



# SiBe-Report

Informationen zum Fahrrad fahren mit Spaß und Sicherheit • Sonderausgabe 2011

## Nicht ohne mein Fahrrad

Auch wenn das Auto in Deutschland erfunden wurde – für viele Bundesbürger ist das Fahrrad das Transportmittel des Herzens. Rund 63,3 Millionen Fahrräder in deutschen Haushalten werden eifrig genutzt. Über 30 Milliarden Kilometer (!) legen die deutschen Radler pro Jahr zurück. Meist ist das Radfahren mehr als ein Freizeitspaß, ist Lebensgefühl und Ausdruck der Persönlichkeit. Auch im Berufsverkehr spielt das Fahrradfahren, besonders in der warmen Jahreszeit, eine immer größere Rolle.

Schattenseiten hat der sympathische Fahrrad-Lifestyle dort, wo die Radler im Rausch der Glückshormone auch mal die Sicherheit vergessen. Für Schüler und Studenten ist belegt, dass die meisten Unfälle auf dem Weg zur Schule oder zur Universität sich mit dem Fahrrad ereignen. Und auch Berufstätige tun gut daran,



Quelle: www.fjersch1.pdf

beim Weg zur Arbeit die häufigsten Gefahrenquellen nicht zu vergessen. Schließlich nutzen 18 Prozent der Berufspendler ihren Drahtesel als Transportmittel.

Dass es sinnvoll ist, die eigene Fahrstrategie immer wieder mal kritisch zu überprüfen, sollte eigentlich klar sein. Wer Gefahrensituationen rasch analysieren kann

und sich gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern partnerschaftlich verhält, fährt störungsfreier, sicherer und einfach besser. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die man sich immer wieder ins Gedächtnis rufen sollte – wir geben Ihnen Tipps, die Sie leicht umsetzen können.

Auch auf den Geländen von Behörden und Unternehmen müssen die Beschäftigten oft längere Wege zurücklegen, für die das Fahrrad ein ideales Transportmittel ist. Wenn allerdings gleichzeitig PKW, LKW, innerbetriebliche Transportmittel und womöglich sogar Schienenfahrzeuge auf den innerbetrieblichen Verkehrswegen fahren, wird es auch für Radfahrer gefährlich. In der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung müssen solche Situationen natürlich analysiert werden. Was aber noch viel wichtiger ist: In den gesetzlich vorgeschriebenen Unterweisungen müssen alle Mitarbeiter lernen, wie man Gefahrensituationen umgeht.

### GUT FÜR MICH, GUT FÜR DIE UMWELT

Fahrrad fahren entlastet nicht nur die Umwelt, weil weniger Abgase entstehen, sondern hält auch fit und gesund. Viele Beschäftigte nutzen den täglichen Arbeitsweg ganz bewusst zur Gesundheitsförderung. Schon eine halbe Stunde Training mit mittlerer Intensität trägt viel dazu bei, das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes zu reduzieren. Regelmäßiges Radeln bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht das Schlagvolumen

des Herzens, beruhigt seine Pumpleistung und vergrößert das Blutvolumen. Sportliche Aktivität kann nachgewiesen sogar dazu beitragen, das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, deutlich zu reduzieren. Dass es entspannender ist, gemütlich an einem morgendlichen Stau vorbeizuradeln, statt hinter dem Lenkrad zu brüten, gibt der Lebensfreude einen zusätzlichen Kick.

➤ [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

© Aktionen & Kampagnen © Mit dem Rad zur Arbeit © Informationen zu einer Kampagne des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ADFC und der AOK

➤ [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

© Webcode: d25845 Informationen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung zum Thema





## Warum wir am liebsten mit dem Fahrrad fahren

Auch Sie können ohne Ihr Fahrrad nicht leben? Dann schicken Sie uns bis spätestens 30. Juni 2011 Ihr schönstes Fahrradbild und begründen Sie kurz, warum Fahrrad fahren so gut tut.

Unter allen Einsendern verlosen wir tolle Preise. Die Gewinner der Plätze 1-3 erhalten die Umrüstung einer Lichtanlage mit Nabendynamo durch eine Fahrradwerkstatt (im Wert von 150,- €), eine Ausstattung mit (Regen) Kleidung zum Rad fahren (im Wert von 150,- €) und zum sicheren Transport Fahrradtaschen (im Wert von 150,- €). Die

Gewinner auf den Plätzen 4-6 erhalten je ein Fahrradschloss (im Wert von 50,- €)

### Einsendungen bitte an:

Britta Theissen ✉ [theissen@bs-guv.de](mailto:theissen@bs-guv.de) oder mit dem Stichwort „Fotowettbewerb“ an: BS GUV, Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig

## SEHEN UND GESEHEN WERDEN

### Reflektoren

Speichenrückstrahler sind seit Langem bekannt, aber leider nur aus geringer Distanz zu erkennen. Seit einiger Zeit gibt es Speichenreflektoren, die das Fahrrad auch aus weiter Entfernung besser sichtbar machen.

### In der Dämmerung und bei Dunkelheit mit Licht fahren

Klingt trivial, wird aber gerade bei Stadtfahrten oft vernachlässigt: Sobald es dunkel wird, sollte man mit Licht fahren – aus Eigenschutz und aus Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer.

### Kleidung

Auch wenn man sich auf dem Drahtesel manchmal unverwundbar fühlt: Radfahrer haben keine Knautschzone. Umso wichtiger ist es, für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar zu sein. Zum Beispiel in Jacken oder Hosen in Signalfarben, die zusätzlich mit reflektierenden Elementen ausgestattet sind.

Zum Radeln ist Kleidung nach dem „Zwiebelprinzip“ generell am besten geeignet: Also lieber mehrere dünne Schichten anziehen statt einer dicken. Handschuhe, Ohrenschutz und Mütze bzw. Sonnenschutz kann man bei Bedarf dazu kombinieren.

### Helm

Ein Fahrradhelm kann Leben retten oder zumindest Verletzungsfolgen abmildern. Deshalb gibt es kein rationales Argument gegen das Tragen von gut angepassten Fahrradhelmen.

### Die DGUV hat diese Empfehlungen zusammengestellt:

1. Der Helm sollte geprüft sein und der DIN-Norm „Helme für Radfahrer und für Benutzer von Skateboards und Rollschuhen“ entsprechen (DIN EN 1078).
2. Wichtig ist die Anpassung des Helmes an die jeweilige Kopfform, er sollte weder zu locker sitzen noch zu fest.
3. Der Helm muss gerade auf dem Kopf sitzen, die Ohren liegen im Dreieck der Riemen. In dieser Position den Helm am Kopf fixieren, zum Beispiel durch den entsprechenden Drehverschluss. Bei leichtem Vorbeugen des Kopfes sollte der Helm jetzt nicht mehr vom Kopf rutschen. Zum Schluss den Kinnriemen festziehen. Dabei sollten noch zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen.

Nach einigen Jahren sollte jeder Helm ausgetauscht werden, weil das Material verspröden kann und dann keinen Schutz mehr bietet. Auch nach jedem Sturz oder Unfall ist ein neues Modell fällig.

## Wie Sie gefährliche Situationen umgehen

### Der „tote Winkel“

Besonders gefürchtet ist im Straßenverkehr der sogenannte tote Winkel. Vor allem im LKW kann der Fahrzeugführer trotz Seiten- und Rückspiegeln einen Bereich seitlich links und rechts sowie vor und hinter dem Fahrzeug nicht einsehen. Biegt ein LKW ab, übersieht er deshalb leicht den neben dem Fahrzeug stehenden oder fahrenden Radler, und es kommt zu oft dramatischen Unfällen. So können Fahrradfahrer vorbeugen:

- informieren, wo der „tote Winkel“ liegt
- seitlich Abstand zu Fahrzeugen halten
- Blickkontakt zum Fahrer suchen
- umdrehen, bevor man eine Kreuzung oder Seitenstraße überquert, um sich zu vergewissern, ob nicht ein Rechtsabieger von hinten kommt.

### ✉ [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Webcode: d25845 „Der Tote Winkel“ (GUV-SI 8055, Unterrichtsprojekt) und „Der Tote Winkel. Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ (GUV-SI 8015, Faltblatt)

### ✉ [www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de)

© Verkehr © Verkehrssicherheit © Kontakte, Ansprechpartner Nicole Ehrhardt © Themenschwerpunkt toter Winkel © Download von Infoflyern

### ✉ [www.landesverkehrswacht.de](http://www.landesverkehrswacht.de)

© Ratgeber © Sicherheit beim Autofahren © Achtung: Toter Winkel! Informationen der Deutschen Verkehrswacht

### ✉ [www.adac.de/\\_mm/pdf/ToterWinkel\\_150\\_46136.pdf](http://www.adac.de/_mm/pdf/ToterWinkel_150_46136.pdf)

### Radfahrer gegen Fußgänger?

Ein Radfahrer ist verpflichtet, immer auf Sicht zu fahren, sodass er auf Fußgänger Rücksicht nehmen kann. Das Landgericht Hannover entschied sogar, dass ein Fahrradfahrer wegen seines besseren Überblicks bei einer Kollision mit einem Fußgänger mehr Verantwortung trägt als dieser.



Quelle: www.flyer.ch | pef



## Mit Kind und Kegel

Transportieren mit dem Fahrrad – aber sicher

### Fahrradausflüge mit kleinen Kindern

Viele Eltern lieben es, ihre Kleinen mit praktischen Kinderfahrradanhängern zu transportieren. Gerade auf Ausflügen sind diese sogar sicherer als Kindersitze – vorausgesetzt, das Kind ist mindestens ein Jahr alt. Im Anhänger sollte man die Kleinen auf geeigneten Sitzen angurten. Kopf- und Beinfreiheit sind wichtig. Auch ein Helm ist unverzichtbar. Anhänger müssen rundum mit passiven Reflektoren sowie einer Vorder- und Rückleuchte ausgestattet

sein. Kaum zu glauben, aber wahr: Viele Eltern fahren mit den Kinderfahrradanhängern sogar auf belebten Straßen mit Schwerverkehr, statt den sicheren Radweg zu benutzen. Das ist verantwortungslos, denn ein bunter Wimpel zur besseren Sichtbarkeit des Anhängers kann eine Knautschzone nun wirklich nicht ersetzen.

➔ [www.adac.de](http://www.adac.de)

© Info, Tests und Rat © Tests © Fahrrad, Zubehör und Sport © Fahrradanhänger © Mitfahrgelegenheiten für Kinder im Test

## Bei Wind und Wetter

So meistern Sie witterungsbedingte knifflige Situationen

### Radfahren bei Schnee, Regen oder Glätte

Wer sein Fahrrad liebt, stellt es beim ersten Frost nicht gleich zum Überwintern in den Keller. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn die Ausstattung stimmt – und wenn man besonders vorsichtig fährt. Vor allem Beleuchtung sowie Rückstrahler und Reflektoren müssen in Ordnung sein. Reflexstreifen an den Reifen verbessern die Sichtbarkeit zusätzlich. Nabendynamos arbeiten meist zuverlässiger als Speichendynamos. Front- und Rücklicht mit Standlichtautomatik sind sinnvoll, damit man für andere Verkehrsteilnehmer auch beim Stehen zu sehen ist. Schmutz am Fahrrad reduziert die Sicherheit, deshalb sollte man nicht vergessen, das Rad öfter als sonst zu putzen und dabei auch die Kette und die Brems- und Schaltzüge zu schmieren. Erfahrene Radler stellen im Winter den Sattel niedriger, um im Notfall das Rad mit den Beinen stabilisieren zu können. Dass man bei Schnee oder Glätte nur vorsichtig lenken und bremsen darf, sollte klar sein. Aber auch die richtige

Kleidung ist wichtig. Am besten sollte man sich im Lagenlook dick einpacken, also mehrere Schichten übereinander tragen. Spezielle Regencapes fürs Fahrrad schützen gegen Niederschläge.

### Sommerhitze

Bei schönem Wetter in der warmen Jahreszeit nutzen viele Menschen das Fahrrad als praktisches und umweltfreundliches Verkehrsmittel: zum Einkaufen, für die Fahrt zur Arbeit oder für den Ausflug am Wochenende. Sobald man länger als ein paar Minuten unterwegs ist, sollte man bei Hitze an einiges denken. Als Kopfbedeckung ist der Helm meist ausreichend, allerdings ist Sonnenschutz für den Körper unverzichtbar. Beim Eincremen besonders an Oberschenkel, Arme, Nacken und Ohren denken. Im Getränkehalter am Fahrrad sollte immer wenigstens eine Flasche Wasser stecken. Auf Touren sollte man mit einem Verbrauch von einem Liter pro Stunde rechnen. Sonnenbrillen schützen die Augen vor zu viel Sonneneinstrahlung.

### Gepäckträger & Co.

Mit dem richtigen Hilfsmittel lässt sich auf dem Fahrrad einiges transportieren. Für den Weg ins Büro bietet sich z. B. ein länglicher Fahrradkorb an, in dem die Aktentasche sicher verwahrt ist. Für private Kleintransporte gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, das Transportgut sicher zu verstauen.

➔ [www.adfc-lueneburg.de/transport/](http://www.adfc-lueneburg.de/transport/)  
persönlich gehaltener Erfahrungsbericht zum Transport mit dem Fahrrad

## DIEBSTAHLSCHUTZ

**Schöne Räder gefallen nicht nur dem Besitzer, sondern wecken auch Begehrlichkeiten bei Langfingern.** Deshalb sollte

man vorsorgen: Schließen Sie Rahmen sowie Vorder- und Hinterrad des Fahrrades an einem Fahrradständer fest. Fahrradteile wie Sattel, Vorder- oder Hinterrad sollten gesichert beziehungsweise abmontiert und mitgenommen werden. Stellen Sie Ihr Rad nicht an einsame Plätze, meiden Sie ebenso große Fahrradabstellplätze, etwa an Bahnhöfen. Notieren Sie Rahmennummer, Fabrikat und besondere Merkmale im Fahrradpass, den Sie bei Ihrem Fahrradhändler, der Polizei oder Ihrer Versicherung erhalten.

### Wählen Sie das richtige Schloss

🔒 **Speichenschlösser** bieten keinen Schutz, denn das Rad lässt sich einfach wegtreten. Über 🔒 **Kabelschlösser** lachen Fahrraddiebe nur, schließlich lassen sie sich mit einem Bolzenschneider in wenigen Augenblicken durchtrennen. Gute 🛡️ **Kettenschlösser** bieten schon mehr Sicherheit. Sechskant-Kettenglieder sind ein Qualitätsmerkmal. Schwachpunkte sind Schließzylinder, die sich leicht aufbohren lassen, qualitativ schlechtes Kettenmaterial oder Schließriegel, die leicht nachgeben. Zwar sind 🛡️ **Bügelgeschlösser** nicht ganz billig, doch sind sie am besten zur Sicherung eines Fahrrades geeignet. Sinnvoll ist ein Schloss mit Zertifikat.

➔ [www.versicherung-und-verkehr.de](http://www.versicherung-und-verkehr.de)  
© Fahrrad & Fußgänger © Fahrrad-Diebstahl

# Rechtsfragen für Fahrradfahrer

## Streitfall E-Bike: Was Sie beachten müssen

Elektrorad, Pedelec oder E-Bike – Fahrräder, die mit einem Elektromotor ausgestattet sind, liegen im Trend. Wer die praktischen Räder nutzen will, sollte sich auch juristisch informieren. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club hat Nützliches zusammengestellt:

Überblick Typenklassen	Pedelec	E-Bike	
Betriebserlaubnis/Ver-sicherungskennzeichen	nicht notwendig	notwendig	
Motorleistung	< 250 Watt	< 500 Watt	
Pedalbewegung	notwendig	notwendig	nicht notwendig
Geschwindigkeit	< 25 km/h	< 45 km/h	< 20 km/h
Helmpflicht	nein	nein	nein

### Helmpflicht – ja oder nein?

Fahrradfahrer müssen keinen Sicherheits-helm tragen. Tatsächlich tragen nur drei Prozent der erwachsenen Fahrradfahrer einen Helm. Das ist riskant, denn jeder fünfte Fahrradunfall endet mit einer schweren Kopfverletzung. Ein Helm kann Verletzungen verhindern oder ihre Folgen abmildern. **Wichtig:** Kinder, die Fahrräder oder Laufräder nutzen, sollten immer einen Helm tragen. Ebenso wichtig aber ist es, den Helm beim Spielen abzunehmen. Denn beim Klettern oder Rutschen können Riemen etc. sich verhaken, und schreckliche Unfälle können passieren.

### Walkman & Co.

Darf man oder darf man nicht? Grundsätzlich gilt auch für den Discman oder MP3-Player auf dem Fahrrad: „Der Fahrzeugführer ist dafür verantwortlich, dass seine Sicht und das Gehör nicht durch die Be-setzung, Tiere, die Ladung, Geräte oder den Zustand des Fahrzeugs beeinträchtigt werden..“ Explizit verboten ist das Musik hören nicht. Wenn allerdings ein Unfall passiert, kann das Folgen haben.

### Handynutzung

Telefonieren während der Fahrt ist auch auf dem Rad verboten. Seit dem 1. April 2004 droht ein Bußgeld von 25 Euro.

### Inline-Skater

Inline-Skater gelten laut Straßenverkehrs-ordnung als Fußgänger und haben deshalb auf reinen Fahrradwegen nichts zu suchen. Sie müssen auf dem Gehweg fahren.

### Rasen verboten?

Obwohl es für Radfahrer keine Geschwin-digkeitsbeschränkung gibt, schreibt die StVO vor, dass sie „der Verkehrssituation angemessen“ fahren sollen.

### Ein Gläschen in Ehren?

Trinken und Fahren passen nicht zusam-men – auch nicht auf dem Fahrrad. Wer unter Alkoholeinfluss radelt, muss mit ei-nem Bußgeld und womöglich sogar mit dem Verlust des Führerscheins rechnen. Neben dem Gleichgewichtssinn leiden Sehvermögen und Reaktionsgeschwindig-keit – und das schon ab einem Blutalko-holwert von 0,3 Promille. Auch bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Wahr-

## FRÜHJAHRSCHECK

Nach einem langen Winter ist ein Sicher-heitscheck für jedes Fahrrad Pflicht. Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt diese Ausrüstung vor:

- rotes Rücklicht
- roter Großflächenrückstrahler (meist im Rücklicht integriert)
- roter Rückstrahler (maximal 60 Zenti-meter über dem Boden montiert)
- je Pedal zwei gelbe Rückstrahler (nach vorne und hinten wirkend)
- zwei unabhängig voneinander wirken-de Bremsen
- wirkungsvolle, hell tönende Klingel
- weißer Scheinwerfer vorne
- weißer Rückstrahler vorne (darf im Scheinwerfer integriert sein)
- Dynamo/abnehmbares Batterie- oder Akkulicht (Mitführipflicht für Rennrä-der mit einem Gewicht von bis zu 11 Kilogramm)
- weiße Reflexstreifen an den Reifenflan-ken oder an den Felgen und/oder zwei gelbe Speichenrückstrahler je Laufrad
- Empfohlen wird zusätzlich die Ausrüs-tung mit Standlicht.

➤ [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

© Webcode: d25845 Tipps Fahrradsicherheit

➤ [www.dvr.de/download/das-sichere-fahrrad.pdf](http://www.dvr.de/download/das-sichere-fahrrad.pdf)

© Broschüre „Das sichere Fahrrad“

nehmungs- und Reaktionsgeschwindig-keit – erkundigen Sie sich besser vorab, wann das der Fall ist.

### Punkte sammeln?

Ab einem Buß- oder Verwarnungsgeld von 40 € erfolgt auch bei Verkehrsdelikten von Radfahrern ein Eintrag ins Verkehrs-zentralregister Flensburg - und dann wer-den auch die gefürchteten Punkte verge-ben.

➤ [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

© Technik © Pedelecs

➤ [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

© Verkehr & Recht © Recht © Regeln für Rad-fahrer

➤ [www.versicherung-und-verkehr.de](http://www.versicherung-und-verkehr.de)

© Fahrrad & Fußgänger © Sicherheit © Sicher-unterwegs © Verkehrsregeln für Radfahrer © Informationen des Gesamtverbandes der deut-schen Versicherungswirtschaft zu rechtlichen Fragen rund ums Rad

## Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheits-beauftragte · Sonderausgabe Fahrrad 2011

Der **SiBe-Report** erscheint quartalsweise. Nach-druck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: Bayer. GUVV/UK Berlin

Inhaber und Verleger: Braunschweiger GUV, GUV Oldenburg, GUV Hannover, LUK Nieder-sachsen, UK Freie Hansestadt Bremen

Verantwortlich: Detlev Hoheisel

Redaktion: Sabine Kurz, freie Journalistin, München; Britta Theissen (Tel. 0531/ 27374-16)

Anschrift: • Braunschweiger GUV, Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig  
• Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen, Konsul-Smidt-Straße 76a, 28217 Bremen  
• GUV Oldenburg, Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg • Gemeinde-Unfallversiche-rungsverband Hannover, Landesunfallkasse Niedersachsen, Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover

Bildnachweis: fotolia.de, pressedienst-fahrrad  
Gestaltung: Mediengruppe Universal, München  
Druck: Druckerei Grunenberg, Schöppenstedt

Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:

➤ [praevention@guv-braunschweig.de](mailto:praevention@guv-braunschweig.de)