



# Rad fahren – aber sicher!

EFAS-Präventionskampagne zur Vermeidung von Sturzunfällen



## Einführung

Im kirchlichen Bereich wird das Fahrrad zunehmend als Verkehrsmittel zur und während der Arbeit genutzt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Rad fahren ist wirtschaftlich, umweltfreundlich, gesund und macht Spaß. Die 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.

Das Radfahren im öffentlichen Straßenverkehr birgt Gefahren in sich:

- 2010 wurden den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung 223.973 Wegeunfälle gemeldet. (DGUV, 2012)
- 2010 wurden 56.040 Fahrradfahrer/innen über 15 Jahre verletzt oder getötet.
- 2010 kamen 381 Fahrradfahrer/innen ums Leben, davon 197 Personen im Alter von über 65 Jahren. (Deutsche Verkehrswacht e.V.)
- 2008 verunfallten ca. 65 % der Radfahrer/innen mit einem PKW, ca. 10 % stießen mit anderen Radfahrern/innen zusammen, ca. 14 % verunfallten ohne Fremdeinwirkung. (Studie der Medizinischen Hochschule Hannover)

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



## Das verkehrssichere Fahrrad

Fahrräder, mit denen man am Straßenverkehr teilnimmt, müssen der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung entsprechen (StVZO). Was gehört dazu?

- 1 Rücklicht (rot; empfohlen mit Standlicht-Funktion)
- 2 Roter Grossflächenrückstrahler (meist im Rücklicht integriert)
- 3 Roter Rückstrahler – max. 600 mm vom Boden montiert
- 4 Zwei Rückstrahler (gelb) je Pedal, nach vorn und hinten wirkend
- 5 Zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen
- 6 Wirkungsvolle, helltönende Klingel
- 7 Scheinwerfer (weiß; empfohlen mit Standlicht-Funktion)
- 8 Rückstrahler (weiß; darf im Scheinwerfer integriert sein)
- 9 Dynamo mit 6 Volt Spannung und mindestens 3 Watt Leistung
- 10 Ringförmig zusammenhängende, weiße Reflexstreifen an den Reifenflanken oder den Felgen und/oder zwei gelbe, nach den Seiten wirkende Speichenrückstrahler je Laufrad

(Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Bonn)



## Fahrradhelm – empfehlenswert!

Im Falle eines Unfalls haben Radfahrer/innen keine Knautschzone. Bei Kollisionen und Stürzen ist der Kopf besonders gefährdet. Statistiken und Studien zeigen die Schutzwirkungen von Fahrradhelmen auf. Helme vermindern die Verletzungsfolgen im Kopfbereich drastisch:

- 25 bis 55 % weniger Kopfverletzungen
- 25 bis 71 % weniger Hirnverletzungen
- Bis zu 33 % weniger Gesichtsverletzungen (Quelle: Rune Elvik, 2011)

### Helm-Eigenschaften

Achten Sie beim Kauf auf das europäische Prüfsiegel DIN EN 1078 (CE), das gute Helme auszeichnet. Auch Testurteile zeigen die Qualität an.

- Ein gut passender und bequemer Helm drückt nicht und schmiegt sich trotzdem eng am Kopf an.
- Der passende Helm wird z. B. durch ein Drehrad im Nackenbereich am Kopf fixiert.
- Der Helm besitzt einen in der Länge verstellbaren Kinnriemen mit leicht bedienbarem Schloss. Der Kinnriemen sollte breit, weich und hautfreundlich sein.
- Helme mit heller oder fluoreszierender Farbe tragen zur besseren Sichtbarkeit bei. Reflektoren am Helm erhöhen diesen Effekt.



- Fragen Sie in Fachgeschäften nach In-Mold-Helmen. Bei diesem Herstellungsverfahren werden die äußere Schale und der Hartschaum miteinander verschweißt. Daher sind diese Helme deutlich stabiler als verklebte, sie sind zudem leichter und langlebiger.
- Lüftungsschlitze im Helm sorgen für gute Belüftung im Sommer. Ein Insektennetz schützt vor unerwünschten Besuchern.
- Der Helm sollte nicht älter als acht Jahre alt sein, weil auch Kunststoff mit der Zeit spröde und brüchig wird.

### **Der richtige Sitz**

Zum Schutz der Stirn, des Hinterkopfes und der Schläfen muss der Helm gerade auf dem Kopf sitzen. Die Ohren sind frei im Dreieck der Riemen. Der Helm wird am Kopf fixiert. Erst dann wird der Kinnriemen geschlossen und soweit angezogen, dass noch zwei Finger zwischen Riemen und Kinn passen.



## Sehen und gesehen werden

Die meisten sicherheitsrelevanten Informationen erhalten Sie als Verkehrsteilnehmer/in über Ihre Augen. Sehen und gesehen werden ist also sehr wichtig, um Unfälle zu vermeiden.

Mit zunehmendem Alter oder krankheitsbedingt können die Fähigkeiten der Augen nachlassen. Ist eine Sehhilfe erforderlich? Ist die vorhandene noch ausreichend? Dämmerung und Blendung beeinflussen diesen Umstand zusätzlich. Kennen Sie das? Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit von einem/er Optiker/in oder Augenarzt/-ärztin überprüfen.

Auch Umwelteinflüsse können Ihre Sicht einschränken, z. B.

- Tiefstehende Sonne
- Blendungen auf regennassen Fahrbahnen
- Regentropfen oder Verschmutzungen auf der Brille

**Sorgen Sie für freie Sicht. Bedenken Sie, dass Regen und Schmutz die Sicht eines Autofahrers bzw. einer Autofahrerin beeinträchtigen können.**



**Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie gesehen werden. Machen Sie sich sichtbar**, besonders bei Nacht und regnerischem Wetter. Je eher Sie als Radfahrer/in erkannt werden, desto eher können die anderen Verkehrsteilnehmer/innen reagieren, bremsen und ausweichen. Neben den Reflektoren am Rad bringt die Wahl der Kleidung eine enorme Sicherheit.

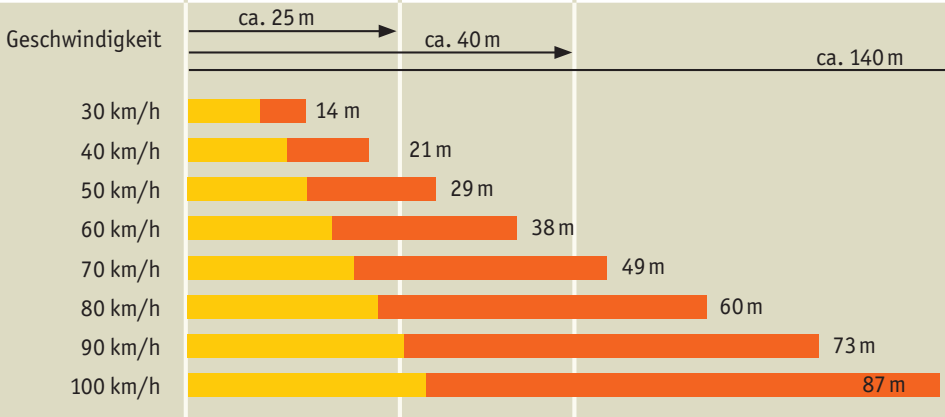
Während dunkle Bekleidung erst in ca. 25 - 28 m Entfernung zu erkennen ist, erhöht sich dieser Wert bei heller Kleidung schon auf 40 - 90 m. Fluoreszierende Materialien steigern die Auffälligkeit. Mit reflektierenden Materialien sind Sie bereits aus 140 - 150 m zu erkennen [siehe Grafik Seite 8/9].

(Quelle: bfu (Schweiz), dvr, UK PT)

#### **Geben Sie sich zu erkennen durch**

- Kleidung mit integrierten Reflektoren
- Warnwesten nach DIN EN 471
- Reflektierende Arm- und Beinmanschetten (ggf. mit integriertem Blinklicht)
- Reflektierende Anstecker zum Anheften für die eigene Jacke
- Sohlenblitze
- Speichen umschließende Reflektoren

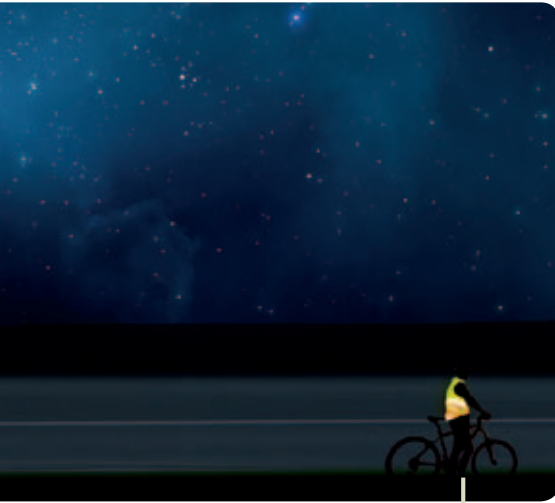
**Betonen Sie Ihre menschliche Silhouette und streben Sie eine Rundum-Sichtbarkeit an.**






## Der Anhalteweg eines Autos in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit

Der Anhalteweg setzt sich aus dem Reaktionsweg und dem Bremsweg zusammen. Der Reaktionsweg umfasst die Strecke, die ab dem Erkennen der Person bis zum Treten des Bremspedals vom Fahrzeug zurückgelegt wird. Der Bremsweg ist die Strecke ab dem Treten des Bremspedals bis zum Stillstand des Fahrzeuges.





-  Reaktionsweg
-  Bremsweg
-  Anhalteweg

Bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h kann der/die Autofahrer/in dunkle Objekte, bei einer Geschwindigkeit von 70 km/h auch hellere Objekte, nicht mehr rechtzeitig erkennen. Zusätzlich beeinflussen die Bremswirkung des Fahrzeuges, die Reaktionsgeschwindigkeit des Fahrers/der FahrerIn, die Witterung und Rollsplitt auf der Fahrbahn die Länge des Anhalteweges.

**Daher: Geben Sie sich rechtzeitig durch helle Kleidung und reflektierende Materialien zu erkennen!**



## Richtiges Verhalten bringt Sicherheit

Vermeiden Sie Unfallrisiken durch Gefahrenbewusstsein und die Beachtung der Verkehrsregeln.

- Haben Sie stets ein Auge auf den ordnungsbemäßen Zustand der Bremsen und der Lichtanlage Ihres Fahrrads.
- Schalten Sie das Licht ein, sobald es dämmert.
- Entscheiden Sie sich stets für helle, gut reflektierende Bekleidung.
- Nutzen Sie die Schutzwirkung eines Fahrradhelms.
- Einkaufstaschen gehören nicht an den Fahrradlenker. Nutzen Sie Packtaschen oder fest montierte Fahrradkörbe.
- Seien Sie für andere Verkehrsteilnehmer/innen berechenbar. Geben Sie immer deutliche Handzeichen.
- Bedenken Sie als Radfahrer/in nicht nur den Anhalteweg anderer Verkehrsteilnehmer/innen, sondern auch Ihren eigenen.



- Auch für Radfahrer/innen ist das Telefonieren während des Fahrens verboten. Aufmerksamkeit und Bewegungsfähigkeit werden erheblich eingeschränkt.
  - Fahren Sie vorausschauend! Rechnen Sie mit Fehlern und Schwächen anderer.
  - Suchen Sie den Blickkontakt zu den anderen Verkehrsteilnehmer/innen. Sie werden so besser wahrgenommen.
  - Halten Sie die Verkehrsregeln ein. Beachten Sie die Verkehrsführung für Radfahrer/innen. 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.
- Merke:** Große Räder = großen Abstand zur Fahrerkabine, zu Vorderrädern und zu ausschwenkenden Anhängern.



### Weiterführende Informationen und Tipps rund um das Fahrrad erhalten Sie

- Beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR), [www.dvr.de](http://www.dvr.de)
- Beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e. V. (ADFC), [www.adfc.de](http://www.adfc.de)
- Bei der Deutschen Verkehrswacht e. V., [www.deutsche-verkehrswacht.de](http://www.deutsche-verkehrswacht.de)
- Unter [www.ich-trag-helm.de](http://www.ich-trag-helm.de) und
- Unter [www.eile-achtsam.de](http://www.eile-achtsam.de)

Der Mensch im Mittelpunkt  
unserer Beratung – praxisnah  
und vorausschauend

**EFAS** Evangelische Fachstelle für  
Arbeits- und Gesundheitsschutz

Eine Einrichtung der  
Evangelischen Kirche  
in Deutschland



Otto-Brenner-Straße 9  
30159 Hannover  
Tel. 0511 - 27 96 640  
Fax 0511 - 27 96 630  
[info@efas-online.de](mailto:info@efas-online.de)  
[www.efas-online.de](http://www.efas-online.de)