

# Sicher im Sattel



**Fahrradsicherheit** Schon John F. Kennedy wusste, dass nichts vergleichbar ist mit der einfachen Freude, Fahrrad zu fahren. Die folgenden Maßnahmen und Verhaltenstipps helfen, sicher und gesund durch die Fahrradsaison zu rollen.

**R**adfahren bringt viele Vorzüge mit sich: Es ist gut für die Umwelt und fördert die Gesundheit. Zudem lassen sich Wege in der Stadt oft schneller als mit dem Pkw, dem Bus oder der Bahn zurücklegen. Damit beim Radfahren nichts passiert, ist ein verkehrssicheres Gefährt ebenso wichtig wie vorausschauendes Fahren und die passende Ausrüstung.

**Verantwortungsvolles Fahren.** Im Jahr 2016 registrierte die DGUV insgesamt 23.653 meldepflichtige Straßenverkehrsunfälle mit Fahrrädern. Um Unfälle zu vermeiden, muss regelkonform gefahren werden. So lässt sich die Fahrt sicher und entspannt genießen:

- Auch beim Radfahren gilt das Rechtsfahrgebot. Deswegen darf ein Radweg auf der linken Straßenseite nur benutzt werden, wenn dies durch ein Schild angeordnet ist. Ist das nicht der Fall, so müssen Radlerinnen und Radler rechts auf der Fahrbahn fahren, wenn es auf dieser Seite keinen Radweg gibt. Der Gehweg ist keine Alternative!
- Bei Wegen, die sich Radfahrende mit Fußgängerinnen und Fußgängern teilen, ist besondere gegenseitige Rücksichtnahme gefragt.
- Beim Linksabbiegen ist ein Schulterblick notwendig, um die Verkehrslage einzuschätzen. Der deutlich ausgestreckte linke Arm zeigt den anderen Verkehrsteilnehmenden den geplanten Abbiegevorgang an. Mit einem erneuten Schulterblick lässt sich überprüfen, ob die anderen das Vorhaben wahrgenommen haben.
- Natürlich ist auch das weniger gefährliche Rechtsabbiegen durch Handzeichen anzuzeigen.

## Gute Gründe, einen Fahrradhelm zu tragen

- **Schutz vor Kopfverletzungen:** Sie gehören zu den häufigsten und schwersten Folgen von Fahrradunfällen.
- **Bessere Sichtbarkeit:** In den Helm integrierte Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit der Fahrenden. Am besten sollte zusätzlich Warnkleidung getragen werden.
- **Vorbildfunktion:** Wer einen Helm trägt, motiviert andere – insbesondere Kinder –, ebenfalls einen Helm zu tragen.

**Die Sicherheit trainieren.** Sicheres Radfahren kann durch Fahrsicherheitstrainings unterstützt werden, wie sie beispielsweise der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) bundesweit anbietet. Auch Betriebe können solche Trainings ausrichten und so zur Sicherheit ihrer Beschäftigten beitragen. Informationen zum sicheren Radfahren und zu Fahrsicherheitstrainings liefern die gesetzliche Unfallversicherung und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR).

## Hinweise für den motorisierten Verkehr

**Auch Fahrerinnen und Fahrer von Kraftfahrzeugen sollten sich unbedingt darauf einstellen, dass gerade jetzt im Frühjahr wieder besonders viele Menschen mit dem Fahrrad unterwegs sind. Insbesondere gilt: Beim Rechtsabbiegen darauf achten, ob sich von hinten Radlerinnen und Radler nähern oder ob sie rechts neben den Autos an der Ampel warten. Aufgrund des toten Winkels ist beim Rechtsabbiegen gegenseitige Rücksichtnahme geboten - auch seitens der Radfahrenden. Beim Überholen von Fahrrädern gilt: Mindestens 1,5 Meter seitlichen Abstand halten!**

[www.dvr.de](http://www.dvr.de) ••• Toter Winkel: Radfahrer in Gefahr

**Download Plakat „Das gehört zu einem verkehrssicheren Fahrrad“:**

[www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)  
••• DGUV Information 202-025

### Das gehört zu einem verkehrssicheren Fahrrad

