

Sicher mit dem Fahrrad zur Arbeit und nach Hause



Bildquelle: pixabay.com

Fahrradfahren hält gesund. Viele nutzen das Fahrrad auch für den Weg zur Arbeit. Auch das E-Bike wird immer beliebter. Dies geht jedoch mit Unfallrisiken einher. Fahrten mit dem Fahrrad zur Arbeitsstätte sind über die gesetzliche Unfallversicherung versichert. Um jedoch so sicher wie möglich mit dem Rad unterwegs zu sein gibt es einfache Verhaltensregeln, mit denen man das Unfallrisiko minimieren kann.¹

01 | Fahrrad und E-Bike

Fahrrad: Fahrzeug, das über Tretkurbeln ausschließlich mit Muskelkraft angetrieben wird.

E-Bike: Alle Zweiräder mit Elektromotor. Darunter fallen folgende Bike-Arten:

Pedelec („Pedelec 25“): Diese unterstützen den Fahrer / FahrerIn beim Treten bis maximal 25 km/h. Die Motorleistung darf 250 Watt nicht übersteigen.

S-Pedelec („Pedelec 45“): Diese unterstützen den Fahrer / FahrerIn beim Treten bis maximal 45 km/h. Die Motorleistung darf 500 Watt nicht übersteigen. Sie gelten als Kraftfahrzeuge und sind versicherungs- und führerscheinpflchtig. Es besteht Helmpflicht.²

02 | Kleidung und Helm

- **Der beste Unfallschutz ist das Tragen eines Helmes:** Wichtig ist der korrekte Sitz des Fahrradhelmes. Die Bänder sollen das Ohr umrahmen. Der Helm sollte waagrecht auf dem Kopf sitzen und der Kopfring auf die Kopfgröße angepasst sein. Auch die Kinnriemen sollten anliegen, ohne zu drücken.

Zwischen Kinn und Riemen sollten maximal zwei Finger passen.³

- Helle Kleidung.
- Kleidung mit Reflektoren tragen.
- Warnwesten in Leuchtfarben mit reflektierenden Streifen.²



Bildquelle: pixabay.com

03 | Wartung und Pflege

Durch Wartung und Pflege des Fahrrads wird die Sicherheit erhöht. Punkte wie Beleuchtung, Reifen, Bremsen, Reflektoren, Rahmen, Lenker, sonstige Ausstattung, z.B. Klingel und Schutzbleche sowie Zubehör sollten regelmäßig überprüft werden.⁴

04 | Radweg, Radfahrstreifen, Schutzstreifen—Wo darf ich mit dem Fahrrad fahren?



Bildquelle: pixabay.com

Radweg: Baulich getrennt von der Autofahrbahn.

Radfahrstreifen: Mit einer durchgezogenen Linie abgetrennt, für Autos tabu.

Schutzstreifen: Mit einer gestrichelten Linie abgetrennt, Autos dürfen Räder nicht behindern.

Auch für Fahrradfahrer gilt das Rechtsfahrgebot. Des Weiteren müssen Fahrradfahrer hintereinander fahren, außer sie behindern den Verkehr nicht.

Radwege (blaues Hinweisschild) und Radfahrstreifen müssen genutzt werden, falls vorhanden. Eine Ausnahme gilt nur, wenn der Weg unbenutzbar ist.²

05 | Fahrweise

Fahrradfahrer sind oft für andere Verkehrsteilnehmer schwer einzuschätzen. Deshalb ist es wichtig, die Fahrweise mit dem Fahrrad berechenbar zu gestalten.

- Eindeutiges Verhalten: Ankündigung von Fahrmanöver mit Handzeichen, Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmer.
- Gerade Fahrweise, keine Schlangenlinien.
- Fahren mit ausreichend Abstand sowie Abstand halten zum rechten Fahrbahnrand.
- Fahren mit angepasster Geschwindigkeit (vor allem bei E-Bikes).
- Im Kreuzungsbereich ist besondere Vorsicht geboten. Beim Rechtsabbiegen werden Fahrräder leicht übersehen.²

06 | Umgang mit E-Bike Akkus

- Vermeiden von Beschädigungen des Akkus, z.B. durch Umfallen des Rads. Bei Beschädigung Akku fachmännisch prüfen lassen. Akkugehäuse niemals selbst öffnen.
- Verwendung von zugelassenen Ladegeräte. Beachtung der Betriebsanleitung.
- Akku vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit schützen.
- Beim Laden: Akku und Ladegerät von Zündquellen fernhalten.²

[1] https://www.dguv.de/de/mediencenter/pm/pressemitteilung_435207.jsp

[2] https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Themen/Verkehrs_und_Transportsicherheit/Mit_dem_Rad_Sicher_mobil_Broschuere.pdf?__blob=publicationFile&v=2

[3] <https://aug.dguv.de/fuer-die-praxis/verkehrssicherheit/warum-mehr-beschaefigte-fahrrad-fahren-sollten/>

[4] <https://www.dguv-vorsorge.de/medien/risikoraus/pdf/fahrradbroschuere.pdf>

QR-Code: Alle Themen des Monats:

