



Sicherheitsratgeber für Radfahrer

**KLUGE KÖPFE RADELN
MIT HELM**



FAHRRAD FAHREN FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Mehr als 40 Millionen Deutsche fahren regelmäßig mit dem Rad. Kein Wunder: Fahrräder sind universelle Multifunktionsgeräte. Sie sind flexibles und kostengünstiges Fortbewegungsmittel und ebenso Sportgerät zum Ausdauer- und Konditionstraining. Radfahren stärkt das Herz und fördert den Kreislauf. Gleichzeitig werden Koordination und Gleichgewicht verbessert, und das ganz nebenbei – auf dem Weg zur Schule, zur Arbeit oder zum Einkauf.

Ein Unfall kann jeden treffen

Jeder Radfahrer kennt aber auch die „Bruchlandung“. Ob Anfänger oder Profi, ob klein oder groß – schon ein Schlagloch oder eine Straßenbahnschleife können zum Sturz führen. Einen Zusammenstoß mit einem anderen Verkehrsteilnehmer kann selbst ein erfahrener Radfahrer oft nicht vermeiden. Doch Fahrräder haben weder Airbags noch Knautschzone, und so ist das Verletzungsrisiko hoch.

Jedes Jahr verunglücken in Deutschland mehr als 70.000 Radfahrer, gerade der Kopf ist gefährdet. Wenn das Gehirn, die Schaltstelle des Zentralen Nervensystems, geschädigt wird, sind die Folgen besonders schwerwiegend.

Wie Sie mit einfachen Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensregeln Unfälle vermeiden und gesundheitliche Folgen mindern können, zeigt Ihnen diese Broschüre.



WIRKSAMER KOPFSCHUTZ

Bei mehr als 80 Prozent der schweren Unfälle erleiden Radfahrer Kopfverletzungen. **Deshalb sollten Radfahrer zum Schutz des Kopfes immer einen Helm tragen** – auf langen und auf kurzen Strecken, beim Sport, in der Freizeit und auf dem Weg zur Arbeit oder in die Schule. Indem er bei einem Sturz die Wucht des Aufpralls abfängt, verhindert er, dass die gesamte Kraft auf die Schädeldecke übertragen wird.

Achten Sie beim **Helmkauf** auf folgende Punkte:

- Der Helm muss passen – er darf nicht wackeln, aber auch nicht drücken.
- Er muss Stirn, Hinterkopf und Schläfen abdecken.
- Er sollte über ausreichend Lüftungsschlitze verfügen.
- Der Kinnriemen muss fest, aber nicht unbequem sitzen und die Ohren müssen frei sein.
- Der Helm sollte die Sicherheitszeichen „CE“ und „EN 1078“ aufweisen.

Ein Helm sollte vor dem Kauf immer anprobiert werden. Mit Justierungsgurten, Polstern und Anpassungssystemen kann er auf Größe und Form des Kopfes eingestellt werden. **Nur wenn der Helm richtig sitzt, kann er den Kopf auch optimal schützen.**

Ob ein Helm die **gültigen Sicherheitsstandards** erfüllt, erkennen Sie am CE-Zeichen und dem Normhinweis EN 1078. Damit ist sichergestellt, dass er gefährdete Kopfparten schützt, der Kinnriemen den Sicherheitsanforderungen entspricht und er einen Aufschlag aus 1 m Höhe übersteht. Wenn er darüber hinaus auch das GS-Zeichen (steht für geprüfte Sicherheit) trägt, überprüft der TÜV die Qualität der Produktion. Natürlich ist auch das **Aussehen** wichtig. Wählen Sie einen Helm, der Ihnen gefällt. Gerade Kinder müssen ihren neuen „Kopfschmuck“ mögen, damit sie ihn gerne und immer tragen.

Seine optimale **Schutzwirkung** kann der Helm aber nur gewährleisten, wenn er unbeschädigt ist. Kinder werfen ihn oft unachtsam auf den Boden, das kann zu Beschädigungen führen. Auch extreme Sonnenbestrahlung und Hitze schaden dem Material. Kontrollieren Sie deshalb den Helm regelmäßig auf Risse und sich lösende Teile.

Nach etwa fünf Jahren sollte ein Helm ausgetauscht werden, auch wenn er keine Beschädigungen aufweist.

❗ Nach einem Unfall muss der Helm auf jeden Fall sofort ersetzt werden.

Schützen Sie Ihren Kopf – Sie haben nur einen!

KINDER AUF DEM RAD

Sobald Ihr Kind sicher selbstständig sitzen kann, können Sie es in einem geeigneten Kindersitz oder Fahrradanhänger mitnehmen. So sind Sie gemeinsam mobil und können die vielen Vorteile des Radfahrens genießen.

Sicher im Kindersitz

Im Kindersitz dürfen Kinder mitgenommen werden, die nicht älter sind als 7 Jahre und höchstens 22 kg wiegen. Kindersitze, die über dem Hinterrad montiert werden, bieten mehr Schutz als Frontmodelle, weil sie höhere Lehnen erlauben und damit eine bessere Rücken- und Kopfabstützung. Auch wird verhindert, dass Sie bei einem Sturz auf das Kind fallen.

Ihr Nachwuchs sollte fest und sicher sitzen, das heißt weder mit den Füßen in die Speichen noch mit den Fingern in Bremsen oder andere bewegliche Teile gelangen können. Kinder müssen auch im Kindersitz immer angeschnallt werden. Vermeiden Sie herunterhängende Schals oder Bänder, denn sie können sich in den Speichen verfangen.



Achten Sie auch darauf, dass der Sitz weder Ihre Tretbewegung noch das Lenken oder Bremsen behindert. Nehmen Sie Ihr Rad mit zum Händler und testen Sie direkt vor Ort. Auch ein Zweibein-Ständer ist ratsam, denn er gibt zusätzlich Sicherheit beim Stand.

❗ Auch auf dem Ständer sollten Sie Ihr Kind nie im Sitz lassen, ohne das Rad festzuhalten.

Unterwegs im Anhänger

Eine Alternative zum Kindersitz ist ein spezieller Kinder-Fahrradanhänger. Achten Sie beim Kauf auf vorhandene Sicherheitsgurte, einen festen Rahmen und einen Überrollbügel. Eine Wimpelstange und kräftige Farben signalisieren anderen Verkehrsteilnehmern den tiefliegenden Anhänger. Denken Sie auch an eine gute Federung. Wenn diese erst ab einem bestimmten Gewicht wirksam wird, muss evtl. zugeladen werden. Anhänger für mehrere oder größere Kinder sollten zusätzlich über eine Auflaufbremse verfügen, damit Sie sicher bergab fahren können.

Nehmen Sie nicht gleich bei der ersten Fahrt Passagiere mit. Das Gespann ist länger und breiter als gewohnt und gerade bei kurvenreichen oder bergigen Fahrten lohnt sich vorheriges Üben. Eine gemäßigte Fahrweise ist empfehlenswert.

❗ Nur wer mindestens 16 Jahre alt ist, darf Kinder mit dem Rad transportieren.

Fahrrad fahren lernen

Bevor Kinder Radfahren lernen, können sie mit dem Roller oder einem Laufrad ihren Gleichgewichtssinn schulen und ein Gefühl für Geschwindigkeit entwickeln. Beachten Sie jedoch, dass die Sinne des Kindes noch in der Entwicklungsphase sind. Kinder haben ein kleineres Sichtfeld und die Tiefenschärfe ist nicht vollständig entwickelt, so dass Entfernungen nur schwer eingeschätzt werden können. Auch das Gehör entwickelt sich erst im Laufe der Jahre, ab dem 9. Lebensjahr können Kinder orten, woher ein Geräusch kommt.

Wenn Sie Ihrem Kind das Radfahren beibringen, brauchen Sie Geduld. Üben Sie auf ruhigen Plätzen ohne Verkehr und ermutigen Sie Ihr Kind, damit es die Freude am Radfahren nicht verliert.

Kinder übernehmen auch im Straßenverkehr das Verhalten der Erwachsenen. Nehmen Sie Ihre Vorbildfunktion bewusst wahr und zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich richtig und sicher im Straßenverkehr verhält.

Für Kinder gilt:

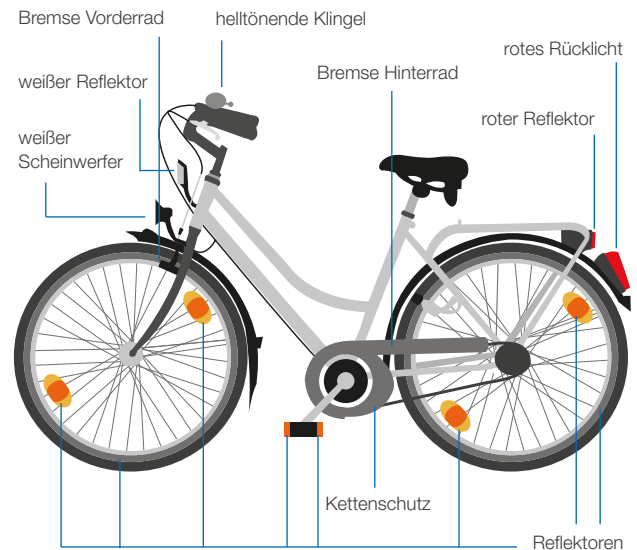
- Kinder unter acht Jahren **müssen** auf dem Gehweg fahren, danach dürfen sie bis zum 10. Lebensjahr weiterhin den Gehweg nutzen.
- Mit einem bunten Wimpel oder einer Fahnenstange sind Laufrad, Roller oder Fahrrad für andere Verkehrsteilnehmer besser sichtbar.
- Das Fahrrad hat die richtige Größe, wenn Ihr Kind auf dem Sattel sitzend mit den Füßen den Boden gut erreicht.

Und vergessen Sie nicht: Ob im Kindersitz, im Anhänger und auf dem Fahrrad – ein Helm gehört immer dazu.

❗ Nie mit Helm auf den Spielplatz! Beim Klettern und Spielen besteht die Gefahr des Hängenbleibens und somit Erstickens.

DAS VERKEHRSSICHERE FAHRRAD

Damit Sie sicher am Verkehr teilnehmen können, sollte Ihr Rad über eine funktionstüchtige und sichere Ausrüstung verfügen.



Bremsen: Vorgeschrieben sind zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen, eine für das Vorderrad und eine für das Hinterrad.

Beleuchtung: Jedes Fahrrad muss mit einem weißen Scheinwerfer vorne (optimalerweise mit Halogenlicht) und einem roten Rücklicht hinten (am besten mit Standlicht) ausgerüstet sein, die durch einen Dynamo betrieben werden. Batteriebetriebene Leuchten können zusätzlich genutzt werden. Alle Elemente der Lichtanlage müssen das Prüfzeichen „K“ tragen.

Reflektoren: Vorgeschrieben sind insgesamt 11 Reflektoren: ein weißer Reflektor vorne, zwei rote Reflektoren hinten, vier gelbe Reflektoren in den Pedalen sowie je zwei gelbe Reflektoren in den Speichen von Vorder- und Hinterrad bzw. Fahrradreifen mit seitlich reflektierenden Streifen.

Klingel: Erforderlich ist eine helltönende Klingel, die andere Verkehrsteilnehmer auf Sie aufmerksam macht.

Pedale: Das Fahrrad muss über rutschfeste und festverschraubte Pedale mit jeweils zwei gelben Reflektoren verfügen.

Nicht vorgeschrieben, aber sinnvoll ist ein Ketten-schutz. Er bewahrt nicht nur Ihre Kleidung vor Verunreinigungen, sondern verhindert auch, dass in die Kette gelangende Objekte zu einer unfreiwilligen Vollbremsung führen.

Lassen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig – jedoch mindestens einmal jährlich – auf seine Verkehrssicherheit überprüfen. Kleinere Wartungsarbeiten wie z.B. die Kettenpflege gewährleisten nicht nur Ihre Sicherheit, sondern verlängern auch die Lebensdauer Ihres Rades erheblich.

SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Ein gutes **Sehvermögen** ist entscheidend für die Vermeidung von Unfällen. Durch frühzeitiges Erkennen einer Gefahrenquelle oder -situation und entsprechende Reaktion können viele Unfälle vermieden werden. Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit regelmäßig überprüfen und wenn Sie zum Autofahren eine Brille benötigen, müssen Sie diese auch beim Radfahren tragen.



Vor allem in der Dämmerung und bei Dunkelheit ist eine funktionierende **Beleuchtung** des Fahrrades lebenswichtig. Eine fest montierte und immer betriebsbereite Beleuchtungsanlage ist Vorschrift. Bei ansteckbaren Lampen empfiehlt sich die Verwendung von wieder aufladbaren Akkus. Achten Sie darauf, dass Scheinwerfer stets richtig ausgerichtet sind, nur so erkennen Sie Unebenheiten und Hindernisse frühzeitig.

Aufgrund ihrer schmalen Silhouette werden Radfahrer leicht übersehen. Diese Gefahr erhöht sich bei schlechten Sichtverhältnissen. Neben den vorgeschriebenen **Reflektoren** am Rad leisten reflektierende Flächen an Kleidung und Taschen gute Dienste. Helle Kleidung ist besser als dunkle, ideal ist eine Sicherheitsweste. Auch ein Helm kann durch helle Farbe, reflektierende Flächen und Blinklichter dazu beitragen, dass man Sie frühzeitig sieht.

WICHTIGE VERKEHRSREGELN FÜR RADFAHRER

Radfahrer, die am Straßenverkehr teilnehmen, müssen sich an die Straßenverkehrsordnung halten. Das heißt:

- Das Fahrrad muss verkehrssicher sein.
- Allgemeine Verkehrsregeln wie Verkehrsregelung durch Ampeln sind auch für Radfahrer bindend.
- Radfahrer müssen, wenn es keine gesonderten Wege gibt, auf der Straße fahren – ausgenommen sind Kinder bis zum zehnten Lebensjahr.
- Für Radwege, die blau ausgeschildert sind, besteht eine Benutzungspflicht.
- Auf Radwegen gilt prinzipiell das Rechtsfahrgebot. Nur bei entsprechender Kennzeichnung darf der Radweg in beide Fahrtrichtungen genutzt werden.
- Radfahrer müssen ihre Geschwindigkeit der Verkehrssituation anpassen.
- Mobiltelefone dürfen während der Fahrt nicht benutzt werden.
- Bei Alkohol am Lenker gelten die gleichen Regeln wie für Autofahrer, Zuwiderhandlung kann zum Entzug des Führerscheins führen.

Die aktuell geltenden Verkehrsregeln finden Sie unter www.gesetze-im-internet.de.



VERHALTENSREGELN IM STRASSENVERKEHR

Sofern Sie nicht gerade eine Fahrradtour durch die einsamen Weiten Lapplands unternehmen, werden Sie häufig mit anderen Verkehrsteilnehmern zu tun haben. Durch ein verständnisvolles Miteinander und gegenseitige Rücksichtnahme lassen sich viele Konflikte vermeiden. Und da zumeist niemand nur Autofahrer, nur Radfahrer oder nur Fußgänger ist, sollten Sie in der jeweiligen Situation auch die Reaktion der Anderen bedenken.

Schwächere haben Vorrang

- Wenn Sie sich als Radfahrer mit Fußgängern einen Weg teilen, sollten Sie die Geschwindigkeit entsprechend anpassen und stets in Bremsbereitschaft sein.
- Fahren Sie in Fußgängerzonen nur, wenn diese auch für den Radverkehr freigegeben sind.
- Klingeln Sie frühzeitig, aber unaufdringlich, um die Aufmerksamkeit von Passanten auf sich zu lenken.
 - ❗ Erschreckte Fußgänger sind in ihrer Reaktion oftmals unberechenbar.
- Beim Passieren von Fußgängern sollten Sie einen Sicherheitsabstand von mind. einem Meter halten, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Achtung: Sturzgefahr

- Bei Eis und Schnee, aber auch auf nassem Kopfsteinpflaster oder feuchtem Laub besteht erhöhte Rutschgefahr.
- Bedenken Sie, dass sich der Bremsweg bei Nässe und rutschigem Untergrund verlängert. Gerade Felgenbremsen funktionieren oftmals schlechter.
- Passen Sie Ihre Fahrweise immer den Verhältnissen an.
- Nutzen Sie für den Transport von Schul-, Sport- und Einkaufstaschen die für Ihr Fahrrad passenden Körbe und Satteltaschen. Balancieren Sie keine Taschen am Lenker.

Umsichtig und eindeutig fahren

- Achten Sie besonders bei Ein- und Ausfahrten sowie Einmündungen und Kreuzungen auf andere Verkehrsteilnehmer. Parkende Autos zum Beispiel können verhindern, dass man Sie rechtzeitig sieht.
- Wenn Sie auf der Straße fahren, empfiehlt sich eine geradlinige Fahrweise ohne Schlenker.
- Wenn Sie die Spur wechseln, schauen Sie sich rechtzeitig um und signalisieren Sie Ihre Absicht durch deutliche Handzeichen.
- Nutzen Sie Radwege nur in der vorgeschriebenen Richtung. Geisterfahrer haben ein erhöhtes Unfallrisiko.
- Denken Sie daran, dass es im Spiegel eines rechtsabbiegenden Fahrzeugs einen toten Winkel gibt. Nehmen Sie Blickkontakt zum Fahrer auf und überlassen Sie ihm im Zweifelsfall lieber die Vorfahrt.

Alkohol und Medikamente beeinträchtigen das Reaktionsvermögen. Kopfhörer beeinflussen die akustische Wahrnehmung und gehören deshalb nicht in den Straßenverkehr.

Und: Ein kleines Dankeschön oder ein netter Gruß verschönern nicht nur Ihren Tag.



DIEBSTAHLSCHUTZ

Damit Sie lange Freude an Ihrem Fahrrad haben, sollten Sie den Diebstahlschutz nicht vernachlässigen. Erste Regel ist ein gutes und stabiles Schloss, mit dem Sie das Fahrrad an einem Fahrradständer oder fest verankerten Gegenstand sichern können.

Zusätzlichen Diebstahlschutz bietet die Fahrradcodierung. In den Rahmen des Fahrrades wird ein individueller Code eingraviert, der Sie als Eigentümer mit Namen und Adresse ausweist. Das erleichtert die Zuordnung und erschwert den Weiterverkauf. Damit Ihr Rad zweifelsfrei identifiziert werden kann, sollten Sie einen Fahrradpass ausfüllen. Tipps hierzu finden Sie unter www.polizei-beratung.de.

VERSICHERUNGSSCHUTZ

Im Falle eines selbst verschuldeten Unfalls sind die private Haftpflicht- und die private Unfallversicherung zuständig und oftmals die einzigen Kostenträger. Denken Sie bitte immer an ausreichenden Versicherungsschutz – auch bei Kindern und Jugendlichen.

Überprüfen Sie auch, ob Fahrräder über Ihre Hausratversicherung abgedeckt sind oder ob eine zusätzliche Diebstahlversicherung erforderlich ist.

CHECKLISTE:

Wirksamer Kopfschutz

- Tragen Sie beim Radfahren immer einen Helm?
- Fahren auch Ihre Kinder immer mit Helm?
- Hat der Helm das CE- oder GS-Zeichen?
- Sitzt Ihr Helm gerade auf dem Kopf und wackelt nicht?
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob der Helm Ihres Kindes noch passt und richtig sitzt?
- Überprüfen Sie die Helme regelmäßig auf Beschädigungen und Risse?
- Tauschen Sie den Helm nach fünf Jahren aus?

Kinder auf dem Rad

- Ist der Kindersitz für Ihr Fahrrad optimal?
- Schnallen Sie Ihr Kind immer an, wenn es im Kindersitz mitfährt?
- Nutzen Sie einen Radanhänger, um mit Ihrem Kind mobil zu sein?
- Haben Sie die nötige Sicherheit im Umgang mit dem Fahrradgespann?
- Verfügt der Radanhänger über Sicherheitsgurte und einen festen Rahmen?
- Ist der Radanhänger mit einer Auflaufbremse ausgerüstet?
- Ist die Federung des Radanhängers optimal?
- Besitzt der Anhänger eine Wimpelstange?
- Fährt Ihr Kind Roller oder Laufrad, um Gleichgewicht und Geschwindigkeit zu trainieren?
- Hat das Fahrrad die richtige Größe für Ihr Kind?
- Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das Verhalten im Straßenverkehr?

Das verkehrssichere Rad

- Ist Ihr Fahrrad verkehrssicher?
- Kontrollieren Sie die Verkehrssicherheit regelmäßig?
- Verfügt Ihr Fahrrad über zwei unabhängig wirkende Bremsen?
- Ist Ihr Fahrrad mit der vorgeschriebenen Beleuchtung ausgerüstet?

- Sind die vorgeschriebenen Reflektoren angebracht?
- Hat Ihr Fahrrad eine hell tönende Klingel?
- Sind die Pedale rutschsicher?
- Ist ein Kettenschutz vorhanden?

Sehen und gesehen werden

- Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit regelmäßig überprüfen?
- Tragen Sie beim Radfahren in der Dämmerung, bei Dunkelheit und schlechtem Wetter reflektierende Kleidung?
- Nutzen Sie Reflektoren, um zusätzlich auf sich aufmerksam zu machen?

Regen und Verhalten

- Kennen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln für Fahrradfahrer?
- Fahren Sie auf den vorgeschriebenen Wegen?
- Halten Sie sich an die vorgeschriebene Fahrtrichtung?
- Berücksichtigen Sie den toten Winkel bei rechtsabiegenden Fahrzeugen?
- Beachten Sie die Verkehrsregeln?
- Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie Fahrrad fahren?
- Nehmen Sie Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer?
- Passen Sie die Fahrweise Ihrem Können, dem Wetter und dem Verkehr an?
- Geben Sie Richtungswechsel durch Handzeichen an?
- Klingeln Sie, bevor Sie Fußgänger und andere Radfahrer passieren?
- Halten Sie den notwendigen Sicherheitsabstand zu anderen Verkehrsteilnehmern?
- Verzichten Sie auf Mobiltelefone und Tonträger beim Radfahren?
- Ist Ihr Rad wirkungsvoll gegen Diebstahl gesichert?
- Sind Sie – und auch Ihre Kinder – über eine private Haftpflicht- und Unfallversicherung abgesichert?

ZNS – HANNELORE KOHL STIFTUNG

Jährlich erleiden 270.000 Menschen bei einem Unfall eine Schädelhirnverletzung, knapp die Hälfte von ihnen ist jünger als 25 Jahre. Ihr Leben ändert sich schlagartig: Viele können nach dem Unfall nicht mehr sprechen, gehen oder fühlen. Seit der Gründung 1983 durch Hannelore Kohl helfen wir Unfallopfern schnell, unbürokratisch und nachhaltig durch:

- **Prävention**, um die Anzahl von Unfällen und die Schwere der Verletzungen zu senken
- **Beratung**, damit sie und ihre Familie die Not besser bewältigen können, beispielsweise bei der Suche nach passenden Therapien oder der Klärung finanzieller Ansprüche
- **Begleitung**, damit Unfallopfer und Angehörige einen Weg finden, das Erlebte zu verarbeiten
- **Finanzhilfen**, etwa als Zuschuss für den Kauf eines Computers, damit Unfallopfer ihre Therapie zuhause fortsetzen können
- **Förderung** der Medizin durch die Finanzierung wichtiger Forschungsprojekte oder medizinischer Geräte für Krankenhäuser

Unsere Hilfe – wie dieser Ratgeber – ist kostenfrei und wird ausschließlich durch Spenden ermöglicht. **Bitte spenden auch Sie. Danke!**

Spendenkonto bei der Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE31 3705 0198 0030 0038 00
BIC: COLSDE33

ZNS – Hannelore Kohl Stiftung

Rochusstraße 24 · 53123 Bonn
Tel.: 0228 97845-0 · Fax: 0228 97845-55
info@hannelore-kohl-stiftung.de
www.hannelore-kohl-stiftung.de