

Wirksam stärken – Arbeitsschutz im Erzbistum Köln

Sicher Fahrrad fahren



Das Fahrrad wird zunehmend als Verkehrsmittel genutzt. Ob auf dem Arbeitsweg oder während der Arbeit, Rad fahren ist umweltfreundlich, gesund, wirtschaftlich und macht dazu noch Spaß. Eine Unfallstatistik der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) zeigt jedoch, dass sich jeder zwölfte Wegeunfall von Mitarbeitenden in kirchlichen Einrichtungen mit einem Zweirad ereignet – dagegen nur jeder zwanzigste mit einem PKW.

©Dr. Udo Wallraf, „Unterwegs sein“,
[Some rights reserved](#),
<http://bilder.erzbistum-koeln.de>

Das verkehrssichere Fahrrad

Fahrräder, mit denen man am Straßenverkehr teilnimmt, müssen der [Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung](#) entsprechen:

Das verkehrssichere Fahrrad

Zugelassene Reflektoren und Leuchten sind am Prüfzeichen zu erkennen
Beispiel:  K 12345



©ADFC

Weitere Informationen zum verkehrssicheren Rad finden Sie beim allgemeinen deutschen Fahrradclub e.V.: <https://www.adfc.de/artikel/das-verkehrssichere-fahrrad/>.

So schützen Fahrradhelme

Auch durch das Tragen eines Fahrradhelms werden Gefahren minimiert. Im Falle eines Unfalls haben Radfahrer/-innen keine Knautschzone, bei Kollisionen und Stürzen ist der Kopf besonders gefährdet.

schadeneinirverietzte Menschen 

So sitzt der Helm richtig!

- 1. Helm gerade auf den Kopf setzen.**
Stirn, Hinterkopf und Schläfen müssen abgedeckt sein.


- 2. Kopfring auf die richtige Größe einstellen.**
TEST: Mit dem Kopf wackeln - der Helm muss fest sitzen (ohne zu drücken und mit offenem Kinnriemen).


- 3. Gurt so einstellen, dass er um das Ohr ein Dreieck bildet.**


- 4. Kinnriemen schließen.**
TEST: 1. Zwischen Kinn und Riemen sollten maximal zwei Finger passen.
2. Kopf in den Nacken legen - Riemen liegt an, schneidet aber nicht ein.



©Hannelore Kohl Stiftung

Achten Sie beim Kauf zusätzlich auf folgende Punkte:

- Der Helm sollte durch das europäische Prüfsiegel DIN EN 1078 (CE) gekennzeichnet sein. Dieses Prüfsiegel zeichnet gute Helme aus.
- Helme mit heller Farbe tragen zur besseren Sichtbarkeit bei. Reflektoren am Helm erhöhen diesen Effekt.
- Lüftungsschlitze im Helm sorgen für Belüftung.
- Ein Insektennetz schützt Sie vor Insekten.
- In-Mold Helme sind durch ihr Herstellungsverfahren (die äußere Schale und der Hartschaum werden miteinander verschweißt) deutlich stabiler als verklebte und zudem leichter und langlebiger.

Ihr Helm sollte nicht älter als acht Jahre alt sein, denn Kunststoff wird mit der Zeit spröde und brüchig.

Sehen und gesehen werden

Im Straßenverkehr werden die meisten Informationen über die Augen aufgenommen. Krankheitsbedingt oder mit zunehmendem Alter können die Fähigkeiten der Augen

jedoch nachlassen. Ob eine Sehhilfe erforderlich ist oder die vorhandene noch ausreichend ist erfahren Sie bei einem Sehtest.

Machen Sie sich außerdem für andere Verkehrsteilnehmer/-innen sichtbar, besonders bei Nacht und regnerischem Wetter. Je eher Sie mit ihrem Fahrrad erkannt werden, desto eher kann reagiert, gebremst und ausgewichen werden. Neben den Reflektoren am Rad bringt auch die Wahl der Kleidung Sicherheit. Ziehen Sie eine Warnweste an oder Kleidung mit integrierten Reflektoren. Auch reflektierende Arm- und Beinmanschetten machen auf Sie aufmerksam, ebenso Sohlenblitze.

Sicherheit durch richtiges Verhalten

Durch technisch einwandfreie Fahrräder, angepasste Bekleidung, sicheres Verhalten und die Beachtung der Verkehrsregeln können die Gefahren minimiert werden.

- Achten Sie immer auf den ordnungsgemäßen Zustand der Bremsen und der Lichtanlage Ihres Fahrrads.
- Tragen Sie helle, gut reflektierende Bekleidung.
- Schalten Sie das Licht ein, sobald es dämmt.
- Tragen Sie einen Fahrradhelm.
- Nutzen Sie zum Transport von Gegenständen Packtaschen oder fest montierte Fahrradkörbe.
- Geben Sie immer deutliche Handzeichen im Straßenverkehr.
- Bedenken Sie als Radfahrer/-in nicht nur den Anhalteweg anderer Verkehrsteilnehmer/-innen, sondern auch dem eigenen.
- Telefonieren während des Fahrens ist verboten.
- Fahren Sie vorausschauend und rechnen Sie mit Fehlern anderer.
- Halten Sie die Verkehrsregeln ein. Beachten Sie die Verkehrsführung und nutzen Sie die gesonderten Radwege.
- Rechnen Sie gerade an Kreuzungen und Einmündungen damit, übersehen zu werden. Vor allem für Lkw- und Busfahrer/-innen könnten Sie im toten Winkel stehen.



©Gila Hanssen / pixelio.de

Weiterführende Informationen und Tipps erhalten Sie hier

- [Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. \(ADFC\)](#)
- [Mit dem Rad sicher mobil – 12 Tipps für die sichere Fahrt von der VBG](#)
- [Sicher Rad fahren – Regeln und Tipps vom ADFC und dem Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung](#)
- www.ich-trag-helm.de