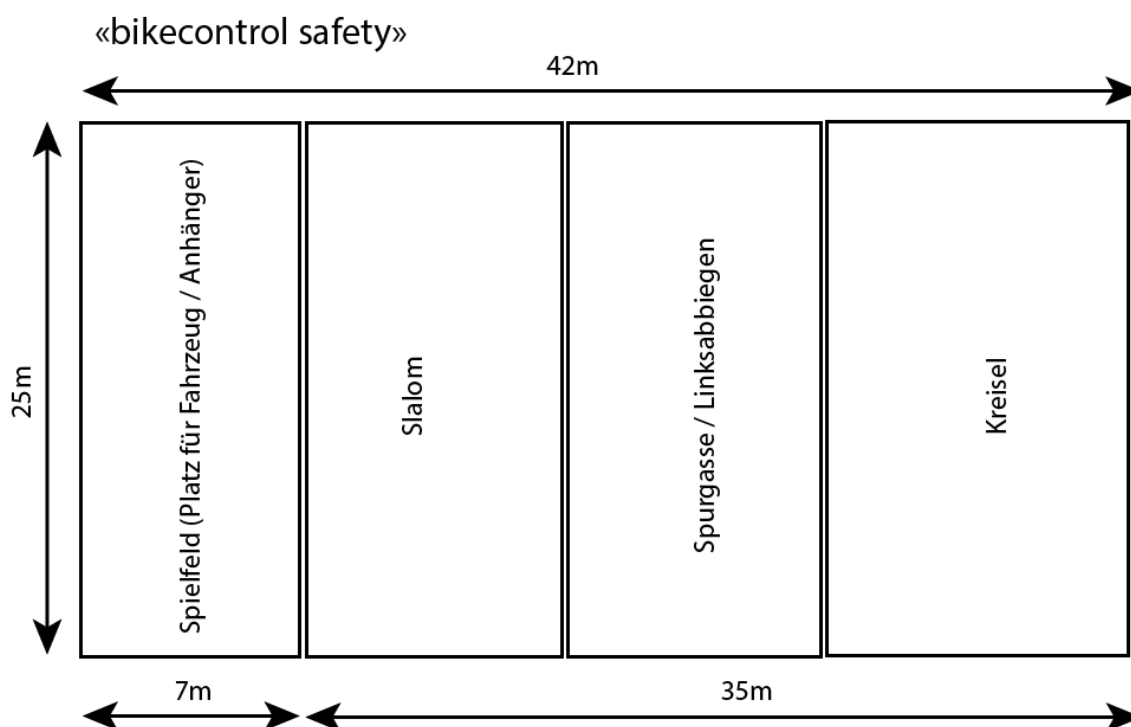
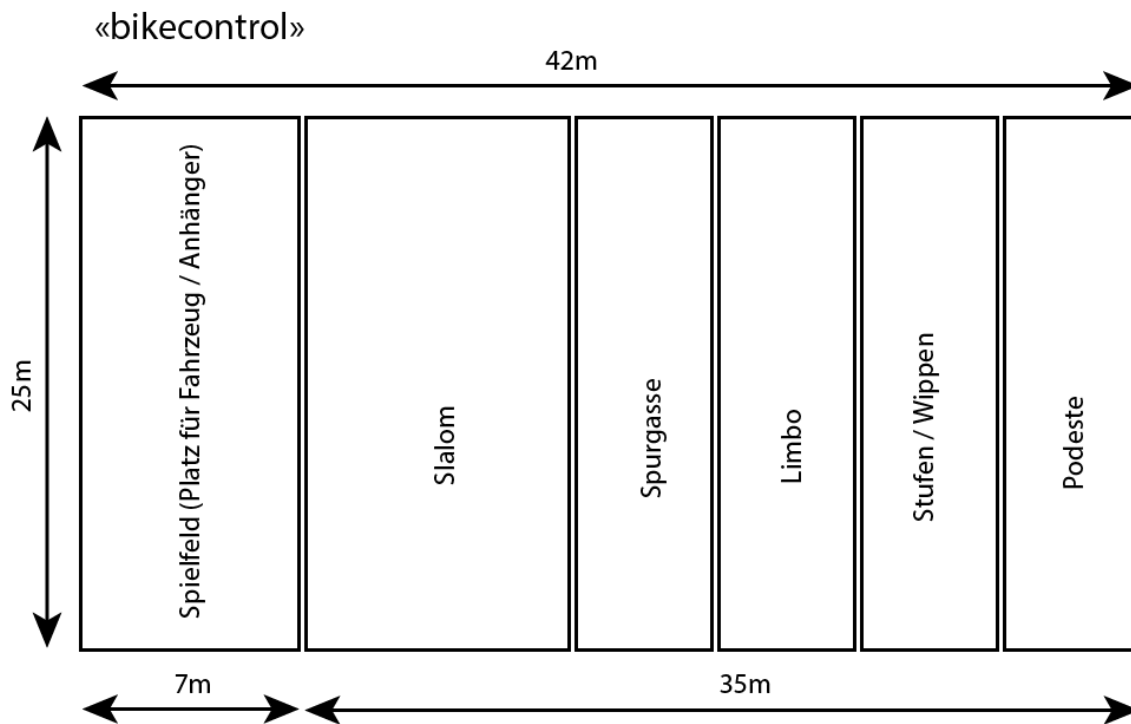
3. Kommerzielle Unternehmen...

können den Parcours von cyclingskills.ch mieten. Detaillierte Kosten siehe [Webseite](#)

Alle Preise exkl. MWST

Platzbedarf:

«bikecontrol» sowie «bikecontrol safety» haben dieselben Platzanforderungen.



«bikecontrol» & «bikecontrol safety»

- Tartanplätze oder Hartplätze.



- Platzgrösse entspricht minimal Volley- / Handballplatz oder grösser (25m x 35m für Parcours + 7m x 25m für Spiele: total 42mx25m)
- Rund 1.5 Std. vor der ersten Lektion wird der Leiter vor Ort sein. Bitte Zufahrten rechtzeitig öffnen lassen (Abwart)
- Zufahrt zum Platz mit 3.5t PW und Anhänger (2.70m Hoch) sind ab 06.30 sicher zu stellen.
- Der Platz muss komplett frei sein (keine parkierten Autos, Container... Fussballtore können stehen bleiben)
- Die Benützung des Platzes sowie der Zufahrt ist bewilligt (Abwart/Schulleitung/Gemeinde)
- Während des ganzen Schulungsbetriebes ist der Platz weder für Pausen noch für andere Aktivitäten zugänglich. Bitte Pausenaufsicht organisieren, damit **keine** Kinder auf den Platz gehen und/oder den Unterricht stören. Während den Unterrichtszeiten von «bikecontrol» und «bikecontrol safety» ist das Rasenmähen / Laubblasen / Heckenschneiden oder allgemeines Verursachen von Lärm durch Abwart/Gemeindearbeiter/Bauarbeiter in unmittelbarer Nähe, welche eine normale Kommunikation nicht zulassen, nicht gestattet. (uU muss der Unterricht abgebrochen werden)
- Die Schulungen finden bei jeder Witterung statt.
- **Alle Kinder fahren mit ihrem eigenen Fahrrad / Bike.**

Schulung:

Wir schulen in Blöcken zu je 1.5Std mit 1 Leiter und min. 7 und max. 12 Teilnehmer.

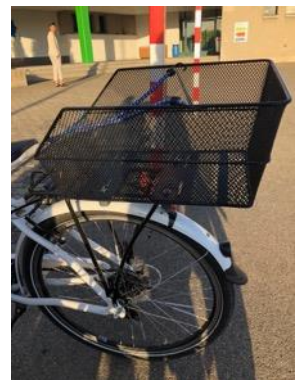
- «bikecontrol» ist für Kinder im Alter von 7-10 Jahren (1. – 4. Klasse) ideal.
- «bikecontrol safety» ist für Kinder im Alter von 10-16 Jahren (4. – 9. Klasse) ideal.
- Mindestens 2 Blöcke pro Tag, (2 Blöcke am Morgen)



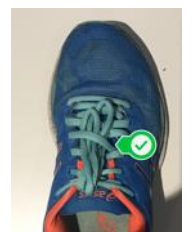
- Maximal 4 Blöcke, 2 Blöcke am Morgen und 2 Blöcke am Nachmittag.
- Standardmässig schulen wir zu diesen Zeiten:
08.30-10.00 / 10.15-11.45 / 13.30-15.00 / 15.15-16.45
- Die Lektionszeiten können in Ausnahmefällen am Unterrichtsplan innerhalb der folgenden Zeiten angepasst werden. Grundsätzlich sind die Leiter frühestens ab 08:00 Uhr für die Schulung bereit und um 17:00 Uhr ist die letzte Lektion zu Ende.
- Schulungstage:
 - Montag - Freitag
 - Mindestens 14 Kinder
 - Max. 48 Kinder
 - Bei mehr als 48 Kinder buchen Sie bitte mehrere Kombinationen oder planen mit uns eine Spezialwoche.
- Mehrtägige Schulungen sind nur ohne Zwischentage buchbar.
- Auf- und Abbau des Parcours benötigen rund 1.5Std. Zugang zum Gelände (**mit dem Bus und Anhänger befahrbar!** 3.5t) ist ab 06.30 – 18:00 sicherzustellen.

Zustand der Fahrräder...

- Die Fahrräder / Bikes müssen funktionstüchtig sein, das heisst:
(Kontrolle beim Fahrradmechaniker von Vorteil)
- zwei funktionierende Bremsen (vorne UND hinten)
- Räder gepumpt
- Schaltung funktioniert in allen Gängen
(kleinster bis grösster Gang) und springt nicht raus!
- Alle Schrauben sind festgezogen
- Sattelhöhe ist ohne Werkzeuge verstellbar (Inbusschlüssel vorhanden)
- die Fahrradgrösse passt zum Kind.
- Steuersatz ist korrekt festgezogen
- Die Bremshebel sind so eingestellt, dass der Teilnehmer die Hebel mit korrekter Handhabung am Lenker erreichen kann. (einstellen mit Stellschraube!)



- Körbli, Schlösser (auch solche von denen man keinen Schlüssel mehr hat!) entfernt oder leicht abnehmbar (Klicksystem / keine Kabelbinder!)
- Eingängige Velos / Velos mit Rücktritt und BMX eignen sich für die Schulung nicht.
- Helmtraspflicht. Ohne Helm keine Teilnahme.
- Velohandschuhe sind von Vorteil.
- Gebundene Schuhe (keine Sandalen oder Schlüpfers) Bsp. Turnschuhe / Wanderschuhe.
- Den Witterungsverhältnissen angebrachte Kleidung. (nicht zu weite Kleider, im besonderen Regenhasen! Diese können an den Kettenblättern einhängen und zerreißen, oder man bleibt am Sattel hängen.)
- Zum Kopf passender Helm, korrekt eigestellt, 100% funktionsfähig keine Defekte Teile.



1. Zwei Finger breit über der Nasenwurzel



2. Seitenbänder gleich satt, zwischen Kinn und Band Platz für einen Finger



3. Sitzt perfekt! Gute Fahrt!

Parcours Elemente:



Einleitung / Spiele



Richtige Slalom / Kurven Biketechnik

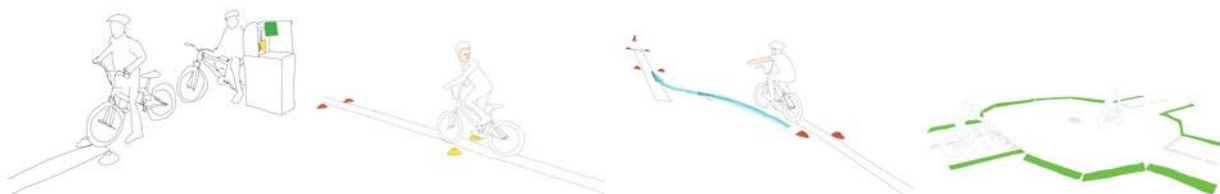


Spurbalken (geradeaus...) / Limbo
(Position auf dem Velo)

Podeste auf verschiedenen Höhen /
verschiedene Schwierigkeitsgrade



Wippe (Bergauf und Bergab Technik) Schanze / Stufe (Bürgersteig / Absätze / Drops)



Linksabbiegen, Verkehrsschilder, Stoppen und Anfahren, Kreisel