



Null auf 100

Null auf 100

kt gmbh gesundheitsförderung + prävention



FACTS

**Rasen – Risiko –
Temporausch**

RASEN – RISIKO – TEMPORÄUSCH

Unfälle geschehen nicht einfach – Unfälle haben Ursachen!

Junglenker zwischen 15 und 24 Jahren bilden eine besondere Risikogruppe.

Sie sind durchschnittlich oft an Unfällen beteiligt und werden auch überdurchschnittlich oft bei Verkehrsunfällen verletzt und getötet. Die hohe Risikobereitschaft, die Selbstüberschätzung, die Vorstellung von Freiheit und Abenteuer, übermässiger Alkohol- und Suchtmittelkonsum, Medikamentenmissbrauch, Müdigkeit, Imponiergehabe und fehlende Erfahrung bilden oftmals die Grundlage für verheerende Verkehrsunfälle.

Junge Menschen in der Altersgruppe der 15– 24-jährigen haben als Auto-, Velo oder MotorradfahrerInnen ein hohes Risiko zu verunglücken – sei es als FahrerIn, BeifahrerIn oder als FussgängerIn.

Ihre Wahrscheinlichkeit, verletzt oder gar getötet zu werden, ist etwa dreimal so hoch wie beim Durchschnitt der Bevölkerung.

Gut informiert zu sein, ist die halbe Miete – mit Risiken richtig umzugehen, die Ganze!



Alkohol	4 – 5
Nikotin	6
THC	7 – 8
MDMA	9
GHB + GBL	10
(Meth-) Amphetamine	11
Kokain	12
Halluzinogene	13
Opium	14
Medikamente	15
Mischkonsum	16
Müdigkeit	18
Ablenkung	19
Geschwindigkeit	20
Fahrfähigkeit	22 – 23
Konsequenzen	24 – 25
Sicherheitstipps	26 – 27
Notfall	28 – 29
Trendfahrzeuge	31 – 33

INHALT

WIRKUNG

Wirkungseintritt: 30 – 60 Minuten
Wirkungsdauer: Mehrere Stunden



- Enthemmend
- Entspannend
- Verminderung der Reaktionsfähigkeit
- Erhöhte Risikobereitschaft

RISIKEN

- Übelkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Unterkühlung / Überhitzung
- Organschädigung
- Koma



Ein Standardglas enthält
 10-12 Gramm Alkohol

Bier	Wein	Sekt	Schnaps
0.3l	0.125l	0.1l	4cl

RAUSCHSTADIEN



0.3 – 1 ‰

Enthemmungsstadium: Verminderte Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, erhöhte Risikobereitschaft, verzögerte Reaktion



1 – 2 ‰

Rauschstadium: Gleichgewichts- und Orientierungsschwierigkeiten, labile Stimmung, Tunnelblick, verminderte Urteilskraft, Übelkeit



2 – 3 ‰

Betäubungsstadium: Verlust der Bewegungskoordination, Sprachstörungen, Verwirrtheit, Gedächtnislücken, Alkoholvergiftung



3 – 5 ‰

Lähmungsstadium: Koma, Atemlähmung, Tod durch Atemstillstand

ALKOHOL-ABBAU



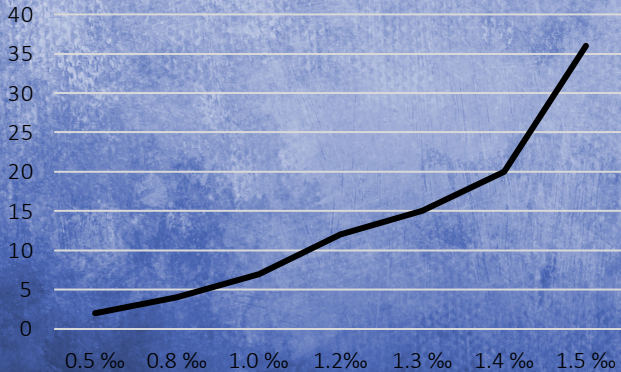
Durchschnittlich werden **0.1 – 0.2 Promille** pro Stunde abgebaut
(abhängig von Körpergewicht und Verteilungsvolumen)



Beispiel

1 – 3 Stunden dauert der Abbau eines Standardglases

UNFALLWAHRSCHEINLICHKEIT



Bereits bei 0.5 Promille ist die Wahrscheinlichkeit eines Unfalles doppelt so hoch





ERSCHEINUNGSFORMEN



Snus
(Kautabak)



Schnupftabak
(Tabak schnupfen)



Zigaretten
(Tabak rauchen)



E-Zigaretten / Vapes
(Verdampfen von Liquids)

NIKOTIN

WIRKUNG

Wirkungseintritt: Wenige Sekunden
Wirkungsdauer: 30 – 60 Minuten
Nachweis im Blut: 4-5 Tage
Nachweis im Urin: bis zu 5 Tagen

- Stimulierend
- Beruhigend
- Mildert Hungergefühl
- Entspannend

RISIKEN

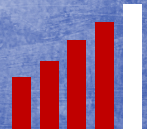
- Reduziert Blutsauerstoff
- Herzgefäßerkrankungen
- Lungenschäden
- Erhöhtes Krebsrisiko
- Blutdruckanstieg
- Erhöhte Herzfrequenz



SPEZIELLES

Tabak / Nikotin tötet 3x so viele Menschen wie Verkehrsunfälle, Drogen, AIDS und Selbstmorde zusammen.

Ab dem 01.10.2024 ist die Abgabe von Nikotinprodukten an unter 18-Jährige verboten.



SUCHT-FAKTOR

ERSCHEINUNGSFORM



Marihuana
(Blüte der weiblichen Pflanze)



Haschisch
(Gepresstes Harz)



Cannabidiol (CBD)
(Extrahiertes Lösungsmittel)



7



THC = Tetrahydro-Cannabinol

WIRKUNG

Wirkungseintritt: Wenige Minuten
(je nach Konsumform)

Wirkungsdauer: 1 – 3 Stunden

- Entspannend
- Appetitanregend
- Abnehmende Merkfähigkeit
- Abnehmende Konzentrationsfähigkeit

THC

RISIKEN



- Schwindel
- Augenrötungen
- Kreislaufbeeinträchtigung
- Übelkeit / Erbrechen
- Lungenschädigung
- Psychosen

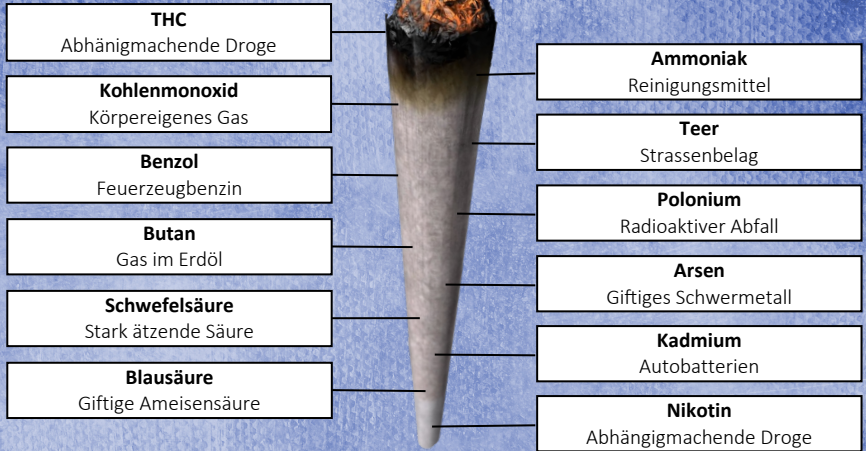
SYNTHETISCHE CANNABINOIDE

Kräutermischungen mit cannabisähnlicher Wirkung, wobei diese Mischungen mit diversen anderen Stoffen besprüht werden. Aufgrund der unterschiedlichen Verteilung treten beim Konsum des "gleichen" Produkts unterschiedliche Wirkungen auf.



auch genannt...
... Spice





NACHWEISBARKEIT

	Einmaliger Konsum	Gelegentlicher Konsum	Häufiger Konsum	Täglicher Konsum
Speicheltest	< 24 Stunden	< 24 Stunden	Bis zu 3 Tage	Bis zu 7 Tage
Urintest	2 – 7 Tage	1 – 3 Wochen	3 – 5 Wochen	5 – 13 Wochen
Bluttest	1 – 2 Tage	1 – 3 Tage	2 – 7 Tage	1 – 3 Wochen
Haartest	1 – 13+ Wochen			

Wie lange Cannabis im Körper nachweisbar ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Vom Körperbau, vom Test-Verfahren und so weiter. Das heisst, dass der Abbau von Cannabis nicht genau bestimmt werden kann – es handelt sich hier nur um Richtwerte.

ERSCHEINUNGSFORM

9



Tabletten

MDMA = 3,4-Methylenedioxy-N-Methylamphetamin

auch genannt...

- ... Ecstasy
- ... X
- ... Molly



WIRKUNG

- Wirkungseintritt:** 30 Minuten
- Wirkungsdauer:** 4 – 6 Stunden
- Nachweis im Blut:** bis zu 24 Stunden
- Nachweis im Urin:** 2 – 4 Tage

- Stimulierend
- Euphorisierend
- Steigende Herzfrequenz
- Steigender Blutdruck

RISIKEN



- Herzinfarkt
- Bewusstseinsstörungen
- Hitzestau / Überhitzung
- Kurzschlussreaktionen
- Muskelkrämpfe
- Dehydration

SPEZIELLES

MDMA wird meistens in sehr unhygienischen "Drogenküchen" hergestellt

MDMA

SUCHT-FAKTOR

ERSCHEINUNGSFORM



Durchsichtige + geruchslose
Flüssigkeit

GHB = Gammahydroxybuttersäure
GBL = Gamma-Butyrolacton
(wird im Körper zu GHB)

auch genannt...
... K.O. Tropfen
... Liquid Ecstasy



WIRKUNG

Wirkungseintritt: 15 Minuten
Wirkungsdauer: 1 – 3 Stunden
Nachweis im Blut: 8 Stunden
Nachweis im Urin: 12 Stunden

- Euphorisierend
- Enthemmend
- Stark entspannend
- Muskelrelaxion

RISIKEN

- Verwirrtheit
- Starke Müdigkeit
- Bewusstlosigkeit
- Amnesie
- Atemstillstand



SPEZIELLES

GHB hat oft einen Filmriss zur Folge.
Bei Verdacht auf GHB, sich sofort in
ärztliche Behandlung begeben und
möglichst schnell eine Blut- und
Urinprobe abnehmen lassen, weil der
Nachweis von K.O.-Tropfen in der
Praxis häufig ein Problem darstellt.

ERSCHEINUNGSFORMEN



Pulver-Form



Kristall-Form

auch genannt...

... Crystal Meth

... Crack

... Speed



WIRKUNG

Wirkungseintritt: Wenige Sekunden – Stunden
(je nach Konsumform)

Wirkungsdauer: 6 – 30 Stunden

Nachweis im Blut: Bis 24 Stunden

Nachweis im Urin: 2 – 4 Tage

- Erhöhte Risikobereitschaft
- Unterdrückung von Schmerz
- Stimulierend
- Selbstüberschätzung

RISIKEN

- Psychosen
- Herz-/ Kreislauf-/ Organversagen
- Aggressivität
- Erhöhter Blutdruck
- Bewusstlosigkeit
- Hautentzündungen



SPEZIELLES

Amphetamine haben ein sehr hohes Suchtpotential.

Beim Nachlassen der Wirkung sind die Konsumenten oftmals Müde und Erschöpft.



(METH-) AMPHETAMIN

12

ERSCHEINUNGSFORM



Weisses Pulver

auch genannt...

... Free Base

... Schnee

... Dust



KOKAIN

WIRKUNG

- Wirkungseintritt:** Wenige Sekunden
(je nach Konsumform)
- Wirkungsdauer:** 5 – 90 Minuten
- Nachweis im Blut:** bis 24 Stunden
(Abbauprodukte bis zu 3 Tage)
- Nachweis im Urin:** 2 – 4 Tage

- Stimulierend
- Euphorisierend
- Steigende Herzfrequenz
- Steigender Blutdruck

RISIKEN

- Überschätzung
- Bewusstseinsstörungen
- Hitzestau / Überhitzung
- Kurzschlussreaktionen
- Herzinfarkt
- Suchtdruck
- Verwirrtheit



SPEZIELLES

Regelmässiger Kokainkonsum führt zu Veränderungen der Hirnsubstanz.

Beim Nachlassen der Wirkung sind die Konsumenten oftmals Müde und Erschöpft.

ERSCHEINUNGSFORMEN



Mescaline-Kakteen
(Peruanischer Stangenkaktus)



Magic Mushrooms
(Psilocybe Pilze)



DMT
(Dimethyltryptamin)



LSD
(Lysergäurediethylamid)

WIRKUNG

- Wirkungseintritt:** 30 – 60 Minuten
(je nach Substanz / Konsumform)
- Wirkungsdauer:** 8 – 12 Stunden
- Nachweis im Blut:** Bis 12 Stunden
- Nachweis im Urin:** 2 – 4 Tage

- Euphorisierend
- Sinnestäuschungen
- Reizüberflutung
- Übersteigerung

RISIKEN



- Halluzinationen
- Horrortrips
- Panikattacken
- Orientierungsverlust
- Herzrasen
- Psychosen
- Übelkeit

SPEZIELLES

Die Sinnestäuschungen können zu schweren oder sogar tödlichen Unfällen führen



**Rohopium**

(Getrockneter Milchsaft
des Schlafmohns)

**Heroin**

(halbsynthetisches
Opiat)

**Morphin**

(Starkes
Schmerzmittel)



Opiate: Milchsaft des
Schlafmohns (z.B. Morphin,
Codein)

Opioide: Synthetische Stoffe
(z.B. Heroin, Methadon,
Fentanyl)

WIRKUNG

Wirkungseintritt:	Wenige Sekunden – Minuten (je nach Konsumform)
Wirkungsdauer:	2 – 5 Stunden
Nachweis im Blut:	Bis 12 Stunden (Abbauprodukte bis 24 Stunden)
Nachweis im Urin:	2 – 3 Tage

- Euphorisierend
- Angstlösend
- Gleichgültigkeit
- Schmerzlinderung

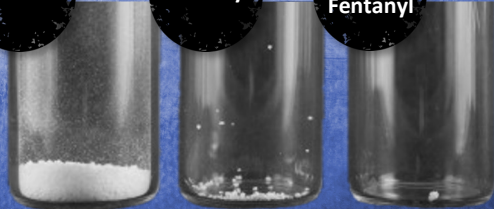
RISIKEN

- Atemstillstand
- Blutdruckabfall
- Verwirrtheit
- Desorientierung
- Amnesie
- Koordinationsstörungen



SPEZIELLES

So viel braucht es für eine Dosis (und
nicht viel mehr für eine Überdosis):

Heroin**Fentanyl****Car-
Fentanyl**

ERSCHEINUNGSFORMEN



Viagra

(Potenzsteigerndes Mittel)



Valium

(Beruhigungsmittel)



Anabolika+ Steroide

(Beschleunigter Muskelaufbau)



Xanax

(Behandlung von Angst-
/Panikstörungen)



Ritalin

(Behandlung von ADHS)

WIRKUNG

Die Wirkung und die Nachweisbarkeit im Blut und Urin sind je nach Medikament unterschiedlich. Medikamente werden zur Behandlung von bestimmten Krankheiten eingesetzt. Sofern Medikamente ohne entsprechende Krankheit eingenommen werden, können Wirkungen und Nebenwirkungen erheblich abweichen.

RISIKEN

Falsche oder nicht ärztlich verschriebene Medikation kann von leichten Nebenwirkungen, bis zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden reichen. Die Kombination von Medikamenten und anderen Substanzen kann lebensbedrohlich sein!



SPEZIELLES

Einige Medikamente fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Das bedeutet, dass ohne ärztliches Rezept der Konsum, der Besitz und der Handel strafbar sind. Zudem bieten illegal gekaufte Medikamente keinerlei Gewähr, dass das was drauf steht auch drin ist.

GEFAHREN



Mischkonsum heisst, mehrere Substanzen miteinander zu kombinieren, zum Beispiel Alkohol und Cannabis. Die Wirkung jeder einzelnen Substanz überlagert sich somit mit den anderen Wirkungen. Daher sind die Folgen, ähnlich wie bei der Kombination von mehreren Medikamenten, schwer einschätzbar.

Beim Mischkonsum von bestimmten Substanzen besteht Lebensgefahr!

MISCHRECHNUNG



Helvetia YOUiverse

helvetia.ch/youniverse

Deine Zukunft. Flexibel bleiben.

 **Kein Problem.**

Du und deine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Hol dir das, was du gerade brauchst – zugeschnitten auf deine Lebenssituation.



einfach. klar. helvetia 
Ihre Schweizer Versicherung



18

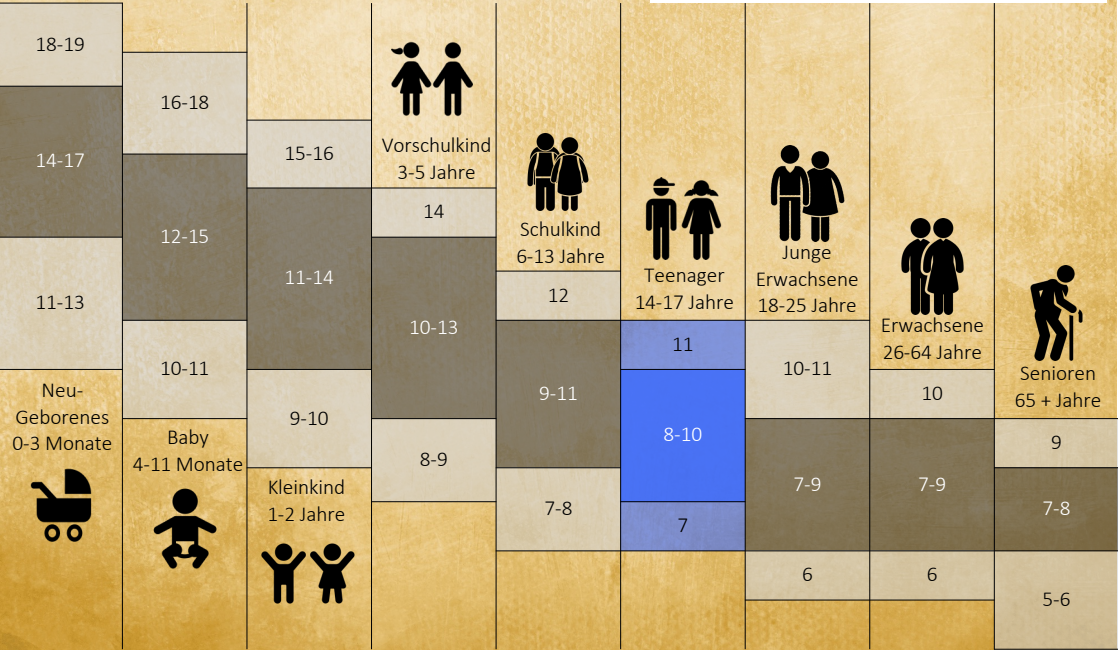
MÜDIGKEIT



17 Stunden ohne Schlaf entspricht 0.5‰ Alkohol
 22 Stunden ohne Schlaf entspricht 1.0‰ Alkohol

Müdigkeit oder anders gesagt - zu wenig Schlaf - hat verschiedene Folgen.
 Unter anderem:

- Abnahme der Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung der Aufmerksamkeit
- Verminderung der Merkfähigkeit





Bei 75% aller Unfälle ist Ablenkung eine Mitursache!

1
Herunter-
gefallene
Gegenstände



2
Telefonieren



3
SMS,
Nachrichten,
E-Mails



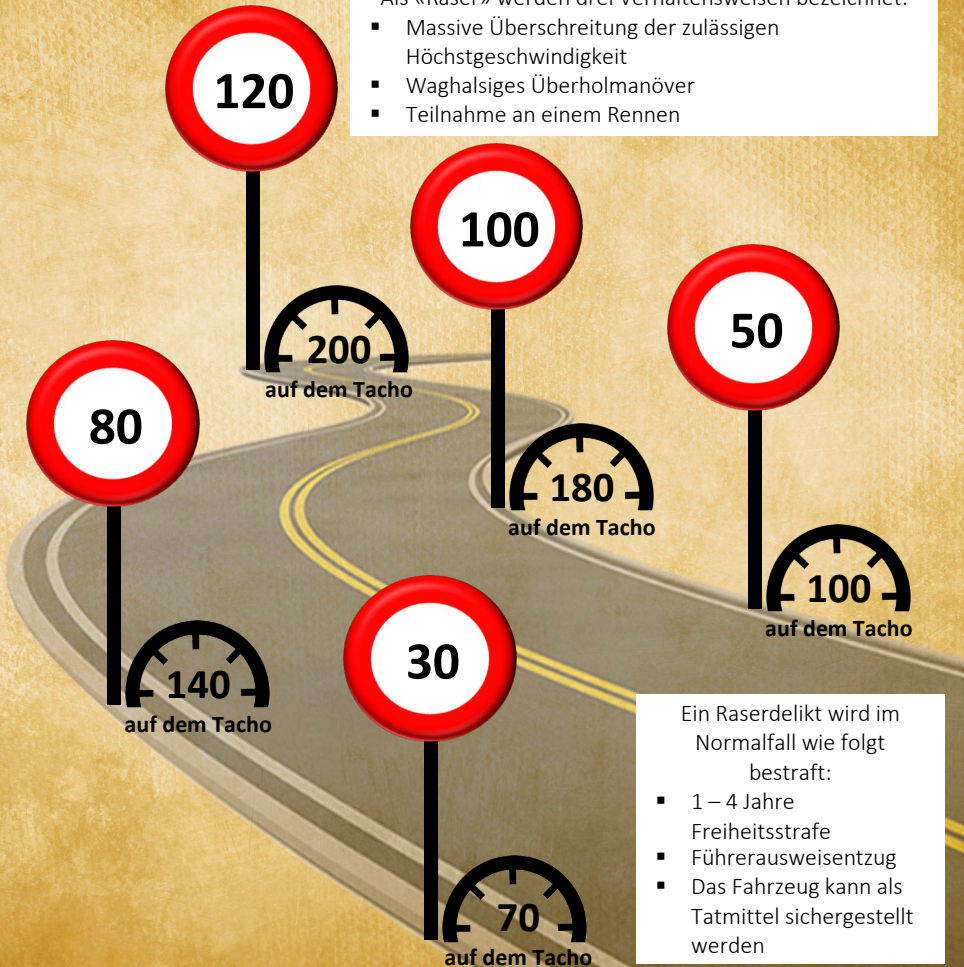
4
Navi,
Klimaanlage,
etc.



RASERTATBESTAND

Als «Raser» werden drei Verhaltensweisen bezeichnet:

- Massive Überschreitung der zulässigen Höchstgeschwindigkeit
- Waghalsiges Überholmanöver
- Teilnahme an einem Rennen



Ein Raserdelikt wird im Normalfall wie folgt bestraft:

- 1 – 4 Jahre Freiheitsstrafe
- Führerausweisentzug
- Das Fahrzeug kann als Tatmittel sichergestellt werden

«Immer Stress und ständig am Checke?»

**Chill und spiel
mal wieder!**

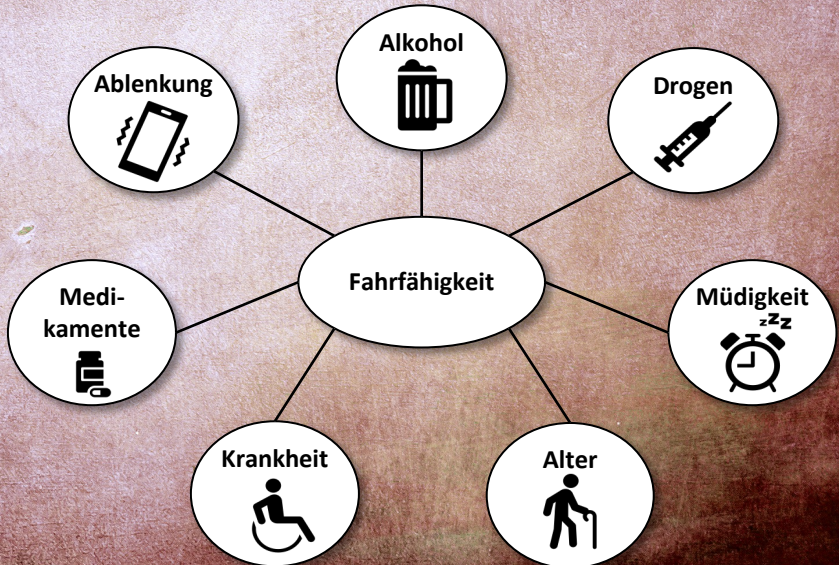
www.ravensburger.ch

Ravensburger

FAHRFÄHIGKEIT

Fahrfähigkeit ist die momentane körperliche und geistige Befähigung, ein Fahrzeug während der gesamten Fahrt sicher zu führen. Erhalten sein muss die Gesamtleistungsfähigkeit, welche neben der Grundleistung auch eine für das Bewältigen plötzlich auftretender schwieriger Verkehrs-, Strassen- und Umweltsituationen notwendige Leistungsreserve umfasst. Der Fahrzeuglenker muss mit anderen Worten in der Lage sein, ein Fahrzeug auch in einer nicht voraussehbaren, schwierigen Verkehrslage sicher zu führen.

EINFLÜSSE AUF DIE FAHRFÄHIGKEIT



FAHREN UNTER ALKOHOLEINFLUSS

23

0.5 – 0.79‰



- Verhinderung der Weiterfahrt
- Busse bis CHF 10'000

Ab 0.5‰



- Verhinderung der Weiterfahrt
- Busse bis CHF 10'000

Ab 0.8‰



- Verhinderung der Weiterfahrt
- Abnahme des Führerausweises
- Busse bis CHF 10'000
- Freiheitsstrafe bis 3 Jahre
- Strafregistereintrag



Betrunken Fahrradfahren kann zum Führerausweisentzug führen

FAHREN UNTER DROGENEINFLUSS

Betäubungsmittel – Positiv

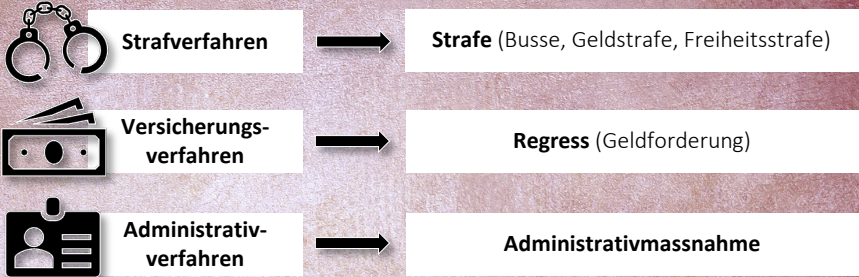
- Verhinderung der Weiterfahrt
- Abnahme des Führerausweises
- Busse bis CHF 10'000
- Freiheitsstrafe bis 3 Jahre
- Strafregistereintrag

Gewisse Medikamente (Xanax, Ritalin, Benzos, etc.) können ebenfalls zur Fahruntfähigkeit führen. Daher empfiehlt es sich, im Falle einer langfristigen Einnahme solcher Medikamente, vorgängig eine Freireignungsabklärung zu machen.



FAHRFÄHIGKEIT

Bei einem Ereignis im Strassenverkehr folgen in der Regel 3 Verfahren:



BEISPIEL

Jemand überholt in einer 50er-Zone mit 70 km/h und touchiert beim Überholmanöver ein anderes Fahrzeug, wobei beide Fahrzeuge leicht beschädigt werden.

- **Strafverfahren:** Die Person wird zu einer Geldstrafe von 20 Tagessätzen à 100.- (= 2'000.-) verurteilt.
- **Versicherungsverfahren:** Die Versicherung fordert Regress in Höhe von 30% vom Versicherungsnehmer (je nach Schaden, ca. 4000.-).
- **Administrativverfahren:** Das Strassenverkehrsamt entzieht den Führerausweis für 3 Monate.

ADMINISTRATIVMASSNAHMEN

25

Besonders leichte Widerhandlungen gegen das Strassenverkehrsgesetz werden mit einer Ordnungsbusse geahndet. Für Ordnungsbussen gibt es keine Administrativmassnahmen.

Widerhandlungen gegen das Strassenverkehrsgesetz, die nicht mehr mit einer Ordnungsbusse bestraft werden können, werden mit einer Strafe und einer **Administrativmassnahme** geahndet. Dabei unterscheidet man:

- Leichte Widerhandlungen
- Mittelschwere Widerhandlungen
- Schwere Widerhandlungen

Je schwerer die Widerhandlung und je mehr Widerhandlungen bereits begangen wurden, desto schwerer ist die Administrativmassnahme.

MÖGLICHE MASSNAHMEN

Verwarnung

Sicherungs-
entzug

Verwei-
gerung
Führer-
ausweis

Neue
Führer-
prüfung

Kontroll-
fahrt

Warnungs-
entzug

Fahrverbot

Auflagen

Verkehrs-
unterricht

Fahrverbot
im Ausland

KONSEQUENZEN

Streetparade

- Wenig Bargeld mitnehmen
- Nur das Nötigste einpacken
- Geschlossene Schuhe anziehen
- Getränke nur aus PET-Flaschen trinken
- Stündlich 3-5 dl Wasser trinken
- Nichts Unbekanntes zu sich nehmen
- Keine Drogen mixen (Lebensgefahr)
- Nicht alleine Drogen konsumieren
- In der Gruppe bleiben
- Nicht alleine nach Hause gehen
- Nicht mit Fremden mitgehen

Clubparty

- Organisiere vorher deine Rückfahrt
- Nicht alleine nach Hause, nach draussen oder auf die Toilette gehen
- Informiere deine Eltern oder Freunde, wo du bist
- Lasse deine Wertsachen und Getränke nicht unbeaufsichtigt
- Nichts Unbekanntes zu sich nehmen
- Keine Drogen mixen (Lebensgefahr)
- Nicht alleine Drogen konsumieren
- Handy aufladen, um im Notfall anrufen zu können
- Achte darauf, wo die Notausgänge sind



SCHAUEN

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist von was betroffen?

DENKEN

- Besteht Gefahr für Helfende?
- Besteht Gefahr für andere?
- Besteht Gefahr für Opfer?

HANDELN

- Ereignisort sichern
- Alarmieren
- Erste Hilfe leisten

ERSTE HILFE

Person ist **ansprechbar**

- Blutungen stoppen
- Nach Schmerzen fragen
- Wünsche des Patienten respektieren

Person ist **bewusstlos** und **atmet**

- Notruf 144 alarmieren
- Stabile Seitenlage
- Atmung kontrollieren

Person ist **bewusstlos** und **atmet nicht**

- Notruf 144 alarmieren
- 30 Herzdruckmassagen + 2 Beatmungsstöße
- Defibrillator (AED) holen, einschalten und Anweisungen befolgen



WUNDVERSORGUNG



Kleine und oberflächliche Wunden

- Wunde mit Desinfektionsmittel reinigen
- Wundverband (Pflaster, Gaze, Verband) anlegen

Grosse und tiefe Wunden

- Blutung stoppen (Gaze, Verband)
- Arzt aufsuchen

Schwere Blutungen

- Blutgefässe abschnüren (Kompressen, T-Shirt, Handtuch)
- Druck auf die Wunde ausüben
- Notruf 144 alarmieren

VERBRENNUNGEN



- Betroffene Stelle 20 Minuten lang unter kaltem Wasser kühlen
- Brandblasen nicht öffnen
- Kleine Wunden mit Verband versorgen
- Grosse Wunden mit Plastiksack oder -folie abdecken und einen Arzt aufsuchen

VERGIFTUNGEN

- Feststellen, was genau eingenommen wurde und eine Probe der Substanz sichern
- Keine Getränke oder Esswaren verabreichen
- Tox Info Suisse 145 alarmieren und deren Anweisungen befolgen
- Bei Bewusstlosigkeit oder Atemnot Notruf 144 alarmieren



Helvetia YOUiverse

helvetia.ch/youiverse

**Volljährig.
Volle Verantwortung.**



Voll easy.

Mit **Helvetia YOUiverse** entspannt deinen Alltag geniessen und flexibel bleiben. Hol dir das, was du gerade brauchst.



einfach. klar. helvetia 
Ihre Schweizer Versicherung



DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR E-FAHRZEUGE

- **Personenzahl:** Maximal eine Person, keine Mitfahrenden erlaubt.
- **Helm:** Ein Helm ist nicht in jedem Fall obligatorisch, wird aber stets empfohlen.
- **Führerausweis:** Personen unter 16 Jahren benötigen einen Führerausweis Kategorie M. Für schnelle Elektro-Bikes benötigen auch Personen über 16 Jahren einen Führerausweis Kategorie M.
- **Verkehrsregeln:** Es gelten in den meisten Fällen die gleichen Verkehrsregeln, wie für Fahrräder.
- **Velowege:** Die Benutzung von Radstreifen und -wegen ist obligatorisch. Wo diese fehlen, muss am rechten Fahrbahnrand gefahren werden.
- **Trottoir:** Strassen mit Fahrverbot und Trottoirs dürfen nicht befahren werden.
- **Rechtsabbiegen bei Rot:** An Kreuzungen mit Zusatztafel ist es erlaubt, bei Rot rechts abzubiegen.
- **Parkieren:** Primär auf/in dafür vorgesehenen Flächen/Einrichtungen. Auf dem Trottoir nur, wenn daneben ein 1.5m breiter Raum frei bleibt.
- **Abänderungen am Fahrzeug:** Abgeänderte oder auf irgendwelche Weise veränderte Fahrzeuge können von der Polizei sichergestellt und eingezogen werden.



Allgemeines
Fahrverbot



Durchfahrt
verboten



Rechtsabbiegen
für Radfahrer
gestattet



Verbot für
Motorfahräder



Verbot für
Fahrräder

Schnelles Elektro-Bike (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 30 km/h - 45 km/h mit Tretunterstützung
- Kontrollschild: Erforderlich
- Platzzahl: 1 Person (+ 1 Kindersitz)
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 Jahren
- Velohelm: Erforderlich
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder

**Langsames Elektro-Bike** (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h - 25 km/h mit Tretunterstützung
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person (+1 Kindersitz)
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder

**Elektro-Roller** (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



Elektro-Scooter (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



Elektro-Trottinet (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



Elektro-Einrad (One-, Mono-, Smartwheel) Elektro Skateboard

Diese Fahrzeuge dürfen nicht auf öffentlichen Verkehrsflächen (Verkehrsflächen, die für alle zugänglich sind, z.B. Strassen, Trottoirs, Parkplätze, etc.) verwendet werden. Der Gebrauch ist nur auf abgesperrten Arealen oder Privatgrundstücken gestattet.





ckt > GESUNDHEITSFÖRDERUNG
PRÄVENTION

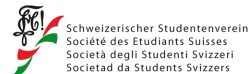
ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
8807 Freienbach

T 044 784 52 66
E info@cktgmbh.ch
H www.cktgmbh.ch



Herausgeberin
Auflage
In Zusammenarbeit mit

ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
5. Auflage 2025



Schweizerischer Studentenverein
Société des Etudiants Suisses
Società degli Studenti Svizzeri
Societad da Students Svizzers