



#BIKEYGEES e.V. - Radfahrtraining für Frauen* aus aller Welt

„Bildungs- und Integrationsprojekt mit niedrigschwelligem Einstieg, schnell sichtbaren Erfolgen und vielfältigen Wachstumsmöglichkeiten“

Initiatorinnen:	Annette Krüger & Dr. Anne Seebach
Projektbeginn:	September 2015
Hauptziele:	Empowerment CO₂ neutrale & sichere Mobilität Bewegung & Sport Vernetzung & Freude bei allen Beteiligten
Umsetzung:	Sach- und Geldspenden Ehrenamtliche Unterstützer*innen Förderungen
#BIKEYGEES e.V.	VR 35331 B Gemeinnützigkeit am 21.12.2016 anerkannt



Trainings

- Aufbau von Vertrauen
- Abbau von Berührungängsten
- Schnell sichtbare Erfolgserlebnisse
- Sensibilisierung für Verkehrssicherheit



Mobile Radfahrtrainings in Berlin und Brandenburg

Förderung Berlin:
Deutsche Fernsehlotterie,
Paritätischer Berlin,
Senatsverwaltung für Umwelt,
Verkehr und
Klimaschutz (Berlin)

Brandenburg 2019/20



Übersicht der Einsatzorte in Brandenburg 2019/20

An 9 Standorten wurden
Radtrainings in Unterkünften
und Nachbarschaftstreffs
durchgeführt

Modulare Schulung in Theorie
und Praxis für die
Verkehrssicherheit aller
Brandenburger*innen

Abbau von
Berührungspunkten

Förderung: MIK - Ministerium
des Innern und für
Kommunales des Landes
Brandenburg



Verkehrsunterricht

Mehrsprachigen Unterrichtsmaterial
(z.B. farsi, arabisch, kurdisch, englisch & deutsch)

Einbeziehung ehemaliger Teilnehmerinnen als Multiplikatorinnen



© A. Krüger

Wichtiges für Trainerinnen



Intro

- 1. Stellt euch mit Namen vor.
- 2. Findet eine gemeinsame Sprache.
- 3. Fragt ob es das erste mal auf einem Rad ist.

Augenkontakt ist wichtig.

Der Helm Ohne Helm kein Fahrrad!

- 2 FINGER HALT
- 1 FINGER HALT

Richtiger Sitz: zwei Finger über den Augen, ein Finger zwischen Kinn und Kinnriemen

Drehrad feststellen & Riemen schliessen.

Schütteltest. Rutschfest?

Haarknoten im Nacken, damit der Helm richtig passt.

Auf das Rad

Festes Schuhwerk: **Taschentransport:** Keine Filpplopp!

Bremsenfunktion: Vorderbremse und Rückbremse.

Fahrrad einstellen: Hat der Sattel die richtige Höhe? Hüfthöhe? Wohlfühlhöhe?

Keine Filpplopp! Tasche nie am Lenker befestigen. Auf dem Gepäckträger: Henkel sichern.

Wichtig! Lasst es die Frauen einmal ausprobieren.

Pedale in Startposition bringen.

Nun kann es los gehen

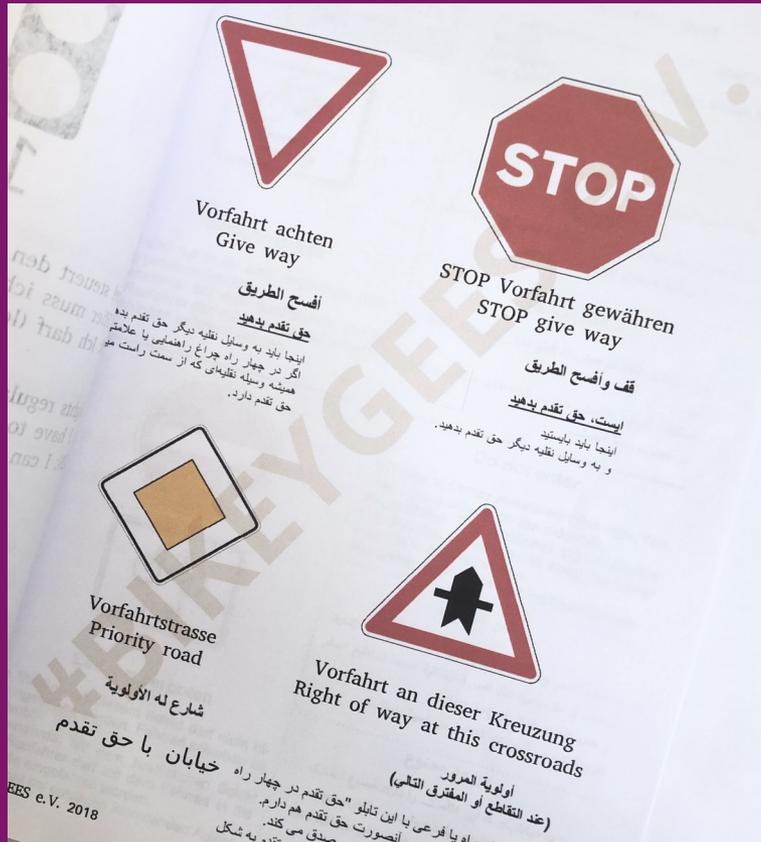
Zwei Personen erforderlich (eine rechts, eine links)

Bist du allein? Sprich jemanden an.

Nicht am Lenker anfassen, nur einhaken/am Oberarm festhalten und



Einsatz von Piktogrammen für die Überwindung sprachlicher Barrieren/Analphabetismus



Verkehrsregeln und Zeichen erklärt und angewendet



Von der Theorie zur Praxis



**Mobiles
Schulungssystem vor
Ort, um Verkehrsregeln
und Zeichen im
verkehrsfreien Raum
anzuwenden**

**Hintergrund: Verkehrsgärten
sind nicht überall vorhanden**





**Einige Beispiele aus der
Fahrpraxis:**

**Übungen im verkehrsfreien
Raum**

**Anwendungstouren für
Fortgeschrittene**



Übung für einhändiges Fahren

Zielstellung: Handzeichen geben zu können



Vorübung um den nachfolgenden Verkehr wahrzunehmen



Kontaktlose Methode:

**Schrittweises Erlernen des
Radfahrens unter Anleitung**



**Eine Teilnehmerin übt
Handzeichen geben
in sicherer Umgebung**





**Geht nicht? Gibt's nicht!
Wir finden für fast alles eine Lösung**

**Zum Beispiel:
Therapie- und Laufrad
für Erwachsene**





Hilfe zur Selbsthilfe

**Gemeinsames Schrauben
beim
Reparaturworkshop**





Exemplarische Übergabe von eigenen Fahrrädern an die Teilnehmerinnen nach erfolgreichem Trainingszyklus von 6 Trainingseinheiten



Beispiele aus der Praxis:



Teilnehmerin eines Trainingszyklus bei selbstständigen Umgang mit ihrem eigenen Fahrrad



Drehscheibe mit 32 Kreuzungssituationen

Bilanzen und Erfolge:

> 1070 Frauen/Mädchen
auf das Fahrrad
gebracht

> 350 ausgehängte
Fahrradsets (Rad,
Helm, Schloss)

> 475 Radfahrtrainings
seit 2015



Verleihung 3. Hatun Sürücü Gedenkpreis – an Projekte die sich für ein selbstbestimmtes Leben von Frauen und Mädchen einsetzen (2017).





Im Februar 2018 wurde unsere Arbeit mit dem 1. Platz des Deutschen Fahrradpreises ausgezeichnet.



Der Berliner Ratschlag für Demokratie ehrt Projekte und Menschen, die für sich für ein demokratisches und friedliches Miteinander in Berlin engagieren (2018).



Das Bündnis für Demokratie und Toleranz gegen Extremismus und Gewalt würdigt beispielhafte und nachahmenswerte zivilgesellschaftliche Projekte (2017).

Team #BIKEYGEES



Ein komplettes Team #BIKEYGEES Foto klappt wohl nie.

Manche sind Gründungsfrauen, andere haben mit uns Radeln gelernt und sind nun als Multiplikatorinnen für uns tätig. Einige sind seit einer Weile als Honorarkräfte mit dabei. Manche haben Fluchthintergrund, andere nicht.

Aber: wir alle fahren gerne Fahrrad!



Unser Angebot wird von Frauen mit und ohne Migrationshintergrund angenommen

Jede Frau auf der Welt sollte Radfahren können. Und dürfen!

#cyclingishumanright	<p>هر زنی توی دنیا باید بتواند دوچرخه سواری کنه و اجازه دوچرخه سواری داشته باشه.</p> <p>Farsi</p>	<p>Jede Frau auf der Welt sollte Radfahren können. Und dürfen.</p> <p>#BIKEYGEES e.V.</p>	<p>Dünyadaki her Kadın bisiklet sürebilmeli. Sürmesine izin verilmeli.</p> <p>Türkisch</p>	<p>Dumarka Dunida ku nool waxa ay xaq u leeyihiin in ay bartaan wadista baaskiika. Waana in loo ogo laadaa.</p> <p>Somalisch</p>	<p>Every woman in the world should be able to ride a bike. And should be allowed to.</p> <p>Englisch</p>	<p>يجب ان تتمكن كل امراة في العالم من ركوب الدراجة، وان يكون لها الحق بذلك</p> <p>Arabisch</p>	<p>全世界的女性都應該能夠並且被允許騎腳踏車</p> <p>Chinesisch</p>	<p>هەر ئافرەتێک لە جیهان دەبێت باسکیسواری بکات. وە رێگە بێزارو بێت.</p> <p>Kurdisch</p>	<p>دنیا میں ہر عورت کو سائیکل چلانا سیکھنا اور چلانے کی اجازت ہونی چاہیے</p> <p>Urdu</p>	<p>הכוללת לרכוב על אופניים צריכה להיות נחלתה של כל אישה בעולם. וכך גם הרשות לעשות זאת.</p> <p>Hebräisch</p>	<p>Каждая женщина на планете должна уметь ездить на велосипеде. И иметь на это право.</p> <p>Russisch</p>	#BIKEYGEES e.V.
	<p>Chaque femme au monde devrait savoir faire du vélo. Et en avoir le droit.</p> <p>Französisch</p>	<p>په نړۍ کې هره ښځه باید سايکل چلولی وشي او اجازه هم لري</p> <p>Paschtu</p>	<p>Toda mulher no mundo deveria saber andar de bicicleta. E poder fazê-lo.</p> <p>Portugiesisch</p>	<p>Todas las mujeres del mundo deberían saber andar en bicicleta. Y poder hacerlo.</p> <p>Spanisch</p>	<p>Dünyada her bir qadin velosiped sürməyi bacarmalıdır. Bunun ucun qadaga olmalıdır.</p> <p>Aserbaidjantschisch</p>		<p>इस दुनिया में हर औरत को साइकल चलानी आनी चाहिये। और चलाने की अनुमति भी।</p> <p>Hindi</p>	<p>세상의 모든 여성들은 자전거를 탈 수 있어야 합니다. 그리고 그럴 수 있어야 합니다.</p> <p>Koreanisch</p>	<p>Svaka žena na svijetu trebala bi moći voziti bicikl. I to svima mora biti dopušteno.</p> <p>Kroatisch</p>	<p>Elke vrouw ter wereld zou met een fiets moeten kunnen rijden. En het zou ze toegestaan moeten zijn.</p> <p>Belgisch</p>	<p>Ogni donna al mondo può imparare ad andare in bicicletta. E ha il diritto di farlo.</p> <p>Italienisch</p>	

... denn das ist nicht überall auf der Welt selbstverständlich.

Kontakt: www.bikeygees.org / all@bikeygees.org

(Stand: 04/2021)