



Übungsleiter Radsport Rennrad- & Radtouren-Guide

Spezialisierung Touristik- und Breitenradsport

ÖRV: D2-Trainer/RR-Guide

Curriculum

Anmerkung: Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wurde im Curriculum darauf verzichtet, männliche und weibliche Endungen gesondert auszuweisen. Selbstverständlich sind Männer wie Frauen gemeint.

Ausbildungsziel

Die Übungsleiterausbildung stellt eine Vorstufe zur Instruktorausbildung an der BSPA dar und berechtigt zum Führen von Radtouren mit Rennrädern und Tourenrädern (oder vergleichbaren Rädern). Diese Ausbildung vermittelt dem Übungsleiter die Fähigkeiten zum Führen von Einzelpersonen und Gruppen auf Straßen (erlaubte Gruppenformationen siehe Pkt. 2.1) und auf Radwegen/routen im touristischen und schulischen Bereich sowie eingeschränkt im Radsportverein.

Die vermittelten Inhalte ermöglichen dem Auszubildenden den breiten-, fitness-, oder gesundheits-sportorientierten Radfahrenden den richtigen Umgang mit dem Sportgerät Rennrad und Tourenrad beizubringen sowie Touren mit dem Rennrad/Tourenrad mit Einzelpersonen oder Gruppen auf Straßen und Radwegen unter Einhaltung der radsportrelevanten Gesetze und Bestimmungen zu planen sowie verkehrssicher und gesundheitsfördernd durchzuführen.

1. Bezeichnung der Funktion:

Übungsleiter Radsport – RR-Guide, Spezialisierung Touristik und Breiten-sport;

ÖRV-Bezeichnung: D2-Trainer u. **Rennrad-Guide** (RR-Guide)

Anmerkung: Mit Rennrad (RR) werden die nach StVO und Fahrradverordnung reglementierten Rennfahräder bezeichnet.

2. Aufgabe im Tourismus/Schule/Breitensport: Wird im Tourismus und im Breitensport für Radtouren mit dem Rennrad u/o mit Tourenrädern (auch als Pedelecs) eingesetzt.

2.1 Verantwortlichkeiten:

- Planung und Durchführung von Rennrad/Rad-Touren (Eintages- und Mehrtagestouren) im touristischen Bereich und im Breitensports
- Führen von Einzelpersonen u/o Gruppen auf Straßen und auf Radwegen
- Geführte Gruppen sollten grundsätzlich die Teilnehmerzahl von 10-12 Tln. nicht überschreiten. Die Gruppengrößen richten sich nach den Verkehrsbedingungen, den Schwierigkeiten der Strecke sowie dem Können und Alter der Geführten.
- Kenntnis und Beachtung der in Österreich geltenden relevanten Gesetze und Vorschriften für das Fahren mit Rennfahrädern und Fahrrädern, bei Touren im Ausland (EU) auch die im jeweiligen Land gültigen Gesetze
- An Gruppenformationen mit Rennrädern werden auf öffentlichen Straßen nur die Reihe

und Doppelreihe unter spezieller Beachtung der gem. StVO festgelegten Bestimmungen für Trainingsfahrten mit Rennfahrrädern ausgebildet und eingesetzt. Die Doppelreihe beim Guiding nur mit versierten Rennradfahrenden!

- Vermitteln des Radfahrens als gesundheits- und fitnessrelevante Bewegung und Sportart

2.2 Befugnisse:

- Planung, Organisation und Durchführung von Radtouren mit Rennfahrrädern und Tourenrädern im Tourismus und für Schulen, auf Straßen und Radwegen unter Beachtung der im jeweiligen Land geltenden Gesetze und Vorschriften.
- Der Absolvent der Übungsleiterausbildung Radsport RR-Guide ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer oder Guide-Bikecard“ Stufe D-2 – RR-Guide (Gültigkeit der Berechtigung 4 Jahre mit Fortbildungsverpflichtung in diesen 4 Jahren) zu lösen. Die erste Lizenz erhält der Absolvent von ÖRV/LRV/BSPA-organisierten Kursen bei positivem Kursabschluss von Seiten des ÖRV (siehe AusbO Pkt.6) in der Versicherungsbasisversion kostenlos zur Verfügung gestellt.

3. Aufgaben und Kenntnisse:

Die Aufgaben und Kenntnisse eines Übungsleiters gliedern sich wie folgt:

- Sehr gute Beherrschung (EIGENKÖNNEN) und Fähigkeit zur Vermittlung der wichtigsten Fahrtechniken am Rennrad, Tourenrad oder vergleichbaren Rädern (auch als Pedelecversion)
- Spezielle Kenntnis der Bewegungslehre in Fahrtechnik und Sitzposition
- Anfängern die richtige Fahrtechnik Renn- und Tourenrädern vorführen und lehren können
- Wissen um die gesetzlichen radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze für das sichere und umweltbewusste Fahren mit Renn- und Tourenrädern auf Straßen und im Gelände. Die relevanten Bestimmungen der StVO und FO (Fahrradverordnung) für das Radfahren kennen und wissen
- Kenntnisse in der Karten - und Wetterkunde soweit für die Planung von Rennradtouren erforderlich sowie des Radwegenetzes in Österreich
- Kenntnisse und Anwendung von technischen Hilfsmitteln zur Navigation und Orientierung
- Spezielle Kenntnisse des Radrouten- und Radwegenetzes im jeweiligen Guidinggebiet

- Basiswissen in der Trainingslehre und Methodik
- Anwendung von Erste Hilfe - Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Sport, bzw. zur Erstversorgung nach Verletzungen und bei Unfällen
- Einsatzmöglichkeiten von technischen Hilfsmitteln im Radsport (Radcomputer, GPS, Navigationssysteme, Elektrobikes u.Ä., Leihradsysteme...) kennen
- Basiswissen zur Thematik „Fitness und Gesundheit“
- Grundwissen um die Zielsetzung des Sports als Mittel zur Gesunderhaltung und positiver Freizeitgestaltung
- Durchführung von allgemeinen Trainingseinheiten im Nachwuchs und Breitensportbereich, welche von einem Instruktor oder Trainer vorgegeben werden

4. Ausbildungsvoraussetzungen/Anrechnungen:

- Der Kursteilnehmer muss nicht Mitglied im ÖRV oder in einem ÖRV-Verein sein
- Spätestens beim Kursabschluss muss der Teilnehmer eine max. 5 Jahre alte Teilnahmebestätigung einer EH-Grundausbildung (16h) oder eines EH-Auffrischkurses (8h) vorweisen
- Je nach Ausbildungsorganisation: Nachweis der körperlichen Eignung (Ärztliches Attest Sporttauglichkeit), nicht älter als 6 Monate
- Absolventen einer vom ÖRV anerkannten Mtb-Guide-Ausbildung (Ausbildungsstufe Übungsleiter, D2-Trainer – Mtb-Guide) werden gleichartige Themen angerechnet. Diese müssen nur an allen Unterrichten und Übungen der Themengebiete 10 (komplett) und 5, 6, 7 u. 9 (teilweise - wo RR-spezifisch) teilnehmen, das sind etwa 35UE.
- iZA ausgeschriebene RR-Guide-Ausbildungen anderer Ausbildungsorganisationen (siehe ÖRV-AusbO) werden durch den ÖRV als D2-Trainerausbildungen anerkannt

5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:

- Ausbildung zum Instruktor Breitensport und Touristik = Staatlich geprüfter Instruktor für Mountainbike- und Radtouren oder zum Instruktor Radsport (mit Eignungsprüfung)

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Rennfahrrad (keine Zeitfahrräder oder RR mit Zeitfahraufsatz!)
- Radhelm, Radhandschuhe und Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung, Trinkflasche
- Radcomputer und HF-Messgerät
- Ev. persönliche Rad-Nav-Systeme
- Für die Kursteile der Tourenführung hat der Kursteilnehmer selbst für Kartenmaterial zu sorgen, bzw. kann, um mit gleichem Material zu arbeiten, dies gegen Kostenausgleich von der Kursleitung übernommen werden.
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone),...

Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:

Lehrveranstaltung	Theoriestunden	Praxisstunden
(1) Organisationslehre	2	
(2) Sportmedizin/Sportbiologie und Erste Hilfe	4	
(3) Sportpsychologie u. Methodik	2	
(4) Trainingslehre	4	
(5) Bewegungslehre	3	
(6) Tourenplanung	8	
(7) Gerätekunde	4	
(8) Rechtsgrundlagen u. Versicherungsfragen	6	
(9) Praktische Übungen		8
(10) Praktisch-methodische Übungen		26
Summe	31	34
Gesamt	65 UE	

Allg. Themen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
01	Organisationslehre	<ul style="list-style-type: none"> - ÖRV-Ausbildungsstruktur - Radtourismus (Radwege-, Radroutennetz, Verleihsysteme, spez. Bedürfnisse Radfahrender) 	2
02	Sportmedizin und Sportbiologie Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> - Sportarttypische Verletzungen und Belastungsprobleme der Sportart; Erste Hilfe Grundlagen - Sportbiologischer Zusammenhänge - Grundzüge Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge) - Bedeutung der Herzfrequenz und Trainingssteuerung über die HF - Bedeutung gesundheitlicher Risikofaktoren für den Sport oder körperl. Belastungen 	4
03	Grundlagen der Sportpsychologie und Methodik	<ul style="list-style-type: none"> - Lehren und Lernen: Didaktische Grundprinzipien und Methoden zur Vermittlung - Führen und Leiten (Vermitteln, Anleiten) - Ordnungsrahmen: Aufstellungs- und Betriebsformen - Grundlagen der Kommunikation und Betreuung 	2
04	Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none"> - Motorische und koordinative Fähigkeiten - Grundzüge der Energiebereitstellung - Trainingsmethoden und Trainingsformen - Gruppenformationen, Windschattenfahren, führungstechn. Maßnahmen, Geschwindigkeits- und Fahrzeitberechnungen 	4
05	Bewegungslehre und Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> - Radfahrtechnik und Sitzposition - Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur - Fahrmechanik 	3
06	Tourenplanung	<ul style="list-style-type: none"> - Tourenplanung auf öffentl. Straßen und Radwegen, Radtouren in Österreich - Risikomanagement - Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Verkehrssicherheit, Führungszeichen, Gruppenformationen - Kartenkunde und Orientieren mit el. Navigationsmitteln - Basiswissen Wetterkunde - Umweltbewusstes Verhalten 	8
07	Gerätekunde	<ul style="list-style-type: none"> - Wissen um die Bauarten, Konstruktion, Materialien und Zubehör bei Renn/Tourenrädern, E-Unterstützung - Bekleidung und Ausrüstung - Einfache Reparaturen, Wartung- und Reinigung - Rad-Sicherheitscheck 	4
08	Rechtsgrundlagen, Betriebskunde und Versicherungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> - Versicherungs- und Haftungsfragen - Kennen der radrelevanten Gesetze und Verordnungen (StVO, FVO, Forts- und Wegerecht, etc. - Sozial- und finanzrechtliche Bestimmungen für den RR-Guide im Tourismus 	6

Praktisch Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
09	Allgemeine praktische Übungen	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisations- und Beweglichkeitstraining - Allgemein kräftigende Übungen - Mobilisation und Funktionelle Entspannung (Dehnen) vor, während und nach der Tour - Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie zur Lockerung und Entlastung während der Tour 	8
Praktisch-methodische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
10	Spezielle praktisch-methodische Übungen	<p>Rennrad/Tourenrad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schieben und Rollern - Bremsen/Anhalten, Steuern, Schalten - Auf/Absteigen und Anfahren - Kurvenfahren - Bergauf/Bergabfahren (stehend bergauf) - Hindernissen ausweichen - Windschattenfahren - Reihe, Doppelreihe und Ablösen - Fahrtechnik auf verschiedenen Untergründen - Orientieren und Tourenführung <p>Pedelec/E-Bike:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besonderheiten des Radfahrens mit E-Unterstützung 	26

Prüfungsordnung

Die Übungsleiterausbildung als solche endet entweder mit einer Abschlussprüfung oder es erfolgt die Beurteilung des Wissens und Könnens während der laufenden Ausbildung. Die Kenntnis der rechtlichen Bestimmungen ist jedenfalls im Zuge einer Zwischenprüfung oder bei der Abschlussprüfung nachzuweisen und Voraussetzung für einen positiven Kursabschluss.

Kursteilnehmer, die das im Kurs erforderliche praktische Eigenkönnen oder die körperlich-konditionellen Voraussetzungen nicht aufweisen, können auf Entscheidung der Kursleitung auch während dem Kurs ausgeschieden werden, um so die Sicherheit und den Ausbildungserfolg der anderen Kursteilnehmer nicht zu gefährden.