

ARBEIT UND GESUNDHEIT

3 | 2010

next

Die Infoseiten für junge Leute

www.nextline.de

MIT DEM
RAD
ZUR ARBEIT

Mobil
auf
zwei
Rädern

SICHERHEIT FÜR MICH

 **DGUV**



Foto: DVR

Knigge für Radler

Mit dem Rad zur Arbeit oder in die Schule zu fahren, macht Spaß, hält fit, schont die Umwelt und spart oft Zeit. Einziger Wermutstropfen: Diese Art der Fortbewegung ist nicht ganz ungefährlich.

So hell wie ein Stern



Sehen und Gesehen-Werden ist extrem wichtig für die eigene Sicherheit – vor allem in der dunklen Jahreszeit. In den letzten Jahren haben technische Innovationen wie Standlichtfunktion, LED- und Halogenscheinwerfer, Speichen- oder Nabendynamos die Sichtbarkeit der Radfahrer im Straßenverkehr stark verbessert.

So fallen Sie als Radfahrer auf:

- Verwenden Sie retroreflektierende Materialien, die Ihre Bewegungen auf und mit dem Rad für die anderen Verkehrsteilnehmer deutlich erkennbar machen
- Tragen Sie eine Warnweste
- Nutzen Sie LED-Technik bei den Scheinwerfern und Rückleuchten
- Statten Sie Ihr Rad mit reflektierenden Fahrradmänteln beziehungsweise Speichenreflektoren aus
- Fahren Sie NIE OHNE eine funktionsfähige Beleuchtungsanlage
- Achten Sie darauf, dass die Ausstattung am Fahrrad vom Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) zugelassen ist
- Stellen Sie sicher, dass die Sicherheitsausstattung Ihres Rades den Vorgaben der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) § 64a ff. entspricht
- Sparen Sie nicht an den Kosten für regelmäßige Überprüfungen und Wartungen.

Bei einem Unfall hat man als Radfahrer fast immer schlechte Karten – egal, wer schuld ist. Die schützende Knautschzone eines Autos fehlt nämlich komplett. Kracht es, sind nicht selten schwere Verletzungen wie Gehirnerschütterungen, Prellungen und Frakturen die Folgen. Und das kommt gar nicht so selten vor. Im Jahr 2008 ereigneten sich nach Angaben des Statistischen Bundesamtes fast 80.000 Fahrradunfälle mit Personenschäden im öffentlichen Straßenverkehr – die Unfalldunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. Bemerkenswert dabei: In mehr als 40 Prozent der Fälle lag die Hauptschuld bei den Radfahrern selbst. Viele missachten die StVO und fahren dort, wo sie nicht dürfen. Andererseits nehmen die Autofahrer die Radfahrer oft nicht ausreichend wahr und berücksichtigen nicht deren Vorfahrt. Wer regelmäßig Rad fährt und dabei unfallfrei bleiben will, sollte das eigene Verhalten selbstkritisch unter die Lupe nehmen – und die folgenden Tipps beherzigen.



Voll ausgebremst?



Besonders im Winter sollte man einen Blick auf die Bremsen am Rad werfen. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) weist darauf hin, dass bei Rücktritt- und hydraulischen Bremssystemen im Grunde keine Wartung notwendig ist. Bei Felgenbremsen sind hingegen Bremsgummis beziehungsweise Bremsbeläge Verschleißteile und müssen ab und zu ausgetauscht werden. Weil derzeit die Wege oft nass und glatt sind, können die Bremswege länger werden.

Deshalb ist es wichtig,

- die Bremsklötze nicht völlig abzufahren und frühzeitig zu erneuern
- bei den immer noch verbreiteten Seilzugbremsen die Bremszüge zu überprüfen und zu warten. Reißen sie, nützt auch der neueste Bremsbelag nichts
- Reifen mit grobem und kantigem Profil zu benutzen
- den Luftdruck in den Reifen etwas zu verringern, um die Bodenhaftung zu optimieren.

Überleben im Großstadt-Dschungel



Alltag für jeden Radler – vor allem in vollen Innenstädten: Beinaheunfälle mit Autofahrern, die sie einfach übersehen. Als Radfahrer ist man daher gut beraten, defensiv und vorausschauend zu fahren. Besonders an Kreuzungen und Einmündungen steigt das Unfallrisiko. Am besten ist es, Blickkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmern aufzunehmen und sich nicht blind auf das eigene Vorfahrtsrecht zu verlassen. Auch eindeutige Handzeichen beim Abbiegen oder Einfahren in den Verkehr reduzieren das persönliche Unfallrisiko um ein Vielfaches. Was manche Radfahrer gerne mal vergessen: Auch sie müssen sich an die Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) halten. Führerscheininhaber können – wenn sie sich als Radfahrer nicht korrekt verhalten – unter Umständen sogar die Fahrerlaubnis verlieren.

No-Go für Radfahrer:

- rote Ampeln oder Stoppzeichen überfahren
- während der Fahrt telefonieren
- unter Alkoholeinfluss fahren
- die Geschwindigkeitsbeschränkungen missachten

Alles eine Kopfsache



Beim Radfahren ist der Kopf in vielerlei Hinsicht gefordert – und sollte immer durch einen Helm geschützt werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben seine elementare Schutzfunktion nachgewiesen.

Einen optimalen Schutz bietet ein Fahrradhelm, wenn er

- nicht zu weit im Nacken oder zu tief in der Stirn sitzt, sondern den Kopf möglichst weitgehend bedeckt
- beim leichten Vornüberbeugen nicht vom Kopf rutscht
- am Hals oder Kehlkopf nicht drückt
- nicht mehr als 350 Gramm wiegt
- über genügend Luftschlitze verfügt
- mit dem europäischen CE-Zeichen bzw. dem Normhinweis EN 1078 ausgestattet ist
- nach einem Aufprall ausgetauscht wird, weil dann keine ausreichende Schutzwirkung mehr gewährleistet werden kann.

Auf dem Arbeitsweg unfallversichert



Gut zu wissen: Jeder Arbeitnehmer und Schüler, der auf dem direkten Arbeits- oder Schulweg einen Unfall hat – egal, ob als Radler, Autofahrer oder Fußgänger – ist über die zuständige Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse gegen die Folgen des Unfalls versichert. Die bezahlt die Arztrechnungen und trägt, wenn es ernst wird, sogar die Kosten für aufwendige Reha-Maßnahmen beziehungsweise für eine lebenslange Rente bei Arbeitsunfähigkeit. Mehr Infos unter www.dguv.de (>Versicherung/Leistungen).



Foto: Risiko-raus

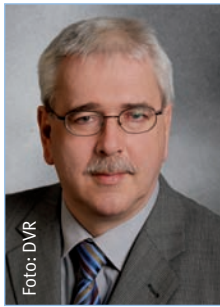


Foto: DVR

Hat man als Radfahrer einen Unfall, sind die Folgen fast immer schmerzhaft. Welf Stankowitz, Technik- und Sicherheitsexperte beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR), erklärt, was Radler tun können, um ohne Blessuren durch den Verkehr zu kommen.

Herr Stankowitz, im letzten Jahr sind laut Statistik knapp 80.000 Radfahrer verunglückt. Das sind fast 20 Prozent aller Verunglückten. Leben Radfahrer auf unseren Straßen gefährlich?

Der Begriff „gefährlich“ ist immer relativ. Tatsache ist, dass Unfälle mit Radfahrern in den letzten Jahren nicht so stark zurückgegangen sind wie Unfälle mit Pkw. Deshalb müssen Radfahrer im Straßenverkehr besser geschützt werden. Die Unfallschwerpunkte liegen eindeutig an Kreuzungen, Einfahrten und Einmündungen, also hauptsächlich dort, wo sich alle Verkehrsteilnehmer begegnen und sich ihre Wege kreuzen. Fahrräder haben einfach den Nachteil, dass sie weniger auffallen als Pkw oder Lkw und oft übersehen werden. Dazu kommt, dass Radfahrer viel flexibler fahren können. Autofahrer erwarten das vielfach nicht. Besonders in den Städten, in denen relativ wenig Radfahrer unterwegs sind, sind die Autofahrer oftmals überrascht, wenn sie auf einen Radfahrer treffen. Sie müssen dann blitzartig reagieren – und das geht manchmal schief.

Was kann man als Radfahrer tun, um Unfälle zu vermeiden?

Sich um jeden Preis bemerkbar beziehungsweise sichtbar machen. Das bedeutet zum Beispiel, in der dunklen Jahreszeit mit Licht, Reflexstreifen oder einer Warnweste zu fahren. Für Radfahrer ist es bei Dunkelheit doppelt wichtig, vorausschauend zu fahren. Im Lichtermeer können Autofahrer die Fahrradfahrer

wesentlich schlechter identifizieren. Noch schlimmer wird es, wenn es regnet oder schneit und schlecht beleuchtete Radfahrer nur schemenhaft oder gar nicht zu erkennen sind. Für alle Verkehrsteilnehmer gilt: Bewegen Sie sich bei Dunkelheit und Regen vorsichtiger und nehmen Sie mehr Rücksicht auf andere. Schließlich ist die Straße für alle da.

In den letzten Jahren gab es viele Fortschritte in der Fahrradtechnik. So hat sich zum Beispiel mittlerweile die LED-Technik durchgesetzt. Sind Radfahrer für das Thema „Sichtbarkeit und Sicherheit“ sensibilisiert?

Noch nicht ausreichend, aber es wird besser. Aktuelle Untersuchungen belegen, dass immer noch fast jeder zweite Radfahrer ohne eingeschaltetes oder mit einem nicht funktionierenden Licht unterwegs ist. Zum Glück werden jedoch die LED-Lichter oder auch hochwertige Halogen-Lichter immer attraktiver, denn sie bringen einen wirklichen Nutzen. Vorbei sind die Zeiten der dunklen „Funzeln“. Mit der neuen Technik können Radfahrer selber die Straße besser ausleuchten: Nicht nur das Gesehenwerden ist ganz wichtig, sondern auch das Selbersehen.

Seit fast zwei Jahren wird über die Helmpflicht in Deutschland diskutiert. Bisher gibt es sie nicht. Warum ist eine solche Regelung nicht durchsetzbar?

Die Gegner befürchten, dass eine generelle Helmpflicht das Radfahren unattraktiver machen würde. Sie glauben, das Fahrrad würde gerade auf kurzen Strecken nicht mehr zum Einsatz kommen. Wir vom DVR appellieren an die Vernunft aller Radfahrer, denn gerade der Helm ist ein wichtiges Sicherheitselement. Die Unfallstatistiken zeigen eindeutig: Kopfverletzungen sind nach wie vor bei Radfahrern die wichtigste Ursache für tödliche Verletzungen. Wie relevant ein Helm ist, zeigen uns die in der Art vergleichbaren Motorradunfälle: Nur wenige Motorradfahrer werden schwer am Kopf verletzt, da sie ihn durch den Helm schützen. Beim Radfahren muss diesbezüglich noch ein Umdenken einsetzen.

Hier erfahren Sie mehr

- Infos zur Präventionskampagne „Risiko raus!“ der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen: www.risiko-raus.de
- StVZO: www.gesetze-im-internet.de > StVZO > §67f.
- StVO: www.adfc.de > Verkehr & Recht > Recht > StVO & Co.
- Fahrradhelm: www.pd-f.de > Archiv > Fahrradhelm-Justage
- Fahrradtechnik/Überblick: www.dvr.de > Publikationen

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**

www.nextline.de

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. März 2010 Die Infoseiten für junge Leute

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin, www.dguv.de. Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Berlin; Dr.-Ing. Marco Einhaus, Landesverband Süd-Ost, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Jens Meiselwitz, Gabriele Albert. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Titelfoto: Digitalstock. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 0611/9030-0, Fax: -281, www.nextline.de