

## VR-Bike Training

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Förderung von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit beim Fahrradfahren im Straßenverkehr. Sensibilisieren für spezifische Gefahrensituationen und deren Prävention, Schulung adäquater Verhaltens- und Reaktionweisen.

### INHALTE:

- Realitätsnahe Simulation typischer Gefahrensituationen im Straßenverkehr mit VR-Brille
- Reaktionszeitmessung und Bremsweg mit und ohne Ablenkung
- Replay-Funktion zur Nachbesprechung und individuellen Beratung
- Perspektivwechsel mit Blickwinkel des Autofahrers zur Förderung des Verständnisses der Verkehrsteilnehmenden untereinander

### SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Alle Sequenzen können wahlweise auch ohne VR-Brille, alleine mit Darstellung am Monitor, durchgeführt werden.

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmende pro Stunde

### ORGA:

Platzbedarf:  $\geq 8 \text{ m}^2$ , Stromanschluss: 230 V

### PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken



## VR-Bike Training

### HINTERGRUND:

Immer mehr Menschen setzen das Fahrrad als Verkehrsmittel auf dem Weg zur Arbeit ein. Damit wandelt sich der Straßenverkehr, ebenso die damit verbundenen Herausforderungen. So ist es aus präventiver Sicht wesentlich, sich frühzeitig mit diesen Gegebenheiten aktiv auseinanderzusetzen. Mit welchen potentiellen Gefahren müssen Radfahrer\*innen rechnen? Mit welcher Einstellung und unter welchen Voraussetzungen kommt man am sichersten durch den Verkehr?

### ABLAUF:

Das Virtual-Bike Training dient dazu, die Teilnehmenden mittels unterschiedlicher Gefahrensituationen zu sensibilisieren und verantwortungsbewusste Handlungskompetenzen zu entwickeln, die auf konkrete Alltagssituationen übertragbar sind. Hierzu stehen wahlweise unterschiedliche Szenarien zur Verfügung. Diese beinhalten einerseits typische Gefährdungssituationen im Verkehrsgeschehen, andererseits auch Einflüsse des Lichts bzw. der Sichtbarkeit sowie Ablenkungen wie z.B. beim Handygebrauch, die das Unfallrisiko deutlich erhöhen.

### ERGEBNISSE:

Je nach Zielgruppe und persönlichem Interesse können die jeweiligen Szenarien ausgewählt und auf dem Standrad „durchfahren“ werden. Innerhalb der Sequenzen finden Reaktionstests statt, die im Nachgang mit den Coaches ausgewertet und besprochen werden. Der Einsatz der VR-Brille unterstreicht dabei das Realitätserlebnis.

