

pfautec 

Leitfaden
Dreirad fahren leicht gemacht

Leitfaden Dreirad fahren leicht gemacht

Liebe zukünftige Dreiradfahrerin, lieber zukünftiger Dreiradfahrer,

aller Anfang ist schwer und doch macht Übung bekanntlich den Meister. Dabei sind ein Päckchen Geduld und viel Wohlwollen mit sich selbst oft die besten Begleiter, wenn es darum geht, etwas Neues zu erlernen. Mit diesem Leitfaden wollen wir Sie dabei unterstützen, sicher auf dem Dreirad zu sitzen und voranzukommen. Ganz wichtig: Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

TYPISCH FÜR DEN ANFANG: DAS DREIRAD ZIEHT NACH LINKS ODER RECHTS


Wenn Sie sich als Erwachsener erstmalig auf ein Dreirad setzen und beim Lenken das Gefühl haben, dass es nach rechts oder links zieht, ist das nicht weiter tragisch. Dieses anfängliche Problem teilen Sie mit rund 50 Prozent aller Menschen, die sonst ein Zweirad gewohnt sind. Und das ganz unabhängig von Alter oder Handicap. Erinnern Sie sich zurück: Als Kleinkind haben Sie sicher schon einmal auf dem Dreirad gesessen und sind nach ein paar Übungsrunden fröhlich in der Gegend herumgekurvt. Als dann das Zweirad kam, gab es eine harte Zeit des Umgewöhnens. Plötzlich mussten Sie anstelle des Lenkbügels mit der Gewichtsverlagerung lenken. Nun geht es darum, diesen Prozess wieder umzukehren. Die gute Nachricht: Sie können sich dabei völlig entspannen, denn das Dreirad kippt nicht um.

LENKEN MIT DEM DREIRAD

Um ihr Dreirad zu lenken, brauchen Sie ausschließlich den Lenkerbügel zu bewegen und nicht den Oberkörper zur Seite neigen. Denn wenn Sie sich zum Beispiel nach rechts neigen, um nach rechts zu fahren (Abb. 1), ziehen Sie automatisch mit dem linken Arm so am Lenker, das Sie nach links fahren. Also genau in die entgegengesetzte Richtung, in die Sie fahren wollen. Um das zu vermeiden, müssen Sie den Oberkörper nur aufrecht halten. Das ist schon alles. Am einfachsten gelingt der Einstieg ins Dreiradfahren, wenn Sie zunächst gemeinsam mit einer Hilfsperson auf einem großen Platz ohne Hindernisse üben. Das Wichtigste: Setzen Sie sich nicht unter Druck und erfreuen Sie sich auch an kleinen Fortschritten. Sie werden sehen: Mit etwas Übung werden Sie sich von Mal zu Mal sicherer fühlen.

PRAKTISCHE TIPPS

Zunächst stellen Sie das Dreirad auf eine ebene Fläche und ziehen die Feststellbremse an. Nun wird das Dreirad auf Ihre Körpermaße eingestellt. Am besten lassen Sie sich hierbei von einer anderen Person helfen. Wenn Sie nun auf dem Sattel sitzen, die Hände beide am Lenker halten, sollten Sie den Oberkörper etwa zehn Grad nach vorn gebeugt haben. Das können Sie durch die Einstellung der Lenkerhöhe und Lenkerneigung sowie durch die Sattelkolbenposition beeinflussen. Die Sattelhöhe sollte dabei so eingestellt sein, dass Sie bei senkrechter Pedalposition die Beine fast vollständig strecken können (Abb. 2). Achten Sie darauf, dass alle Schrauben am Dreirad fest angezogen sind und der Luftdruck der Reifen stimmt (siehe hierzu auch die Gebrauchsanleitung).

 Den Oberkörper nicht beim Lenken neigen!

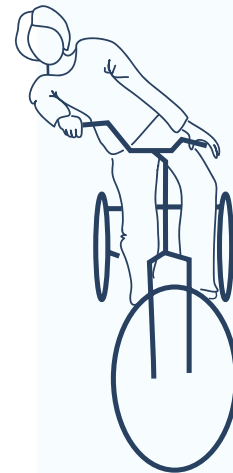


Abb. 1



Abb. 2

PRAKTISCHE TIPPS

Um sich mit Ihrem Dreirad vertraut zu machen, neigen Sie zunächst Ihren Oberkörper mehrmals weit nach rechts und nach links (Abb. 3). Achten Sie darauf, dass die Feststellbremse angezogen ist. Sie werden bald merken, wie standfest das Dreirad ist. Beachten Sie aber auch, dass auf schräger Fläche oder bei rasanten Kurvenfahrten die Kippsicherheit auch ihre Grenzen hat.

Bitten Sie nun eine Hilfsperson, sich vor das Dreirad zu stellen und bei langsamer Fahrt im 1. Gang den Lenkerbügel mit festzuhalten, damit Sie in die gewünschte Richtung fahren können (Abb. 4). Konzentrieren Sie sich darauf, den Oberkörper gerade zu halten.

Sofern Sie bei der Fahrt den Lenkerbügel sehr verkrampft festhalten und dadurch die Richtung nicht einhalten können, versuchen Sie mal nur mit den Fingerspitzen zu lenken. Wichtig ist dabei, dass Sie nicht auf das Vorderrad schauen, sondern mit den Augen den Punkt anvisieren, den Sie anfahren wollen. Auch dabei immer den Oberkörper schön gerade halten! Wenn Sie diese Übungen häufiger und an mehreren Tagen hintereinander mit etwas Ausdauer absolvieren, wird sich der Erfolg garantiert bald einstellen. Nun können Sie auch ruhig einen größeren Gang einlegen und schneller fahren.

ABER VORSICHT:

Wenn Sie noch unsicher beim Lenken sind, springen Sie niemals vom Sattel! Bleiben Sie sitzen, betätigen Sie beide Bremsen und halten Sie an. Danach konzentrieren Sie sich einfach erneut und setzen Ihre Fahrt fort.



Abb. 4

✓ Feststellbremse anziehen und als Übung den Oberkörper nach rechts und nach links neigen.

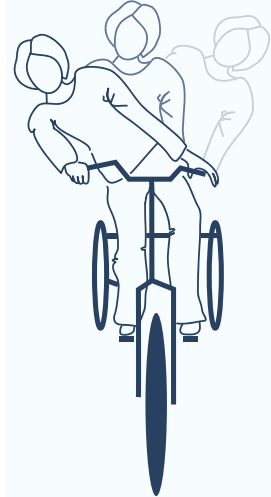


Abb. 3

ALLGEMEINE HINWEISE

- Begeben Sie sich erst in den öffentlichen Straßenverkehr, wenn Sie sich absolut sicher im Umgang mit dem Dreirad fühlen.
- Beachten Sie immer die Straßenverkehrsregeln und verzichten Sie im Zweifelsfall auf Ihr Vorfahrtsrecht.
- Meiden Sie Wegstrecken mit großer seitlicher Neigung und fahren Sie Hindernisse und Bordsteinkanten möglichst im rechten Winkel an, damit ein Umkippen ausgeschlossen wird.
- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachten Sie die dort dokumentierten Vorschriften und Hinweise.
- Behandeln Sie Ihr Dreirad pfleglich und lassen Sie regelmäßig die vorgeschriebenen Inspektionen vornehmen, damit der nötige Sicherheitsstandard erhalten bleibt.

Wenn Sie all diese Hinweise beherzigen, werden Sie ein völlig neues Gefühl der Mobilität und der Lebensqualität erleben.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und ganz besonders eine allzeit gute Fahrt!

