

Fahrradfahren? Aber mit Sicherheit!

Fahrradfahren macht Spaß, ist umweltfreundlich, fördert die Gesundheit und schont das Bankkonto. Diese Vorteile haben sich Millionen Menschen in Deutschland schon zu eigen gemacht. Das liegt besonders am technischen Fortschritt in der Fahrradentwicklung. Moderne Fahrräder sind leicht und schnell, komfortabel, oft durch verschiedene Federungstechniken, sicher durch kräftige Bremsen und sie sehen in den meisten Fällen auch noch richtig gut aus. Vorteile der zweirädrigen unmotorisierten Vorwärtsbewegung lassen sich noch mehr, doch soll an dieser Stelle vor allem auf Sicherheitsmaßnahmen besonders im Stadtverkehr hingewiesen werden.

Fahrradfahren ist leider auch manchmal gefährlich. Die Zahl der im Straßenverkehr getöteten Zweiradfahrer nimmt in den letzten Jahren zwar ab, doch steigt die Zahl der Verletzten, obwohl die Hersteller von Fahrradhelmen und anderen Schutzbekleidungen, wie z. B. Reflektoren für die Bekleidung, immer neuere und bessere Produkte auf den Markt bringen.

Die Sicherheit im Straßenverkehr steigt für Autofahrer von Jahr zu Jahr. Radfahrer sind durch fehlende oder auch marode Radwege dazu gezwungen auf der Straße zu fahren. Durch diese ungewollte Benutzung der Fahrbahn, stehen Radfahrer öfter in Konkurrenz zu den „Stärkeren“ – den Autofahrern. Hierbei gibt es einige Sicherheitstipps zu beachten:

- › Nie „oben ohne“, das heißt: nie ohne Fahrradhelm
- › Nachts immer mit ausreichender Beleuchtung und Reflektoren fahren
- › Zum Fahrbahnrand immer einen Sicherheitsabstand von einem halben bis zu einem Meter halten

- › Besondere Vorsicht bei Vorbeifahrten an Pkws, plötzlich aufschlagende Autotüren provozieren fast immer einen Sturz des Radfahrers
- › Sorgen Sie immer für ein technisch einwandfreies Fahrrad und überprüfen sie dessen Zustand regelmäßig
- › Und zu guter Letzt: Rechnen Sie immer mit der Unachtsamkeit anderer!

Fahrradhelme

Fahrradfahren mit Köpfchen heißt fahren mit Helm. Das ist die Grundregel des sicheren Fahrradfahrens! Nicht umsonst belegen zahlreiche Studien, dass das Fahren mit Helm das Risiko einer Kopfverletzung um bis zu 70% und mehr verringert, und rund 80% aller Verletzungen bei Unfällen ziehen sich Radfahrer am Kopf zu.

Angesichts solcher Zahlen sollten also Vernunft und Logik einen jeden Radfahrer dazu veranlassen, einen Helm zu tragen. Doch weit gefehlt, bei den 17- bis 21-jährigen sind nur rund zwei Prozent mit einem Helm unterwegs. Bei älteren Fahrern sinkt die Zahl rapide. Vorbild sind Kinder bis zehn: 1999 trug jedes zweite einen Helm!

Die alten Nachteile eines Fahrradhelmes sind längst überholt. Fahrradhelme von heute sind leicht, verrutschfest zu befestigen, mehr als ausreichend gut belüftet und vielleicht das wichtigste: sie sehen gut aus.

Auch sind die Anschaffungskosten bei weitem nicht so hoch, wie viele glauben; gute Fahrradhelme sind schon weit unter der 100€-Grenze zu erhalten.

Wichtig bei der Wahl eines Helmes ist, dass Sie darauf achten, dass der Helm getestet und geprüft worden ist. Der TÜV vergibt ein GS-Zeichen, die EU-Norm EN 1078, das CE-Zeichen, ANSI oder Snell sind weitere Siegel für eine geprüfte Sicherheit.

Das verkehrssichere Fahrrad

Ein im Straßenverkehr zugelassenes Fahrrad muss folgende technische Auflagen erfüllen:

- › Klingel
- › Zwei von einander unabhängige Bremsen an Vorder- und Hinterrad
- › Großer weißer Frontreflektor
- › Weiße Frontleuchte
- › Zwei Speichenreflektoren pro Rad
- › Zwei Pedalreflektoren pro Pedal
- › Großer roter Rückreflektor
- › Rote Schlussleuchte mit Reflektor

Als Verkehrswacht empfehlen wir zusätzlich die Montage von Schutzblechen, eine dem Fahrrad angemessene Diebstahlsicherung und ein Standlichtsystem, damit sie nachts beim Halten z. B. an Straßenkreuzungen und Überwegen nicht übersehen werden.

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing
Telefon (0511) 357726-81
Telefax (0511) 357726-82
susanne.osing@landesverkehrswacht.de