

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, ökologisch und ökonomisch zugleich: das Fahrrad. Über drei Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind damit unterwegs und machen gleichzeitig etwas für die Gesundheit. Doch verletzen sich jährlich über 800 Radfahrerinnen und Radfahrer schwer, rund 35 sterben an den Unfallfolgen. Die bfu gibt Ihnen hier Tipps zur Ausrüstung und zum Fahrverhalten, damit Sie sicher in die Pedale treten.

Kluge Köpfe schützen sich

Ein Velohelm dämpft bei einem Aufprall die einwirkenden Stösse. Dadurch kann er Sie vor schweren Kopfverletzungen und bleibenden Schäden schützen. Tipps zu Kauf und Pflege eines Helms:

- Probieren Sie den Helm an: Er muss – bei geöffnetem Kinnband – gut sitzen, ohne zu drücken oder zu wackeln.
- Für Kinder gibt es verschiedene Ausführungen. Achten Sie hier insbesondere auf die passende Grösse. Die Bänder sollen leicht verstellbar sein.
- Auch auf dem Kindersitz oder im Fahrradanhänger sollten Kinder einen Helm tragen.
- 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 den Kopf optimal schützen.
- Kaufen Sie einen Velohelm mit der Bezeichnung EN 1078.

Nur ein korrekt sitzender Helm schützt



1 Zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel



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



3 Sitzt perfekt! Gute Fahrt!

Sicher ausgerüstet



Gesetzlich vorgeschrieben

Wer alles dran hat, fährt gut. 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 oder am Rucksack.
- 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 Gut hörbare Glocke (ausgenommen bei Fahrrädern mit einem Leergewicht von höchstens 11 kg). Andere Warnvorrichtungen sind untersagt.

Hinweis: Vergewissern Sie sich bei Ihrer Privathaftpflichtversicherung, dass Schäden, die Sie als Radfahrer oder Radfahrerin verursachen, eingeschlossen sind.

Die gleichen Vorschriften gelten auch für Mountainbikes auf öffentlichen Strassen. Mehr dazu erfahren Sie in der Broschüre 3.020 «Mountainbiking». Andere Regeln gelten für E-Bikes. Mehr Informationen finden Sie in der Broschüre 3.121 «E-Bikes».

Bitte beachten Sie, dass Kinder bis zu ihrem 6. Geburtstag auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer mindestens 16 Jahre alten Person Rad fahren dürfen. Weitere Hinweise finden Sie im Ratgeber Recht auf www.bfu.ch oder in der Broschüre 3.022 «Kinder auf dem Schulweg».

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 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 und auch bei Regen und Nebel ein.
- Verwenden Sie Speichenreflektoren, um auch von der Seite sichtbar zu sein.
- Ein selbstbewusster Fahrstil erhöht zusätzlich Ihre Sichtbarkeit: Scheuen Sie sich nicht, einen Abstand zum Fahrbahnrand von ca. 70 cm zu halten.

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, Kinder und behinderte Menschen.

Die folgenden Situationen sollten Sie besonders gut meistern können:

Abbiegen

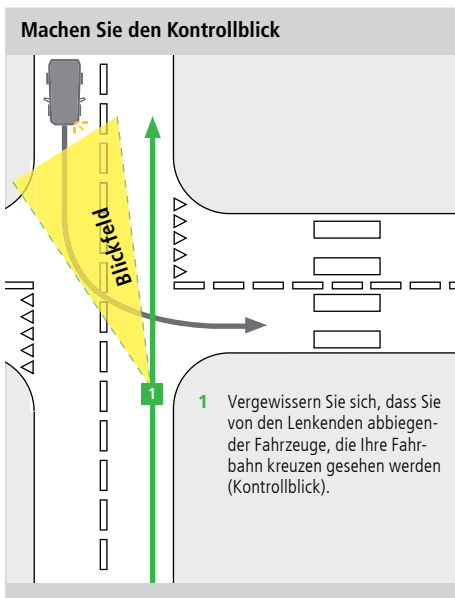
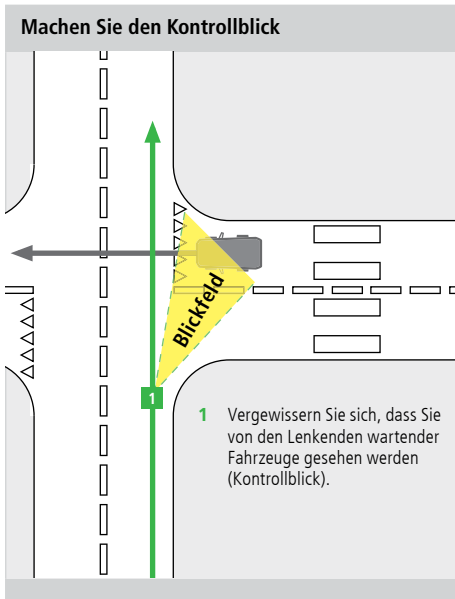
Vergewissern Sie sich vor jeder Richtungsänderung durch einen «Blick zurück», ob dies gefahrlos möglich ist. Zeigen Sie Ihre Absicht mit einem deutlichen Handzeichen an.

Abbiegen nach links ohne separaten Fahrstreifen

- 1 Werfen Sie einen Blick zurück.
- 2 Geben Sie ein deutliches Handzeichen.
- 3 Spuren Sie gegen die Strassenmitte ein.
- 4 Beachten Sie die Vorrtrittsrechte.
- 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 Spuren Sie gegen die Fahrstreifenmitte ein. In der Linksabbiegespur darf vom Rechtsfahrgebot abgewichen werden.
- 4 Beachten Sie die Vorrtrittsrechte.
- 5 Biegen Sie ohne «Kurvenschneiden» ab.



Vortritt beachten

Die Vortrittsregeln müssen Sie – auch zu Ihrer eigenen 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 Stopfstrasse oder bei einem Rotlicht immer an (Fuss am Boden abstellen).
- Beim Einreihen in den Verkehr aus Garagen und Hofausfahrten, Parkplätzen, Trottoirüberfahrten usw. oder beim Wechsel von einem Radweg auf eine Haupt- oder Nebenstrasse haben Sie keinen Vortritt.
- Vergewissern Sie sich vor dem Abbiegen und Überqueren respektive bei Einmündungen, dass Sie von den Lenkenden anderer Fahrzeuge gesehen werden (Blickkontakt).



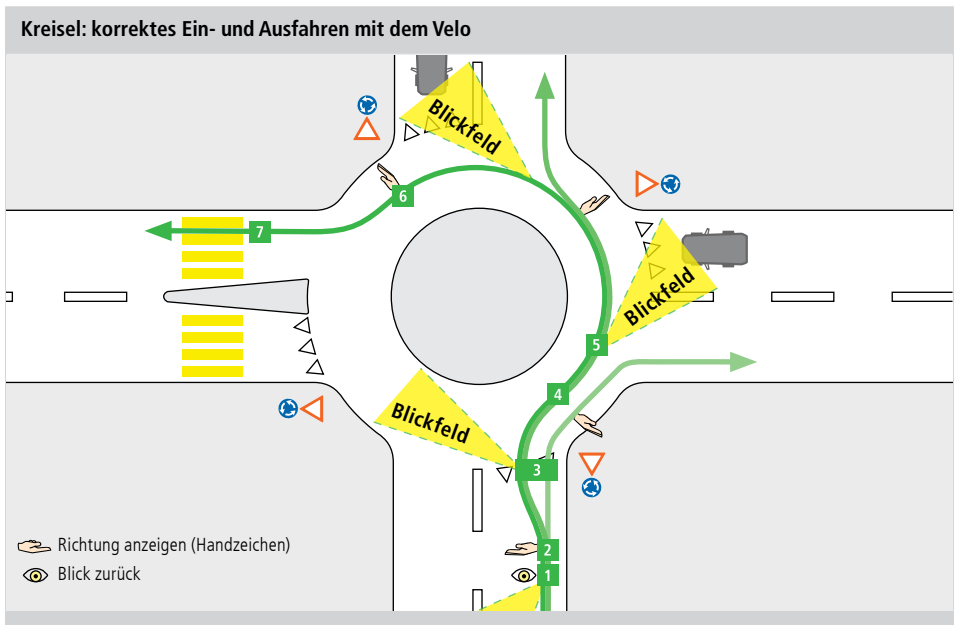
Kreisverkehr

Für Radfahrerinnen und Radfahrer sind Kreisel 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 spuren Sie zur Fahrbahnmitte ein, ausser wenn der Kreisel an der ersten Ausfahrt wieder verlassen wird.
- **3** Schauen Sie beim Einfahren in den Kreisel primär nach links, ob sich ein vortrittsberechtigtes Fahrzeug nähert. Wenn kein

Fahrzeug kommt, fahren Sie wenn möglich ohne anzuhalten 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** Vergewissern Sie sich bei jeder Zufahrt, dass Sie von wartenden Lenkern gesehen werden (Blickkontakt).
- **6** Das Verlassen des Kreisels müssen Sie durch Handzeichen nach rechts unmittelbar nach der vorherigen Ausfahrt anzeigen.
- **7** Achten Sie bei der Zu- und Ausfahrt speziell auf Fussgänger und gewähren Sie ihnen auf Fussgängerstreifen den Vorrang.



Vorbeifahren

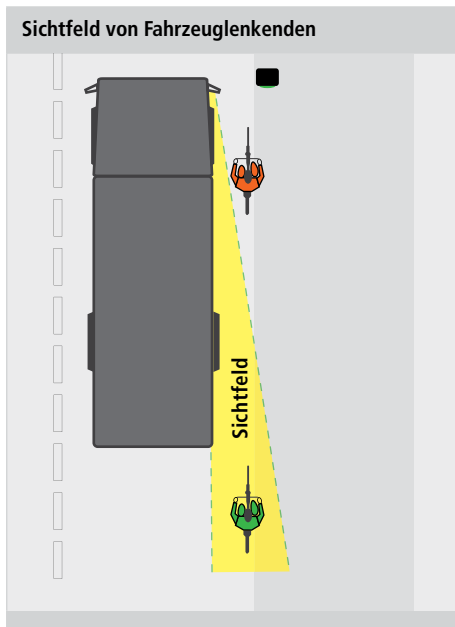
Fahren Sie nur rechts neben einer stehenden Motorfahrzeugkolonne vorbei, wenn genügend Platz vorhanden ist. Bleiben Sie dabei im Sichtfeld der Auto- und Lastwagenfahrer. Fahren Sie nie rechts vorbei, wenn damit zu rechnen ist, dass ein Fahrzeug rechts abbiegt. Es besteht die Gefahr, dass Sie ein Fahrzeuglenker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

Weichen Sie nicht in Parklücken oder in Lücken bei Bushaltestellen aus, um anderen Fahrzeugen Platz zu machen.

Überholen und ausweichen

Sie wollen ein langsames 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.



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 (gemäss nebenstehender Darstellung). Nur so werden Sie wahrgenommen (Blickkontakt zum Fahrzeuglenker).

Nebeneinander fahren

Velofahrende dürfen grundsätzlich nicht nebeneinander oder neben Motorfahrrädern 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.

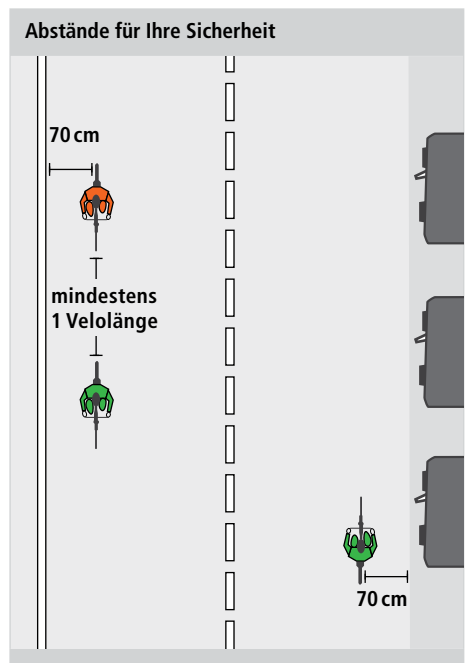
Hintereinander fahren

Schliessen Sie beim Hintereinanderfahren nicht zu nahe auf. Dadurch 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, rot eingefärbte Radstreifen 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.

E-Bikes 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. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.
- E-Bikes ermöglichen höhere Geschwindigkeiten als klassische Fahrräder. Zudem sind sie schwerer. Beides führt zu einem ungewohnt langen Anhalteweg.
- Für E-Bikes mit einer Tretunterstützung von 25 km/h und mehr ist das Helmtragen obligatorisch.
- Andere Verkehrsteilnehmende unterschätzen die Geschwindigkeit von E-Bikes. Fahren Sie deshalb defensiv, insbesondere wenn Sie Kinder transportieren. 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.



www.socialmedia.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 Mobil bleiben
- 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 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier