



## **Radsport – Belehrung für Kursleiter (KL)**

### **Aufgaben des KL**

- Anwesenheitskontrolle zu Beginn und am Ende
- Sichtkontrolle Sportmaterial, Räder vor und nach der Fahrt
- Auf- und Verschließen der Räume RSt, Abholung Schlüssel RSt vor dem Kursstart und rechtzeitige Rückgabe nach dem Kurs

### **Umgang mit Radsport-Material des DHSZ**

- Kontrolle der Vollständigkeit der DHSZ-Räder vor-, während und am Ende des Kurses
- Kontrolle der DHSZ-Materialien, Werkzeuge, Pumpen, Schlösser etc.
- Der KL führt immer bei sich:
  - Erste-Hilfe-Material
  - Telefon
  - kleines Unterwegs-Werkzeug einschl. Pumpe und Reserve-Schlauch

### **Gestaltung der Kursstunde**

#### **Materialbezogen**

- Einweisung in die Technik der Räder, insbes. Bremsen, Schaltung, Pedalhaken (bei RR)
- Erforderliche Zusatzbeleuchtung u. ä. dem TN mit DHSZ-Rad bereitstellen
- Erläuterungen zur sportartgerechten Sitzposition
- Schrittweise Einweisung in Fahrverhalten, Fahrtechniken u. Besonderheiten
- Hinweise zu sportart- und witterungsgerechter Kleidung

#### **Zur Führung der Gruppe**

- Als Faustformel für die Gestaltung der Kursstunde, bzgl. Gelände, Tempo, Pausen, Zwischenziele gilt grob: Orientierung am Niveau des hinteren Drittels der Gruppe

- Der KL sollte stets die Gruppe zusammenhalten, außer wenn ein bekanntes Zwischenziel vereinbart ist
- bei Kontaktverlust zur Gruppe -> Weitergabe der Handynummer vom KL an TN
- Sichtkontrollen zwecks Grobeinschätzung des geistigen und körperlichen Zustands der TN bei den Belastungen während der Kurseinheit
- möglichst Vermeiden von Überlastungssituationen und Überforderungen
- Auf Besonderheiten und zumutbare Schwierigkeiten (entsprechend des Kursniveaus) ist vorher hinzuweisen.

## Zur Vor- und Nachbereitung

- Informationspflicht (rechtzeitig) gegenüber den TN über das Buchungssystem, insbes. bei Änderungen oder Besonderheiten u. ä. (Self Service)
- Empfehlungen zur Information an die TN in Vorbereitung bzw. in Auswertung der Kursstunde (Strecke, Profil, Hinweise und Besonderheiten etc.)