

Unterweges mit dem Rad oder dem e-Bike



© iStock by GettyImages/kzenon

Egal ob auf dem Weg zur Arbeit, auf der Straße oder in der Natur mit der Familie– Radfahren zählt zu den beliebtesten Sportaktivitäten.

Mit dem Rad oder e-Bike unterwegs zu sein, bietet eine abwechslungsreiche Möglichkeit, um körperlich aktiv zu sein und seine Fitness zu fördern. Mit der Weiterentwicklung von Technik und Design verzeichnet speziell das E-Bike einen regelrechten Boom. Einhergehend mit diesen Möglichkeiten steigt aber auch die Zahl der Unfälle.

Wie man Unfallrisiken reduziert und die eigene Sicherheit am Fahrrad fördert, erfahren Sie in den nachfolgenden Tipps:

Vorausschauend und defensiv im Straßenverkehr fahren

- Abbiegen: Blick zurück und Handzeichen nicht vergessen.
- Vortritt beachten: Im Notfall auf eigenen Vortritt verzichten, um einen Unfall zu verhindern.
- Vorbeifahren: Wer rechts neben einer stehenden Fahrzeugkolonne vorbeifährt, sollte immer im Sichtfeld der Fahrzeuge bleiben. Wenn damit zu rechnen ist, dass Fahrzeuge rechts abbiegen, besser nicht an der Kolonne vorbeifahren.
- Achtung toter Winkel: An Kreuzungen oder Ampeln immer hinter stehenden Kraftwagen warten, nie daneben.
- Überholen und ausweichen: nur nach einem Blick zurück und mit Handzeichen
- Hintereinanderfahren: nicht zu nahe aufschließen
- Bremsen: Notbremsungen durch vorausschauendes Fahren möglichst verhindern.

Einen gut sitzenden Fahrradhelm tragen:

- Mit einem Fahrradhelm halbiert man das Risiko von Kopfverletzungen bei einem Unfall. Beachten Sie daher folgende Tipps:
 - o Unbedingt genormte Fahrradhelme tragen
 - o Den Helm beim Kauf anprobieren - er soll gut sitzen, nicht drücken oder zu lose sein
 - o Die Vorderkante des Helms sollte sich zwei Fingerbreit über der Nase befinden
 - o Die Bänder liegen satt auf – zwischen Kinn und Band haben nur ein bis zwei Finger Platz

- o Beim Helmdesign auch auf die Sichtbarkeit achten
- o Lesen Sie dazu auch den Artikel „Fahrradhelme können Leben retten“

Sich sichtbar machen – am Tag und in der Nacht

- Ruhende, nicht blinkende Lichter, vorne weiß, hinten rot, fest angebracht oder abnehmbar verwenden. Zusätzliche Lichtquellen dürfen Sie am Fahrrad montieren oder beispielsweise am Arm, auf Taschen oder am Rucksack tragen.
- Die Lichter an Fahrrädern dürfen nicht blenden.
- Helle oder signalfarbige Kleidung tragen, idealerweise eine Leuchtweste - nachts zusätzlich reflektierendes Material verwenden.
- Handzeichen werden mit reflektierenden Elementen am Ärmel nachts besser erkannt.
- Licht schon bei Dämmerung und auch bei Regen und Nebel einschalten – am besten bereits am Tag.
- Speichenreflektoren oder seitlich reflektierende Reifen machen von der Seite sichtbar.
- Licht kontrollieren und blendfrei einstellen.

Das Fahrrad richtig ausrüsten

- Das Fahrrad richtig ausrüsten
- Ausreichende, sichtbare Lichtquellen
- Pedale müssen vorne und hinten Rückstrahler tragen, ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen
- Intakte Reifen
- Zwei kräftige Bremsen, je eine für das Vorder- und Hinterrad

Besondere Vorsicht im Kreisverkehr

- Sich einen Überblick verschaffen
- Fahrzeugen im Kreisverkehr den Vortritt lassen
- Verlassen des Kreisverkehrs mit Handzeichen und Schulterblick

(BFU, 2021a)

Neben den herkömmlichen Tipps zur Sicherheit im Straßenverkehr sollte man beim E-Bike-Fahren folgende Hinweise besonders bedenken:

Längeren Bremsweg und Unvorhergesehenes miteinrechnen

- Besondere Vorsicht, denn das Tempo von E-Bikes wird oft unterschätzt.
- Die Schnelligkeit bei E-Bikes ist bei gleichem Kraftaufwand erhöht, daher unbedingt auch den längeren Bremsweg beachten.
- Nehmen Sie sich aufgrund kürzerer Reaktionszeiten Zeit für Unvorhersehbares.

ABS einbauen lassen

- ABS (Antiblockiersystem) verhindert bei einer Vollbremsung das Blockieren des Vorderrades.
- Überschläge durch Hinterrad-Abheberegelung werden dadurch vermieden.
- ABS verbessert generell die Sicherheit.

(BFU, 2021b))