

Ihre Sicherheit ist unser Ansporn!

Sicher unterwegs mit dem Fahrrad

Bildquelle: <https://pixabay.com>

Immer mehr Menschen fahren mit dem Fahrrad, E-Bike oder Pedelec zur Arbeit. Wer mit dem Zweirad unterwegs ist, muss besonders achtsam sein – denn Fahrradfahrer sind im Straßenverkehr am wenigsten geschützt. Wer sicher im Straßenverkehr unterwegs sein möchte, muss achtsam sein und benötigt ein Rad mit einer verkehrssicheren Ausstattung.¹

01 | Das verkehrssichere Fahrrad

Folgende Punkte muss ein Fahrrad erfüllen, damit es als verkehrssicher gilt:

- Zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen
- Ein weißer Scheinwerfer und ein weißer Rückstrahler (darf im Scheinwerfer integriert sein)
- ein rotes Rücklicht und ein Großflächenrückstrahler (meist im Rücklicht integriert)
- Nabendynamo, Seitendynamo oder akku- bzw. batteriebetriebene Beleuchtung
- Zwei gelbe Rückstrahler je rutschfestem Pedal
- Ringförmig zusammenhängende reflektierende weiße Streifen an den Reifen / Felgen oder:
 - alle Speichen entweder vollständig weiß reflektierend oder
 - mit Speichenhülsen an jeder Speiche oder
 - mind. zwei um 180 Grad versetzt angebrachte Speichenrückstrahler an beiden Rädern
- Eine hell tönende Klingel¹

02 | Der Fahrradhelm – was ist zu beachten?

- Helle / fluoreszierende und reflektierende Elemente auf dem Helm
- Der Helm muss Stirn und Hinterkopf schützen, die Ohren bleiben unbedeckt
- Größe und Innenauskleidung müssen an die Kopfform angepasst sein
- Der Kinnriemen sollte mind. 15 mm breit sein, fest sitzen und leicht einstellbar sein. Der Helm darf im geschlossenen Zustand nicht wackeln oder verrutschen
- Leicht inkl. Lüftungsschlitze
- Aufschlagdämpfung des Helmes durch eine ca. 2 cm dicke und druckfeste Hartschaumschale
- Nummer der Prüfnorm (DIN EN 1078:2014-04) und CE-Zeichen, zusätzlich sollte ein Prüfzeichen (z.B. GS-geprüft) vorhanden sein
- Nach einem Sturz muss der Helm ersetzt werden
- Der Helm ist gem. den Angaben des Herstellers auszutauschen. Bei häufigem Einsatz kann der Helm drei bis fünf Jahre lang benutzt werden. Selten genutzte Helme können bis zu acht Jahre genutzt werden²

Bildquelle: <https://pixabay.com>

Ihre Sicherheit ist unser Ansporn!

03 | Verkehrsregeln für Fahrradfahrer

Damit alle Verkehrsteilnehmer sicher am Ziel ankommen, müssen alle aufeinander achtgeben! Dazu gehört, dass sich alle Verkehrsteilnehmer an die Verkehrsregeln halten.³ Eine häufige Ursache für Unfälle im Straßenverkehr ist die falsche Straßenbenutzung. Fahrradfahrer können sich nicht aussuchen, wo sie fahren, sondern müssen die für sie vorgesehenen Verkehrswege verwenden. Das sind entweder Radwege oder die Fahrbahn. Fußgängerwege dürfen grundsätzlich nur benutzt werden, wenn dies durch Verkehrszeichen erlaubt wird.⁴



Bildquelle: <https://pixabay.com>

Typische Gefahrenquellen:

- Fahrradfahrer werden leicht übersehen. Besonders gefährlich ist der tote Winkel. Deshalb niemals neben einem abbiegenden LKW fahren
- „Dooring-Unfälle“. Dabei handelt es sich um Unfälle, bei denen Fahrradfahrer gegen sich öffnende Türen prallen. Deshalb ist stets genügend Abstand zu parkenden Fahrzeugen einzuhalten. Auch die Fahrzeuginsassen sind gefordert, achtzugeben. Empfehlenswert ist beim Öffnen der Türe der „holländische Griff“, das bedeutet, dass die Person, die das Fahrzeug verlassen möchte, die linke Fahrzeugtür mit der rechten Hand öffnet und umgekehrt
- Auch eine mangelnde Aufmerksamkeit führt oftmals zu schweren Unfällen. Demnach sollte die Aufmerksamkeit immer dem Verkehrsgeschehen gelten. Auf dem Fahrrad sollten keine Kopfhörer zum Musikhören oder Telefonieren getragen werden. Handys und andere elektronische Geräte dürfen während der Fahrt nicht genutzt werden.³

04 | Was ist ansonsten zu beachten?

- **Richtige Kleidung**
Bei schlechten Sichtverhältnissen werden Fahrradfahrer schnell übersehen. Deshalb sollte zu den vorgeschriebenen Leuchten und Reflektoren am Rad helle und möglichst reflektierende Kleidung getragen werden.
- **Ladungssicherung**
Dass Ladung im Straßenverkehr gesichert werden muss, ist eine Selbstverständlichkeit. Dies betrifft nicht nur LKW und PKW, sondern alle Fahrzeugarten. Ladung, welche nicht ausreichend gesichert wurde gefährdet sowohl den Fahrenden selbst als auch andere Teilnehmer des Straßenverkehrs. Deshalb muss auch die Ladung auf dem Fahrrad richtig gesichert transportiert werden. Hierfür kann der Gepäckträger als auch andere Vorrichtungen wie bspw. Gepäcktaschen verwendet werden. Die Last darf nicht verrutschen oder herabfallen. Für den regelmäßigen Transport von größeren Lasten können auch spezielle Lastenfahrräder genutzt werden.⁴

[1] <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/1387/plakat-das-gehört-zu-einem-verkehrssicheren-fahrrad>

[2] <https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/10/plakat-profis-fahren-mit-helm>

[3] <https://aug.dguv.de/verkehrssicherheit/neuerungen-strassenverkehrsordnung/>

[4] <https://www.vbg.de/cms/arbeitschutz/arbeit-gestalten/verkehrssicherheit/sicher-auf-zwei-raedern>

Alle Themen:

