



## SICHERHEITSRATGEBER FÜR RADFAHRER

---

**KLUGE KÖPFE  
RADELN MIT HELM**



Zentrales  
Nerven  
System

Hannelore  
Kohl Stiftung

# FAHRRAD FAHREN FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Mehr als 40 Millionen Deutsche fahren regelmäßig mit dem Rad. Kein Wunder: Fahrräder sind schnelle und wendige, überaus flexible und kostengünstige Fortbewegungsmittel, die gleichzeitig das Herz stärken, den Kreislauf fördern sowie Koordination und Gleichgewicht verbessern. Nicht ohne Grund stehen die beliebten „Drahtesel“ im Mittelpunkt der oft beschworenen Verkehrswende. Neue Regelungen sollen für mehr Sicherheit für Radfahrer auf deutschen Straßen sorgen, während gleichzeitig vor allem in Städten das Radwegenetz beständig wächst. Dennoch ist Vorsicht geboten – denn das Unfallrisiko für Fahrradfahrer ist noch immer beträchtlich.

## **Ein Unfall kann jeden treffen**

Jeder Radfahrer kennt die „Bruchlandung“. Ob Anfänger oder Profi, ob klein oder groß – schon ein Schlagloch oder eine Straßenbahnschiene können zum Sturz führen. Auch Kollisionen mit anderen Verkehrsteilnehmern sind oft nicht zu vermeiden. Doch Fahrräder haben weder Airbags noch Knautschzone, und so ist das Verletzungsrisiko dementsprechend hoch.

Jedes Jahr verunglücken in Deutschland mehr als 70.000 Radfahrer, insbesondere der Kopf ist gefährdet. Und 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 der Helm, 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 soll Stirn, Hinterkopf und Schläfen abdecken.
- Er soll über eine ausreichende Anzahl an Lüftungsschlitzen verfügen.
- Der Kinnriemen muss fest, aber nicht unbequem sitzen und die Ohren müssen frei sein.
- Der Helm sollte die Sicherheitszeichen „CE“ und „EN 1078“ bzw. „EN 1080“ (bei Kinderhelmen) aufweisen.
- Fünf Jahre nach Produktionsdatum sollte ein Helm ersetzt werden.

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

---

Ob ein Helm die **gültigen Sicherheitsstandards** erfüllt, erkennen Sie am CE-Zeichen und dem Normhinweis EN 1078 / EN 1080. Damit ist sichergestellt, dass er gefährdete Kopfparten schützt, der Kinnriemen den Sicherheitsanforderungen entspricht und er einen Aufschlag aus 1,5 Meter Höhe übersteht. Wenn er darüber hinaus auch das GS-Zeichen (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 entfalten, wenn er unbeschädigt ist. Kinder werfen ihn oft unachtsam auf den Boden, was zu Beschädigungen führen kann. Auch extreme Sonneneinstrahlung, Hitze und Feuchtigkeit schaden dem Material. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig alle Teile des Helms auf Risse und sich lösende Teile. Nach etwa fünf Jahren sollte ein Helm ausgetauscht werden, auch wenn er keine sichtbaren 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 als sieben Jahre sind und höchstens 22 Kilogramm wiegen. Kindersitze, die über dem Hinterrad montiert werden, bieten mehr Schutz als Frontmodelle, weil höhere Lehnen Rücken und Kopf besser abstützen. Zudem wird verhindert, dass Sie bei einem Sturz auf das Kind fallen.

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

Achten Sie auch darauf, dass der Sitz weder Ihre Tretbewegung noch das Lenken oder Bremsen behindert. Testen Sie dies direkt beim Händler. Zudem ist ein Zweibeinständer ratsam, denn er gibt Ihnen beim Auf- und Absteigen zusätzliche Sicherheit.

**!** Auch mit einem Zweibeinständer sollten Sie Ihr Kind nie im Sitz lassen, ohne das Rad festzuhalten.

## **Unterwegs im Anhänger**

Eine Alternative zum Kindersitz ist ein Kinder-Fahradanhänger. 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, sollte 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 unter 8 Jahren mit dem Rad mitnehmen.



### **Fahrradfahren 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 funktioniert noch nicht zuverlässig: Erst ab dem neunten 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 immer wieder, 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. Bis zum zehnten Lebensjahr dürfen sie 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 oder auf dem Fahrrad – ein Helm gehört immer dazu.

**!** Auf dem Spielplatz besser ohne Helm: Beim Klettern und Spielen besteht die Gefahr des Hängenbleibens und somit Erstickens.

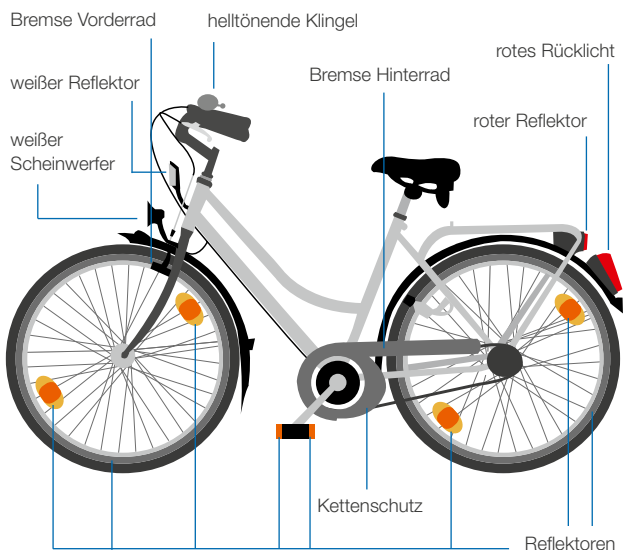
## **DAS VERKEHRSSICHERE FAHRRAD**

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 Vorder- und eine für das Hinterrad.

**Beleuchtung:** Jedes Fahrrad muss mit einem weißen Scheinwerfer vorne (optimal ist 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 ein weißer Reflektor vorne, ein roter Reflektor hinten, zwei gelbe Reflektoren je Pedal sowie je zwei gelbe Reflektoren in den Speichen von Vorder- und Hinterrad bzw. reflektierendes Material an Felge, Speichen oder Reifen.

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

**Pedale:** Das Fahrrad muss über rutschfeste und festverschraubte Pedale mit Reflektoren verfügen.

Nicht vorgeschrieben, aber sinnvoll ist ein Kettenschutz. Er bewahrt nicht nur Ihre Kleidung vor Schmutz, sondern verhindert auch, dass zum Beispiel Hosenbeine in die Kette gelangen und 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.

## **SCHNELLER ANS ZIEL MIT UNTERSTÜTZUNG**

Fahrräder mit elektronischer Tretunterstützung, sogenannte **Pedelecs**, sind aus dem Straßenverkehr nicht mehr wegzudenken. Aus einem Hilfsmittel für ältere Radfahrer und Menschen mit Handicap ist ein beliebtes Fortbewegungsmittel für Jedermann geworden. Besonders beliebt sind Pedelecs für die Fahrt zur Arbeit: Größere Entfernungen lassen sich leichter bewältigen, starkes Schwitzen und Kleidungswechsel sind passé. Wenn Sie mit einer Gruppe unterwegs sind, können Konditionsunterschiede ausgeglichen werden und auch hier erweitert sich der Aktionsradius.

Allerdings sind Unterschiede in Gewicht und Bremsverhalten gewöhnungsbedürftig. Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit zu ausgiebigen Probefahrten und nehmen Sie an Fahrsicherheits-Trainings z.B. beim ADFC oder ADAC teil.

Pedelecs gelten verkehrsrechtlich als Fahrräder, denn durch den Elektromotor werden Sie beim Treten nur unterstützt.

**E-Bikes** dagegen fahren auch, ohne dass Sie in die Pedale treten müssen. Sie gelten deshalb als Kleinkraftrad, bei deren Nutzung entsprechende Vorschriften zu beachten sind. So dürfen E-Bikes nur dann auf Radwegen fahren, wenn es das Zusatzschild „Mofas frei“ oder „E-Bikes“ erlaubt. Verboten

---

sind sie derweil ausdrücklich auf allen Strecken, die auch für Motorräder gesperrt sind. Auch der Transport von Kindern ist mit E-Bikes nicht gestattet. Grundsätzlich sind zum Fahren eines E-Bikes Versicherungskennzeichen, eine Betriebserlaubnis sowie mindestens ein Mofa-Führerschein vorgeschrieben.



## SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Ein gutes **Sehvermögen** ist für die Teilnahme am Radverkehr essentiell. Durch frühzeitiges Erkennen einer Gefahrenquelle oder -situation und entsprechende Reaktion können viele Unfälle vermieden werden. Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit daher regelmäßig überprüfen. 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 wiederaufladbaren Akkus.

---

Achten Sie darauf, dass die Scheinwerfer stets richtig ausgerichtet sind. So erkennen Sie Unebenheiten und Hindernisse frühzeitig und blenden niemanden, der Ihnen entgegenkommt.

Aufgrund ihrer schmalen Silhouette werden Radfahrer leicht übersehen. Diese Gefahr erhöht sich bei schlechten Sichtverhältnissen. Neben den vorgeschriebenen **Reflektoren** am Rad leisten leuchtende 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.

## 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 ausschließlich Autofahrer, Radfahrer oder 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, um die Aufmerksamkeit von Passanten auf sich zu lenken, aber unaufdringlich. Denn: Erschreckte Fußgänger sind in ihrer Reaktion oftmals unberechenbar.
-

- Beim Passieren von Fußgängern ist ein Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter sinnvoll, 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 als gewohnt.
- 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 – zu Ihrer eigenen Sicherheit.
-

! Medikamente, Alkohol und andere Drogen beeinträchtigen das Reaktionsvermögen, Kopfhörer machen Sie taub für Umgebungsgeräusche. Je länger Sie brauchen, um angemessen auf akustische und optische Reize zu reagieren, desto weniger Zeit haben Sie zum Anhalten und desto geringer ist die Chance, einen Unfall zu vermeiden.

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

## **WICHTIGE VERKEHRSREGELN FÜR RADFAHRER**

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

- Das Fahrrad muss verkehrssicher sein.
- Allgemeine Verkehrsregeln sind auch für Radfahrer bindend. Das Ignorieren von Ampeln, Einbahnstraßen oder Fußgängerüberwegen kann mit einem Bußgeld bzw. mit Punkten in Flensburg geahndet werden.
- 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 bedient werden.
- Bei Alkohol am Lenker gelten die gleichen Regeln wie für Autofahrer, eine Zuwiderhandlung kann zum Entzug des Führerscheins führen.

Die aktuell geltenden Verkehrsregeln finden Sie unter [www.gesetze-im-internet.de](http://www.gesetze-im-internet.de)

---

## **DIEBSTAHLSCHUTZ**

Damit Sie lange Freude an Ihrem Fahrrad haben, sollten Sie den Diebstahlschutz nicht vernachlässigen. Als Grundsicherung dient 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 Fahrrads 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](http://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, ob Fahrräder über Ihre Hausratversicherung abgedeckt sind oder ob eine zusätzliche Diebstahlversicherung erforderlich ist.

---

# 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 auf dem Kopf sitzen (ohne zu drücken und mit offenem Kinnriemen).



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



## 2. Kinnriemen schließen

TEST:

1. Zwischen Kinn und Riemen sollten nicht mehr als zwei Finger passen.
2. Kopf in den Nacken legen – Riemen liegt an, schneidet aber nicht ein.



## ZNS – HANNELORE KOHL STIFTUNG

Seit 1983 engagiert sich die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung für die Verbesserung der Lebensqualität schädelhirnverletzter Unfallopfer und die Prävention von Kopfverletzungen durch:

- Aufklärung über Unfallrisiken, richtiges Verhalten bei Kopfverletzungen und Maßnahmen zu deren Vermeidung.
- Beratung und Information der Verletzten und ihrer Angehörigen in allen Phasen der Versorgung, Rehabilitation und Nachsorge.
- Seminare, Schulung und Förderung für Betroffene, Angehörige und Fachleute, die mit den Folgen einer Hirnverletzung konfrontiert sind.
- Finanzierung von Forschungsprojekten oder medizinischen Geräten zur Verbesserung der Versorgung und Teilhabe schädelhirnverletzter Menschen.
- Bündelung und Vertretung der Interessen von schädelhirnverletzten Menschen.

Die Hilfeangebote – wie dieser Ratgeber – sind größtenteils kostenfrei und werden durch Spenden ermöglicht.

### Bitte spenden Sie online!

[www.hannelore-kohl-stiftung.de](http://www.hannelore-kohl-stiftung.de)

oder unterstützen Sie uns mit **5,00 Euro** per SMS:  
Senden Sie eine **SMS** mit dem Kennwort **Kopf** an die **Kurzwahl 81190**

### ZNS – Hannelore Kohl Stiftung

Fontainengraben 148 · 53123 Bonn

Tel. 0228 97845-0

[info@hannelore-kohl-stiftung.de](mailto:info@hannelore-kohl-stiftung.de)

[www.hannelore-kohl-stiftung.de](http://www.hannelore-kohl-stiftung.de)

