

07/2010

DGUV Lernen und Gesundheit

Mobil mit dem Rad

Infotext für die Schüler

Mit dem Rad unterwegs – aber sicher



Foto: www.abus.de/pressdienst-fahrrad

Mit dem Rad zur Schule fahren, das hält fit und macht Spaß. Allerdings ist das Radfahren im Straßenverkehr nicht ganz ungefährlich. Schließlich fehlt dem Fahrrad die schützende Knautschzone eines Autos. Kracht es, kann es für dich schlimme Folgen haben, ganz egal ob du schuld bist oder nicht. Ein Auto bekommt da vielleicht Beulen, aber du kannst ziemlich schlimme Verletzungen davon tragen. Zum Beispiel eine Gehirnerschütterung, Knochenbrüche, Prellungen, ...

Unfälle und Unfallgründe

Jedes Jahr verunglücken rund 14.000 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren auf dem Schulweg mit dem Fahrrad. Das heißt, täglich haben 38 Schülerinnen und Schüler in deiner Altersgruppe einen Fahrradunfall.

Viele dieser Unfälle verursachen die Radler selbst:

- Sie halten sich nicht an die Verkehrsregeln.
- Sie passen nicht richtig auf.
- Sie fahren dort, wo sie nicht dürfen.

Aber auch die Autofahrer sind häufig an Unfällen schuld:

- Sie achten nicht auf Radfahrer oder übersehen sie einfach.
- Sie beachten nicht immer die Vorfahrt der Radfahrer.

Tipps für das sichere Radfahren

Immer mit Helm

Das Tragen eines Fahrradhelms sollte für jeden Radfahrer ein absolutes Muss sein. Der Helm verhindert zwar keine Unfälle, kann aber die Folgen eines Unfalls erheblich vermindern. Das ist wissenschaftlich erwiesen.



Foto: www.abus.de/pressdienst-fahrrad

Deshalb: Vor der Fahrt checken, ob der Helm richtig sitzt.

Regeln für alle

Beachte die Verkehrsregeln, halte an roten Ampeln und Stoppzeichen und vermeide riskante Aktionen. Auch das Benutzen des Handys ist beim Radfahren absolut verboten.

Noch mal Glück gehabt

Tim fährt vorschriftsmäßig auf dem Radweg. Rechts neben dem Radweg parken Autos, links fließt Verkehr. Pausenlos wird Tim von Autos überholt, er ist hochkonzentriert: Er muss auf den Verkehr achten, dabei in seiner Spur bleiben und auch noch die Balance halten. Damit ist Tim ganz schön gefordert.

Plötzlich öffnet sich kurz vor ihm die Fahrertür eines parkenden Autos. Gerade noch rechtzeitig kann Tim abbremsen. Fast hätte er dabei die Kontrolle über sein Fahrrad verloren. „Das ist ja noch mal gut gegangen“, denkt Tim, aber vor Schreck schlägt ihm das Herz noch bis zum Hals. Eine Frau steigt aus dem Auto. „Ach, dich hab ich ja gar nicht gesehen“, sagt sie ganz überrascht und geht davon. Tim ist wütend. Das war doch ihre Schuld, sie hätte vor dem Aussteigen in den Rückspiegel schauen müssen. „Und dann hat sie sich noch nicht mal entschuldigt!“, denkt er.



Beinahe-Unfälle

Beinahe-Unfall nennt man das, was Tim passiert ist. Fast jeder Radfahrer hat schon mal eine Situation erlebt, bei der er von Autofahrern einfach übersehen wurde. Und da Tim und allen anderen Radfahrern die „Knautschzone“ fehlt, sollten Radfahrer möglichst „vorausschauend“ fahren. Besonders an Kreuzungen und Einmündungen steigt das Unfallrisiko.

So bist du auf der sicheren Seite:

- Nimm Blickkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmern auf.
- Verlass dich nicht blind auf dein Vorfahrtsrecht.
- Gib eindeutige Handzeichen beim Abbiegen oder Einfahren.

Mit den Gedanken woanders...

Zu spät aufgestanden? In Gedanken schon im Unterricht? Ärger mit dem Lehrer? Streit mit dem besten Freund oder der Freundin? Solche Situationen kennt jeder. Konkret hilft dann nur eins: Nicht einfach „kopfflos“ aufs Rad steigen. Denn beim Radfahren muss man voll bei der Sache sein. Wenn du mit den Gedanken anderswo bist, wirst du unachtsam. Dann kannst du Risiken nicht richtig wahrnehmen, du erfasst schwierige Situationen im Straßenverkehr nicht schnell oder du übersiehst Verkehrszeichen. Unfälle oder schwere Stürze können die Folge sein.

Halt die Ohren offen

Auch eingeschaltete Handys oder MP3-Player passen nicht zum sicheren Radfahren. Telefonieren ist beim Radfahren generell verboten. Aber auch Musikhören ist nicht ungefährlich. Mit Kopfhörern oder Ohrstöpseln bekommst du nicht so genau mit, was um dich herum passiert und hören kannst du es sowieso nicht. Wenn du dann in einen Unfall verwickelt wirst, kannst du deswegen eventuell eine Mitschuld bekommen.



Foto: Fotolia

Vor Fahrtbeginn Handy und MP3-Player ausschalten und Helm aufsetzen!

Mach dich sichtbar

Sehen und Gesehenwerden – beides ist extrem wichtig für deine Sicherheit. Auch tagsüber reicht helle Kleidung nicht aus, um gut sichtbar zu sein. Viel wirksamer sind reflektierende Materialien – eingearbeitet in die Kleidung oder ergänzt als Reflexbänder. So fällst du als Radfahrer besser auf:

- Trage reflektierende Kleidung oder Reflexbänder.
- Nutze helle LED-Scheinwerfer und LED-Rückleuchten.
- Statte dein Rad mit reflektierenden Reifen oder mit Speicherreflektoren aus.
- Fahre nie ohne funktionsfähige Beleuchtung.
- Eine zusätzliche Standlichtfunktion ist sehr zu empfehlen.

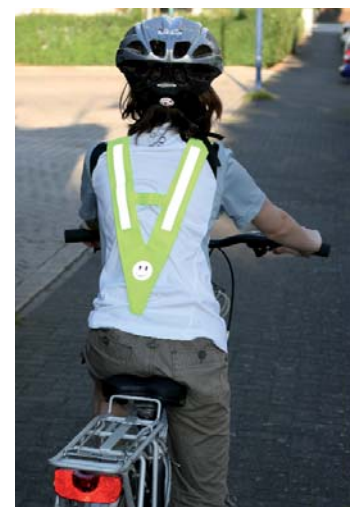


Foto: Katja Berghäuser

Wer gut sichtbar sein will, trägt reflektierende Materialien

Check dein Fahrrad



Foto: „Risiko raus!“

Prüfe, ob dein Rad sicher und verkehrstauglich ist:

- Mountainbikes oder Rennräder müssen für den Straßenverkehr nachgerüstet werden. Sie brauchen auf jeden Fall ein Beleuchtungssystem und Speicherreflektoren.
- Bremsbelege und Felgen dürfen nicht völlig abgefahren sein. Achte darauf, sie frühzeitig zu erneuern.
- Eine funktionstüchtige Klingel muss vorhanden sein.



Foto: Schuppelius

Wohin mit dem Gepäck?

Schulranzen oder Rucksack dürfen auf keinen Fall während der Fahrt herunter fallen. Ein Fahrradkorb ist deshalb nur bedingt geeignet. Den Ranzen oder Rucksack am besten mit einem Zurrgurt auf dem Gepäckträger befestigen. Darauf achten, dass keine Gurte oder Bänder in die Speichen geraten.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mobil mit dem Rad, Juli 2010.

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin.

Redaktion: Andreas Baader (verantwortlich), Dagmar Binder, Wiesbaden.

Texte: Michael Taupitz, Kiel, Dagmar Binder, Wiesbaden.

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de