

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## DIENSTFAHRRAD UND E-BIKE Im Straßenverkehr sicher unterwegs



### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen, die viel mit dem Dienstfahrrad oder dem E-Bike unterwegs sind und an ihrer Sicherheit arbeiten wollen

### Einführung

Dieses kompakte ADAC Fahrrad- und E-Bike-Training soll Ihnen dabei helfen, Unsicherheiten abzubauen und mehr Vertrauen in sich und Ihr Fahrrad oder E-Bike zu gewinnen. Dabei wird vermittelt, wie man Unfallrisiken einschätzen und Gefahren von anderen Verkehrsteilnehmenden vermindern kann.

Dieses Training entspricht den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates DVR. Das Managementsystem des ADAC ist nach DIN ISO 9001 zertifiziert.

**VORAUSSETZUNGEN:** Fahren mit dem eigenen Dienstfahrrad bzw. dienstlichen E-Bike, das technisch intakt ist. Es herrscht Helmpflicht.

### Ziel

- Sie sind informiert über Unfallprävention durch erhöhte Fahrsicherheit.
- Sie lernen Gefahren rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.
- Sie lernen vorausschauend zu fahren.
- Ihr Bewusstsein für ein Miteinander im Straßenverkehr ist geschärft.
- Sie wissen, wie sich Ablenkung und Stress im Fahralltag reduzieren bzw. vermeiden lassen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.

### Programm

- Vor dem Losfahren der Technik-Check: Ist das Dienstfahrrad oder E-Bike heute in ordnungsgemäßem Zustand und verkehrssicher?
- Technik Einstellungen: Passen Sitzhöhe und Lenkereinstellung?
- So kommen alle sicher an! Anfahren, Kurven fahren, Bremsen und Ausweichen
- So erkennt man Gefahren! Vorausschauend und umsichtig im Verkehr
- Neues bei den Verkehrsregeln für Fahrrad und E-Bike
- Helm tragen – aber richtig
- Akku beim E-Bike, was muss hier besonders beachtet werden (Ladevorgang, Lagerung)?

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.4 (Gr. 1 oder Gr. 2)

**Methode:**  
Praxistraining mit Parcours und kurzen Inforunden zu Sicherheitsthemen

**Referent\*in:**  
ADAC qualifizierte\*r Fahrsicherheitstrainer\*in

**Termin:**  
14.10.2024

**Zeit:**  
09:00 Uhr – 13:00 Uhr (Gruppe 1)  
oder

13:00 Uhr – 17:00 Uhr (Gruppe 2)

**Ort:**  
Stadt Mannheim  
Feuerwehr und Katastrophenschutz  
Übungsgelände Hauptfeuerwache  
Gert-Magnus-Platz 1  
68163 Mannheim (Neckarau)

**Anmeldeschluss:**  
16.09.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**HINWEIS:**  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die von Ihnen gewünschte Gruppe (1 oder 2) an.

[ANMELDEFORMULAR](#)

