

# Sicher und gesund auf dem Rad

- **Auffallende Kleidung** erhöht vor allem nachts Ihre Sicherheit. Durch zusätzliche Reflektionsflächen an Ihrer Kleidung werden Sie bei Dunkelheit noch besser gesehen.
- Fahren Sie nicht mit flatternden weiten Hosen oder Röcken. Verengen Sie weite Hosen und Röcke mit Hosenschnallen, -spangen oder reflektierendem Klettband.
- Tragen Sie grundsätzlich beim Rad fahren einen **Helm mit GS-Zeichen** (geprüfte Sicherheit), auch wenn er nicht gesetzlich vorgeschrieben ist.
- Benutzen Sie vorhandene **Radwege**, Seitenstreifen oder die für Radfahrer vorgesehenen Verkehrsführungen.
- Halten Sie immer die äußerste rechte Fahrbahnseite ein. Überholen Sie nur links. Fahren Sie in der Gruppe nur hintereinander.
- Halten Sie während der Fahrt **mindestens zwei Fahrradlängen Abstand** zum Vordermann. Bedenken Sie, dass bei ca. 18 km/h 5 m pro Sekunde zurückgelegt werden und dass bei Nässe der Bremsweg doppelt bis dreimal so lang werden kann.
- Legen Sie die Einkaufsware in einen **Fahrradkorb**: Taschen oder ähnliche Begleitutensilien haben am Lenker nichts zu suchen.
- Schalten Sie rechtzeitig die **Beleuchtung** ein.
- Wenn Sie sich ein **neues Fahrrad** gekauft haben, probieren Sie es zuerst abseits vom Straßenverkehr aus. Nur so können Sie sich auf die Fahreigenschaften Ihres neuen Rades einstellen.

# Das verkehrssichere Fahrrad

In § 67 der Straßenverkehrszulassungsverordnung (StVZO) wird die Fahrradausrüstung vorgeschrieben:



- 1 Zwei voneinander unabhängige Bremsen (Vorder- und Hinterrad)
- 2 Helltönende Glocke
- 3 Scheinwerfer/Frontreflektor (teils auch kombiniert)
- 4 Rote Schlussleuchte, rotes Licht kombiniert
- 5 Roter Großflächenrückstrahler nach hinten
- 6 Gelbe Pedalrückstrahler
- 7 Gelbe Speichenrückstrahler  
(ersatzweise retroreflektierende weiße Streifen je Rad)

**Diese Teile müssen bei jeder Witterung am Fahrrad vorhanden sein.**

**Als zusätzliche Beleuchtungseinrichtungen sind gestattet:**

- Batteriebetrieb von Scheinwerfer und Schlussleuchte Schaltung, die selbsttätig bei geringer Geschwindigkeit von Dynamo auf Batteriebetrieb umschaltet (Standbeleuchtung)

# Nicht ohne meinen Helm!

Neben den Sicherheitsgurten in Kraftfahrzeugen ist der Fahrradhelm der Lebensretter Nr. 1. Jedes Jahr verunglücken im Bundesgebiet eine Vielzahl von Radfahrern. Schon bei den sog. leichten Verkehrsunfällen sind beim Radfahrer schwere Verletzungen die Regel. Auch die Zahl der Unfälle mit tödlichem Ausgang steigt seit Jahren an! Bei 85 % der Unfälle erleiden Radfahrer Kopfverletzungen. Da Sie als Radfahrer keine „Knautschzone“ haben, sollten Sie besonders darauf achten, jedes Unfallrisiko zu vermeiden. Denn der Helm kann Unfälle und Stürze nicht verhindern.

Laut § 21 a Absatz 2 der StVO müssen nur Führer von Kraft-rädern und ihre Beifahrer während der Fahrt amtlich genehmigte Schutzhelme tragen. Radfahrer sind von dieser Vorschrift ausgenommen. Sie sollten aber Ihrer eigenen Gesundheit zu-liebe auf das Tragen eines Helms nicht verzichten.

**Nicht jeder Radhelm passt auf jeden Kopf.** Probieren Sie daher vor dem Kauf die unterschiedlichen Modelle und achten Sie besonders auf das GS-Zeichen (GS = geprüfte Sicherheit).

**Ein guter Helm zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:**

- GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit), z. B. DIN 33954, (TÜV mit Prüfsiegel),
- ist durch **reflektierende Leuchtfarben** gut sichtbar,
- hat eine gut gepolsterte, auswechsel- und waschbare Innen-ausstattung,
- lässt sich dem Kopf möglichst exakt anpassen,
- sitzt fest, drückt aber nicht,
- muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf sicher abdecken. Die Ohren bleiben frei, sollten aber durch eine Verdickung des Helmrandes geschützt sein.

# Die wichtigsten Verkehrszeichen für Radfahrer

## Allgemeine Gefahrzeichen



101



108



136

## Vorschriftzeichen



205



206



208



215



237



240



241



242.1



242.2



244.1



244.2



267  
Zusatzzeichen  
41



250



254

## Richtzeichen



301



306



307



308



325.1



325.2



357