

Radfahren

Sicher im Sattel



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Schnell oder gemütlich, kurze oder lange Distanzen, als Sport oder im Alltag – Radfahren macht Spass und ist gesund. Wer sicher fährt, fährt gut.

Fahr Rad!

Fortbewegungsmittel und Sportgerät zugleich, ökologisch und ökonomisch: das Fahrrad. Über drei Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind damit unterwegs. Damit tun sie nicht zuletzt etwas für die Gesundheit. Doch ereignen sich jährlich 26 000 Unfälle im Strassenverkehr, davon schätzungsweise 1600 mit Kopfverletzungen. Die bfu gibt Ihnen hier Tipps zur Ausrüstung und zum Fahren, damit Sie sicher in die Pedale treten.

Kluge Köpfe schützen sich

Ein Velohelm dämpft die bei einem Aufprall einwirkenden Stösse. Damit kann er Sie vor schweren Kopfverletzungen und bleibenden Schäden schützen. Tipps zum Kaufen und Tragen eines Helms:

- Kaufen Sie einen Velohelm mit der Bezeichnung EN 1078.
- Probieren Sie den Helm an: Er muss gut sitzen, ohne zu drücken und zu wackeln. Achten Sie insbesondere bei Kindern auf die passende Grösse.
- Für Kinder gibt es verschiedene Ausführungen. Auch auf dem Kindersitz oder im Fahrradanhänger sollte ein Helm getragen werden.
- Reinigen Sie den Fahrradhelm nur mit Wasser und Seife. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen.
- Ersetzen Sie den Helm nach 5 Jahren oder wenn er einen starken Schlag erlitten hat. Nur unbeschädigt kann er Ihren Kopf optimal schützen.

Den Velohelm richtig anziehen



1 Zwei Fingerbreit über Nasenwurzel



2 Seitenbänder gleich satt, zwischen Kinn und Band Platz für einen Finger



3 Sitzt perfekt! Gute Fahrt!

Sicher ausgerüstet



Gesetzlich vorgeschrieben

Gut fährt, wer alles dran hat. Die Vorschriften zur obligatorischen Fahrradausrüstung bezwecken vor allem eines: Ihre Sicherheit im Strassenverkehr.

- 1 Beleuchtungssystem mit ruhenden Lichtern (nicht blinkend), vorne weiss und hinten rot, fest angebracht oder abnehmbar, nachts bei guter Witterung auf 100 m Distanz sichtbar. Zusätzliche, auch blinkende Lichtquellen dürfen Sie am Fahrrad montieren oder auf sich tragen, z. B. am Arm.
- 2 Rückstrahler (oder lichtreflektierende Folien), vorne weiss und hinten rot, fest angebracht, Leuchtfläche mindestens 10 cm², ebenfalls Sichtbarkeit auf 100 m
- 3 Luftreifen oder andere etwa gleich elastische Reifen, Gewebe nicht sichtbar
- 4 Bremsen für Vorder- und Hinterrad
- 5 Gelbe Rückstrahler vorne und hinten an den Pedalen, Leuchtfläche mindestens 5 cm² (ausgenommen Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen)
- 6 Schliesskabel, Schloss oder andere Diebstahlsicherung
- 7 Gut hörbare Glocke (ausgenommen bei Fahrrädern mit einem Leergewicht ohne Führer von höchstens 11 kg). Andere Warnvorrichtungen sind untersagt.
- 8 Vignette gut sichtbar angebracht. Denken Sie daran, diese jeweils per 1. Juni zu erneuern.

Die gleichen Vorschriften gelten auch für Mountainbikes auf öffentlichen Strassen. Mehr dazu erfahren Sie in der Broschüre 3.020 «Mountainbiking».

Bitte beachten Sie, dass Kinder im vorschulpflichtigen Alter auf öffentlichen Strassen nicht Rad fahren dürfen. Lesen Sie dazu unsere Publikation 3.025 «Fahrzeugähnliche Geräte» auf www.bfu.ch.

Kinder transportieren

Fahrradanhänger, Kindersitze und Trailer-Bikes sind die gängigsten Transportmöglichkeiten. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten und lesen Sie unsere Broschüre 3.055 «Kindertransport mit dem Fahrrad».

Kluge Tipps für helle Köpfe

Erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit am Tag und bei Nacht.

- Tragen Sie helle oder signalfarbene Kleidung.
- Nachts ist das Unfallrisiko mit dem Fahrrad dreimal höher als am Tag. Wählen Sie deshalb Kleidung mit lichtreflektierendem Material. Mit reflektierenden Armbinden werden Ihre Handzeichen von anderen Verkehrsteilnehmenden nachts besser erkannt.
- Schalten Sie das Licht schon bei Dämmerung ein.
- Verwenden Sie am besten ein fest montiertes Beleuchtungssystem. So sind Sie immer für Fahrten bei Nacht und Nebel gerüstet.
- Verwenden Sie Speichenreflektoren, um auch von der Seite sichtbar zu sein.

Mehr erfahren Sie in der Broschüre 3.008 «Sichtbarkeit bei Nacht».



Sicher fahren

Velofahrende sind gegenüber motorisierten Verkehrsteilnehmenden verletzlicher, da ihnen eine Knautschzone fehlt. Umso wichtiger ist es daher, dass Sie mit dem Velo vorausschauend fahren, ein Gespür für mögliche Gefahren haben und das richtige Verhalten im Verkehr kennen. Nehmen Sie aber auch Rücksicht auf andere, insbesondere auf Senioren und behinderte Menschen.

Die folgenden Situationen sollten Sie besonders gut meistern können:

Abbiegen

Vergewissern Sie sich vor jeder Richtungsänderung durch einen «Blick zurück», ob dies gefahrlos möglich ist. Zeigen Sie Ihre Absicht mit einem deutlichen Handzeichen an.

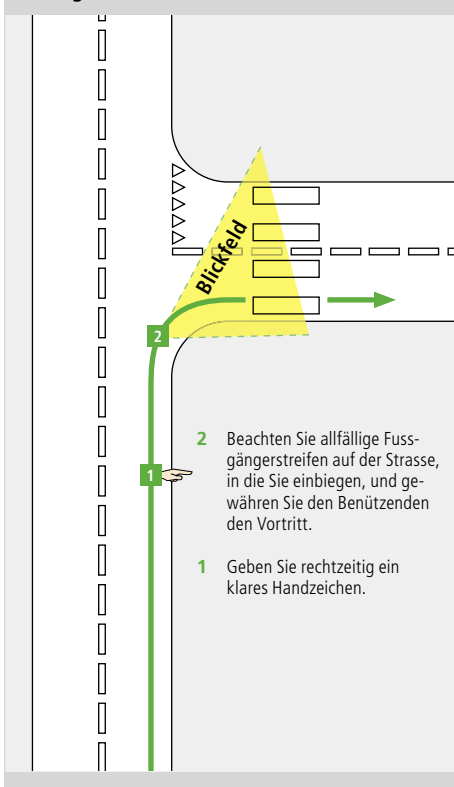
Abbiegen nach links ohne separaten Fahrstreifen

- 1 Werfen Sie einen Blick zurück.
- 2 Geben Sie ein deutliches Handzeichen.
- 3 Spüren Sie gegen die Strassenmitte ein.
- 4 Beachten Sie die Vortrittsrechte.
- 5 Biegen Sie ohne «Kurvenschneiden» ab.

Abbiegen nach links mit separatem Fahrstreifen

- 1 Werfen Sie einen Blick zurück.
- 2 Geben Sie ein deutliches Handzeichen.
- 3 Spüren Sie gegen die Fahrstreifenmitte ein.
- 4 Beachten Sie die Vortrittsrechte.
- 5 Biegen Sie ohne «Kurvenschneiden» ab.

Abbiegen nach rechts



Vortritt beachten

Die Vortrittsregeln müssen Sie – auch zu Ihrer Sicherheit – einhalten. Verzichten Sie nötigenfalls auf den Ihnen zustehenden Vortritt, wenn Sie damit einen Unfall verhindern können. Diese Regeln sind besonders wichtig:

- Grundsätzlich gilt Rechtsvortritt.
- Gewähren Sie beim Signal «kein Vortritt» anderen Fahrzeugen den Vortritt.
- Halten Sie bei einer Stoppstrasse oder bei einem Rotlicht immer an (Fuss am Boden abstellen).
- Beim Einreihen in den Verkehr aus Garage- und Hofeinfahrten, Parkplätzen usw. oder beim Wechsel von einem Radweg auf eine Haupt- oder Nebenstrasse haben Sie keinen Vortritt.
- Vergewissern Sie sich vor dem Abbiegen, dass Sie von den Lenkenden entgegenkommender Fahrzeuge gesehen werden.

Unfälle beim Abbiegen

Die meisten Unfälle von Radfahrenden ereignen sich beim Abbiegen. Vor allem, wenn motorisierte Verkehrsteilnehmende links abbiegen und den Radfahrenden den Vortritt nicht gewähren. Fahren Sie deshalb besonders aufmerksam und vorausschauend.

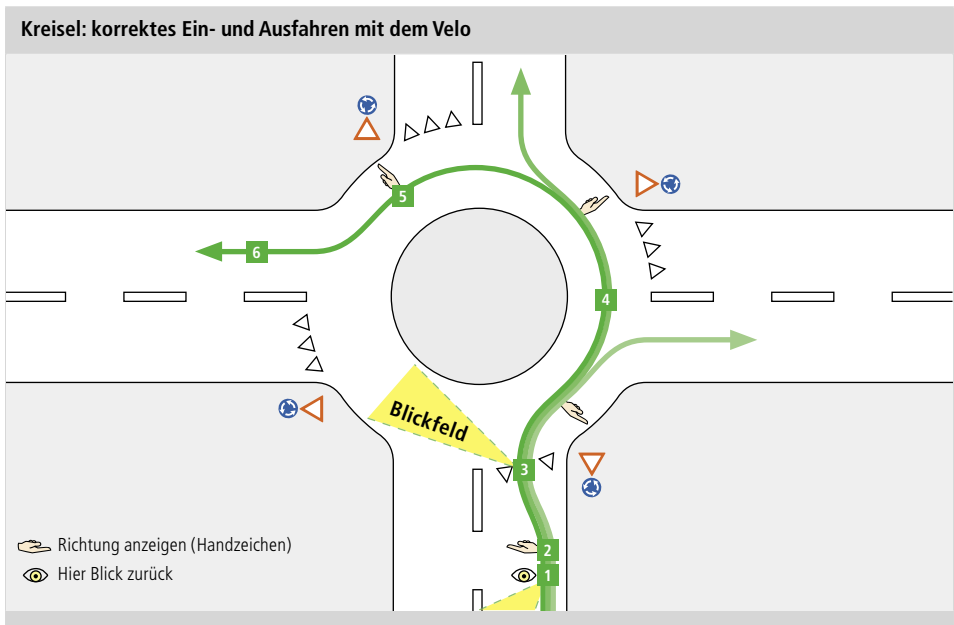
Kreisverkehr

Kreisel erhöhen die Sicherheit auf den Strassen und machen den Verkehr flüssiger. Für Radfahrerinnen und Radfahrer sind sie aber auch eine Herausforderung. Gewusst wie, läuft's darin rund für Sie:

- Bewahren Sie den Überblick und beobachten Sie die anderen Verkehrsteilnehmenden. Fahrzeuge im Kreisel haben immer Vorrang gegenüber den Einfahrenden.
- Bei der Anfahrt zum Kreisel: **1** Werfen Sie einen Blick zurück, **2** geben Sie ein deutliches Handzeichen und spüren Sie zur Fahrbahnmitte ein.
- **3** Schauen Sie beim Einfahren in den Kreisel primär nach links, ob sich ein vortritts-

berechtigtes Fahrzeug nähert. Wenn kein Fahrzeug kommt, fahren Sie wenn möglich ohne anzuhalten und ohne Handzeichen in den Kreisel ein.

- **4** Im Kreisel dürfen Sie vom Gebot des Rechtsfahrens abweichen und in der Mitte der Fahrbahn fahren. Dadurch können Sie Konflikte mit überholenden und den Kreisel verlassenden Motorfahrzeugen vermeiden.
- **5** Das Verlassen des Kreisels müssen Sie durch Handzeichen nach rechts unmittelbar nach der vorherigen Ausfahrt anzeigen.
- **6** Achten Sie bei der Zu- und Ausfahrt speziell auf Fussgänger und gewähren Sie ihnen auf Fussgängerstreifen den Vorrang.



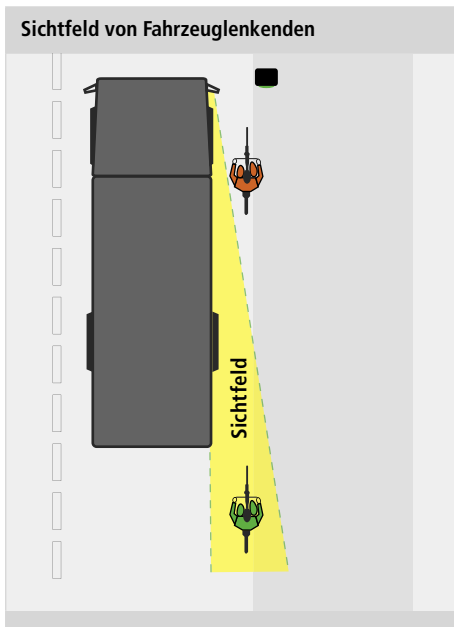
Vorbeifahren

Fahren Sie nur rechts neben einer stehenden Motorfahrzeugkolonne vorbei, wenn genügend Platz vorhanden ist. Bleiben Sie dabei im Sichtfeld der Auto- und Lastwagenfahrer. Fahren Sie nie rechts vorbei, wenn damit zu rechnen ist, dass ein Fahrzeug rechts abbiegt. Es besteht die Gefahr, dass Sie ein Fahrzeuglenker übersieht und Ihnen den Weg abschneidet.

Überholen und ausweichen

Sie wollen ein langsamerer Fahrzeug überholen oder einem Hindernis am rechten Strassenrand (Baustellen, parkierte Autos) gegen die Strassenmitte ausweichen?

- Stellen Sie mit einem Blick zurück fest, ob dies ohne Gefährdung durch nachfolgende Fahrzeuge möglich ist. Bedenken Sie, dass Personen in parkierten Autos plötzlich die Türe öffnen könnten.
- Zeigen Sie das Ausweichen oder Überholen mit einem deutlichen Handzeichen an.
- Weichen Sie nicht in Parklücken aus, um anderen Fahrzeugen Platz zu machen.



Der tote Winkel

Besonders gefährlich für Radfahrende ist der «tote Winkel». Damit bezeichnet man den von Fahrzeuglenkenden nicht einsehbaren Bereich vor allem seitlich eines Fahrzeugs. Es ist daher besonders wichtig, dass Sie an Rotlichtern und Stoppstrassen nicht neben, sondern hinter stehenden Fahrzeugen, insbesondere Lastwagen, anhalten. Nur so werden Sie wahrgenommen (Blickkontakt zum Fahrzeuglenker).

Nebeneinander fahren

Velofahrende dürfen grundsätzlich nicht nebeneinander oder neben Motorfahrern fahren. Wenn der übrige Verkehr nicht behindert wird, ist ihnen das Nebeneinanderfahren zu zweit in folgenden Situationen gestattet:

- in geschlossenem Verband von mehr als zehn Fahrrädern oder Motorfahrrädern,
- bei dichtem Fahrrad- oder Motorfahrradverkehr,
- auf Radwegen und auf signalisierten Radwanderwegen auf Nebenstrassen,
- in Begegnungszonen.

Nicht erlaubt ist es, sich durch Mofas oder andere Fahrzeuge stossen oder ziehen zu lassen. Vor allem das Ausweichen und Bremsen birgt erhöhte Sturzgefahr.

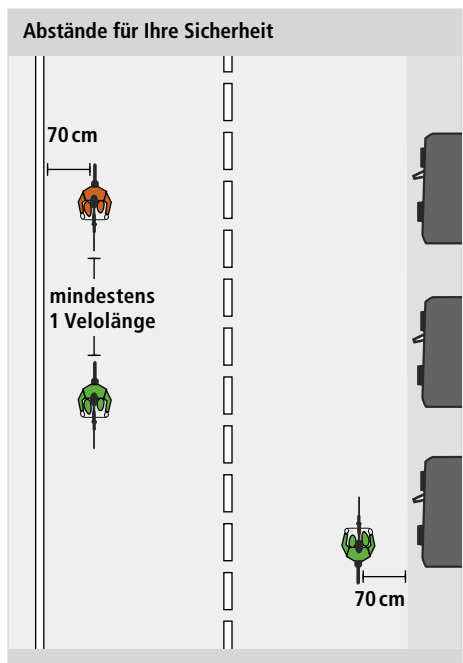
Hintereinander fahren

Schliessen Sie beim Hintereinanderfahren nicht zu nahe auf. Damit haben Sie genügend Zeit zum Reagieren, wenn ein Radfahrer vor Ihnen überraschend bremst oder ausweicht.

Bremsen

Notbremsungen können Sie durch Voraussicht weitgehend verhindern.

- Verringern Sie vor Kurven rechtzeitig die Geschwindigkeit. In Kurven sollten Sie möglichst nicht bremsen.
- Verringern Sie bei Regen die Geschwindigkeit und vergrössern Sie den Abstand zu vorausfahrenden Fahrzeugen. Bremswege sind bei Nässe länger.
- Tramschienen, Fussgängerstreifen und Dolendeckel sind bei nasser Fahrbahn besonders rutschig. An diesen Stellen sollten Sie weder bremsen noch kritische Fahrmanöver ausführen.



Velo «on tour»

Ihre Fahrräder sind vollständig ausgerüstet, die Helme liegen bereit. Wie wäre es mit einer Velotour? Gut vorbereitet ist halb geradelt:

- Planen Sie die Route anhand von Velokarten. Es lohnt sich, verkehrsarme Strassen zu befahren.
- Berücksichtigen Sie die Veloerfahrung und die Fitness der Teilnehmenden, sehen Sie genügend Ruhepausen vor und legen Sie geeignete Etappenziele fest.
- Rüsten Sie sich zweckmässig aus: geeignete Schuhe und Kleidung, Regenschutz, Verpflegung, Reparaturwerkzeug und Erste-Hilfe-Set.
- Verstauen Sie alles in einem Rucksack oder in speziellen Satteltaschen.

Routen finden Sie auf

www.schweizmobil.ch.

Die bfu wünscht Ihnen eine sichere Fahrt und viel Spass.

Elektrofahrräder im Aufwind

Immer mehr Menschen schätzen die Unterstützung durch einen Elektromotor beim Radfahren.

- Wählen Sie ein E-Bike mit einer Tretunterstützung, die Ihrem Fahrkönnen entspricht. Falls Sie Ihr Fahrrad zu einem E-Bike aufrüsten, bedenken Sie die erhöhten Belastungen. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.
- E-Bikes ermöglichen höhere Geschwindigkeiten als klassische Fahrräder. Seien Sie sich deshalb der längeren Bremswege bewusst, insbesondere wenn Sie Kinder transportieren. Helmtragen ist aus Sicht der bfu unerlässlich.
- Andere Verkehrsteilnehmende unterschätzen die Geschwindigkeit von E-Bikes. Fahren Sie deshalb defensiv. Mit eingeschaltetem Licht werden Sie zudem besser gesehen.

Die 3 wichtigsten Tipps



- Rüsten Sie Ihr Fahrrad gemäss gesetzlichen Vorschriften aus.
- Tragen Sie einen gut sitzenden Velohelm.
- Seien Sie besonders aufmerksam, wenn Sie oder andere Verkehrsteilnehmende abbiegen.

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.003 Tempo-30-Zonen
- 3.006 Physik im Strassenverkehr
- 3.007 Alkohol am Steuer
- 3.008 Sichtbarkeit bei Nacht
- 3.013 Müdigkeit am Steuer
- 3.017 Erste Schritte im Strassenverkehr
- 3.020 Mountainbiking
- 3.021 Motorradfahren
- 3.022 Kinder auf dem Schulweg
- 3.025 Fahrzeugähnliche Geräte
- 3.029 Kreisel
- 3.031 Autofahren im Alter
- 3.055 Kindertransport mit dem Fahrrad
- 3.059 Auto-Kindersitze TCS/bfu
- 3.121 E-Bikes

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:
www.bfu.ch.

© bfu 2011, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht