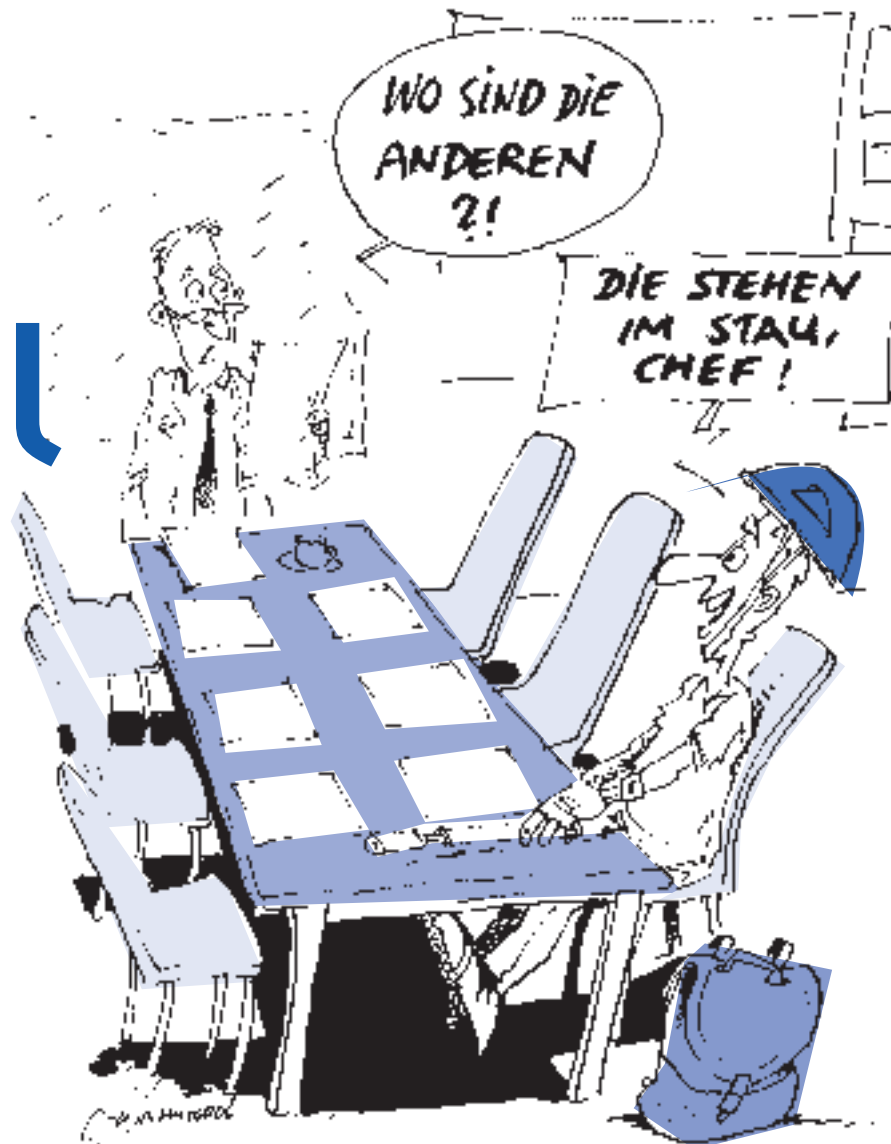


Mit dem Fahrrad zur Arbeit

Rauf auf den Sattel

Radeln tut Leib und Seele gut. Wer regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fährt, schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Der Fahrspaß hat jedoch seine Tücken. Bei einem Fahrradunfall ist das Risiko für den Fahrer groß, verletzt zu werden.



Lernziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen

- begreifen, dass Rad fahren die Gesundheit positiv beeinflusst;
- begreifen, dass Radfahrer mit Unfallrisiken rechnen müssen;
- lernen, welche Sicherheitsmaßnahmen wichtig sind;
- wissen, dass das Verkehrsrecht auch für Radfahrer gilt;
- prüfen, ob sich ein Umsteigen aufs Fahrrad lohnt.



Für den Unterricht



Kopieren und verteilen Sie den Cartoon von Seite 1 oder betrachten Sie die Abbildung gemeinsam per Overheadprojektor.



Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, November 2006. Bitten Sie die Teilnehmer, sich den Text durchzulesen.



Kopieren und verteilen Sie die Kopier- und Folienvorlage auf Seite 5.



Bitten Sie einen oder mehrere Teilnehmer, ihre Fahrräder für einen Fahrrad-Check zur Verfügung zu stellen. Anhand der Kopiervorlage können die Räder auf ihre Verkehrssicherheit geprüft werden.

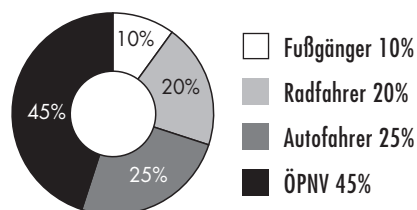


Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4).

Einstieg: Zu Beginn sollen die Teilnehmer der Reihe nach berichten, welches Verkehrsmittel sie für ihren Arbeitsweg regelmäßig nutzen. Visualisieren Sie die Ergebnisse der Abfrage für alle sichtbar an der Tafel. Fassen Sie die Verteilung der Verkehrsmittelwahl beispielsweise in einem Tortendiagramm zusammen.

Als Einstieg in die Diskussion können Sie den Cartoon (siehe Seite 1) einsetzen. Bitten Sie die Teilnehmer, die Situation kurz zu beschreiben und darüber nachzudenken, welche Vorteile es bringt, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Es ist sinnvoll, als Ergänzung die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next zur Wissensaneignung hinzuzuziehen. Visualisieren Sie die Redebeiträge an der Tafel unter dem Motto „Radfahren lohnt sich“ und ergänzen Sie fehlende Stichpunkte. Bitten Sie die Teilnehmer anschließend, über negative Erfahrungen als Radfahrer im Straßenverkehr zu berichten und leiten Sie über zum Thema Unfallrisiken. Visualisieren Sie die Redebeiträge unter der Überschrift „Radfahrer haben keine Knautschzone“ an der Tafel und ergänzen Sie fehlende Informationen.

TORTENDIAGRAMM



Verlauf: Zeigen Sie, sofern Sie die Möglichkeit haben, den DVR-Videofilm „Job auf 2 Rädern“ (Bestell-Hinweise siehe Seite 6). Besprechen Sie mit den Teilnehmern – gegebenenfalls mit Bezug auf den Film –, wie man sich gegen Unfallrisiken schützen kann. Erarbeiten Sie im gelenkten Kursgespräch die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen:

- Sicherheitsausstattung eines Fahrrads (hierzu können Sie die Kopiervorlage auf Seite 5 einsetzen)
- regelmäßige Fahrrad-Checks (Möglichkeit für einen Wissenstransfer am Beispiel Fahrrad-Check)
- geeignete Bekleidung, Helm
- defensives, vorausschauendes Fahren
- Vorschriften.

Legen Sie besondere Betonung auf die Themen „Faires Verhalten im Straßenverkehr“ und „Verkehrsregeln“. Nehmen Sie noch einmal Bezug auf die Redebeiträge zum Thema „Unfallrisiken“ und die entsprechenden Stichwörter an der Tafel. Weisen Sie auf mögliches Fehlverhalten von Radlern sowie Probleme mit anderen Verkehrsteilnehmern hin. Anschließend sollen die Teilnehmer in Gruppenarbeit „Sicherheitsbewusste Verhaltensweisen für Radfahrer“ erarbeiten. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und an der Tafel visualisiert. Mögliche Beispiele: Deutlich kommunizieren, Vorschriften beachten, Radwege nur in der vorgeschriebenen Richtung befahren, sich immer an das Rechtsfahrgebot halten, Stoppzeichen und rote Ampeln beachten, alkohol- und drogenfrei fahren, Geschwindigkeit anpassen, beim Abbiegen Handzeichen geben, Abstand halten zu vorausfahrenden und geparkten Fahrzeugen, in der Nähe von Fußgängern langsam fahren, Licht schon bei Dämmerung einschalten, Helm tragen, Lasten nicht am Lenker transportieren usw. Geben Sie den Teilnehmern anschließend Gelegenheit, sich sämtliche Ergebnisse zu notieren.

Ende: Verteilen Sie das Arbeitsblatt und lassen Sie die Teilnehmer die Fragen beantworten. Das Arbeitsblatt ist Teil der Ergebnissicherung der Lerneinheit. Bitten Sie die Teilnehmer zum Schluss, sich zu überlegen, ob für sie ein Umsteigen aufs Fahrrad jetzt einfacher und attraktiver geworden ist. Nehmen Sie Bezug auf die Abfrage zu Beginn der Veranstaltung und erstellen Sie eventuell ein neues Diagramm. Gibt es Umsteiger? Fahren wir ab morgen gesünder, entspannter und umweltfreundlicher zur Arbeit?

Auflösung des Arbeitsblattes: Falsch sind 1e), 2d), 3b) und f), 4c), 5c), 6a), c), und d).



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Lehrmaterial/Medien



Vor- und Nachteile



Mehr Informationen zum Thema „Radfahren und Gesundheit“ bietet das Grundlagenhandbuch „Sicherheit für den Radverkehr“ des DVR (siehe Seite 6).

Frühstücken, aufsitzen, losradeln. Wer das regelmäßig praktiziert, kann sein Wohlbefinden deutlich steigern. Radfahren wird nämlich eine hervorragende Wirkung auf die Gesundheit nachgesagt. Es kräftigt Herz, Kreislauf, Atmung und Muskeln, verbessert die Qualität des Immunsystems, hilft, das Gewicht zu halten und in Form zu bleiben. Auch die Nerven mögen es. Denn wer nicht im Stau stehen und keinen Parkplatz suchen muss, spart Zeit und hat weniger Stress. Ein weiterer Pluspunkt: In der Rushhour sind Radfahrer auf kurzen Strecken häufig schneller als Autofahrer. Radfahrer sparen außerdem Benzinkosten, produzieren keine Abgase und keinen Lärm. Wie neuere Studien zeigen, sind sie Schadstoffen sogar weniger ausgesetzt als im Pkw hinter geschlossenen Scheiben.



Lassen Sie die Teilnehmer schätzen, wie viele Verkehrstote es 2005 unter den Radfahrern gab. Antwort: 578 (Quelle: www.dvr.de).

Die Vorteile des Radelns liegen auf der Hand. Aber: Rad fahren birgt auch Risiken. Ein Crash oder ein Ausrutscher in der Kurve kann für den Radfahrer schlimme Folgen haben. Sie haben nämlich keine Knautschzone. Prallen Auto und Rad aufeinander, dann ist klar, wer den Kürzeren zieht. Unfallursache Nummer eins: Autofahrer nehmen Radfahrer zu spät oder überhaupt nicht wahr. Besonders häufig kracht es, wo Rad- und Autoverkehr zusammenkommen, nämlich im Bereich von Kreuzungen und Einmündungen. Aber auch Radfahrer tragen durch regelwidriges Verhalten zu Unfällen bei: zum Beispiel durch links fahren auf Radwegen, Fahren bei Rot oder unter Alkoholeinfluss.



Alles unter Kontrolle?

Um jederzeit auf gefährliche Situationen und andere Verkehrsteilnehmer reagieren zu können, müssen Radfahrer auf sich aufmerksam machen, ausweichen und bremsen können. Deshalb ist es so wichtig, dass im Straßenverkehr nur Fahrräder unterwegs sind, die technisch in Ordnung sind. Was zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehört, ist in der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) geregelt: mindestens eine hell tönende Glocke, zwei voneinander unabhängige Bremsen, ein nach vorn wirkender Scheinwerfer für weißes Licht und ein weißer Reflektor, eine Schlussleuchte für rotes Licht,

ein roter Großflächen-Rückstrahler, je Rad mindestens zwei gelbe Speichenreflektoren, nach vorn und nach hinten wirkende gelbe Pedalrückstrahler. Wichtig: Scheinwerfer und Schlussleuchte müssen fest am Rad angebracht und durch einen Dynamo betrieben sein.

Ein Fahrrad, das benutzt wird, verschmutzt und verschleißt. Deshalb sind regelmäßige Checks und entsprechende Reparatur- oder Pflegemaßnahmen ein Muss. Vor allem folgende Teile müssen immer einwandfrei in Ordnung sein: Beleuchtungsanlage, Strahler, Klingel, Bremsen (Bremsklötze, Bremskabel), Reifen, Kette, Schaltung, Schrauben, Rahmen und Gabel. Beim routinemäßigen Fahrrad-Check sollte man auch ergonomische Aspekte berücksichtigen. Wenn der Sattel zu hoch oder der Lenker zu tief eingestellt ist, kann das nämlich den Fahrspaß verderben, die Gelenke belasten, zu Fahrunsicherheit und damit zu Unfällen führen. Sitzposition und Sattelhöhe können je nach Fahrradtyp stark variieren. Um die individuelle Wohlgefühl-Sitzposition herauszufinden, sollte man sich – am besten bereits vor dem Kauf – im Fachgeschäft ausführlich beraten lassen.

Einen hundertprozentigen Schutz vor Unfallfolgen gibt es nicht. Dennoch kann ein Fahrradhelm Leben retten und sollte auf keiner Tour fehlen. Wichtig ist, dass er optimal passt und immer richtig sitzt. Beim Kauf auf das CE-Zeichen und den Normhinweis EN 1078 achten. Ein weiteres Sicherheitsplus ist das Prüfzeichen des TÜV. Bei Helm und Kleidung immer die Signalwirkung berücksichtigen, also möglichst knallig, leuchtend und reflektierend. Gegen Probleme mit dem Wetterwechsel auf der Fahrt ins Büro kann man mehrere dünne Schichten Kleidung übereinander anziehen. Außerdem: Nur mit geeignetem Schuhwerk radeln und hochhackige Schuhe während der Fahrt am besten in den Packtaschen verstauen. Radfahrer müssen ständig damit rechnen, von anderen Verkehrsteilnehmern übersehen zu werden. Deshalb radeln sie am sichersten, wenn sie sich defensiv verhalten, fair und vorausschauend fahren. Vor allem im Bereich von Kreuzungen und Einmündungen, sollten sich Radfahrer niemals auf ihr Vorfahrtsrecht verlassen. Überall dort, wo Rad- und Kraftverkehr aufeinander treffen – und zwar besonders auf dem Radweg –, empfiehlt es sich, langsamer und mit erhöhter Aufmerksamkeit zu fahren. Wer obendrein deutlich kommuniziert, beim Abbiegen oder Einfahren in den fließenden Verkehr Handzeichen gibt und Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmern aufnimmt,

weiter Seite 6 ►



Einzelheiten zur Sicherheitsausstattung eines verkehrssicheren Fahrrads siehe Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) § 64a ff.



Mehr zum Thema Fahrrad und Ergonomie: www.rad-reise-service.de/ergonomie.html



Mehr Infos zum Thema Fahrradhelm: www.sicherzurschule.de/fahrradhelm.pdf



Fit fürs Biken?

Markieren Sie die richtigen Aussagen. Mehrere Antworten sind möglich.

1 Fahrrad fahren ist

- a gesund
- b umweltfreundlich
- c kostengünstig
- d auf kurzen Strecken in der City schneller als Auto fahren
- e sehr ungesund, weil man ständig Abgase einatmet.

2 Radeln kann gefährlich werden, wenn Radfahrer

- a die falsche Straßenseite oder Radwege in der falschen Fahrtrichtung benutzen
- b nicht darauf achten, ob das Rad technisch in Ordnung ist
- c unter Alkohol- oder Drogeneinfluss fahren
- d defensiv fahren
- e rote Ampeln und Stoppzeichen ignorieren.

3 Zur Sicherheitsausstattung eines Fahrrads gehören gemäß Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO)

- a zwei voneinander unabhängige Bremsen
- b je ein abnehmbares Fahrrad-Standlicht für vorne und hinten
- c ein nach vorn wirkender Scheinwerfer und ein weißer Reflektor
- d nach vorn und nach hinten wirkende gelbe Pedalrückstrahler
- e mindestens eine hell tönende Glocke
- f eine Trinkflasche mit einer Füllmenge von mindestens 0,5 Liter.

4 Radler, die auf Nummer sicher gehen

- a tragen beim Radfahren einen Helm
- b geben vor dem Linksabbiegen Handzeichen
- c klingeln und hupen auch ohne Grund, um auf sich aufmerksam zu machen
- d tragen reflektierende Kleidung
- e stellen ihr Fahrrad ergonomisch ein
- f machen bei ihrem Fahrrad regelmäßig einen Sicherheitscheck.

5 Vorausschauendes und defensives Radfahren bedeutet,

- a die Fahrgeschwindigkeit stets anzupassen
- b immer deutlich zu kommunizieren
- c während des Berufsverkehrs auf dem Gehweg zu radeln
- d damit zu rechnen, dass Kraftfahrer Radfahrer übersehen
- e sich niemals blind auf sein Vorfahrtsrecht zu verlassen.

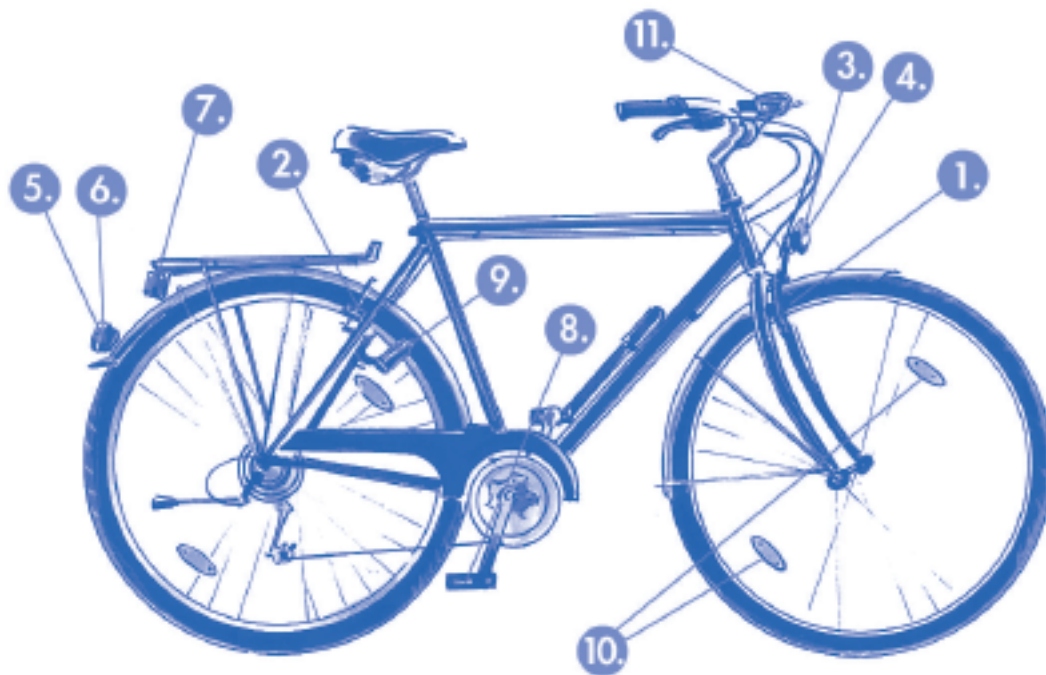
6 Das Miteinander im Straßenverkehr ist durch viele Vorschriften geregelt. Wer mit dem Rad unterwegs ist,

- a darf die Regeln jedoch ignorieren, da Radler keinen Führerschein benötigen
- b darf keine rote Ampeln überfahren und während der Fahrt nicht mit dem Handy telefonieren
- c darf rote Ampeln überfahren, wenn er sich vergewissert hat, dass alles frei ist
- d darf auch unter Alkohol- und Drogeneinfluss fahren, da ja nicht viel passieren kann
- e muss in Fußgängerzonen absteigen.



Fahrrad – Check

Zur vorgeschriebenen verkehrssicheren Ausstattung eines Fahrrads gehören folgende Teile:



1. Vorderrad-Bremse
2. Hinterrad-Bremse
3. Scheinwerfer (für weißes Licht)
4. Weißer Frontreflektor (darf auch im Scheinwerfer integriert sein)
5. Schlussleuchte für rotes Licht
6. Roter Rückstrahler (meist mit Schlussleuchte kombiniert)
7. Roter Großflächenrückstrahler (muss mit dem Buchstaben Z gekennzeichnet sein)
8. Gelbe Pedalrückstrahler (nach vorn und nach hinten wirkend)
9. Dynamo (am Vorder- oder Hinterrad)
10. Gelbe Speichenreflektoren (im Vorder- und Hinterrad)
11. Hell tönende Glocke

Quelle: ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Hef 22 (Bezug siehe Seite 6)



Lehrmaterialien / Medien

- **Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 22: Sicher Rad fahren** (BGI 597-22), herausgegeben vom Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Sankt Augustin. Zu beziehen über: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Bestellfax: 0611/9030-277, E-mail: vertrieb@universum.de
- BG/DVR-Programm **Sicherheit für den Radverkehr**, Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften (Hrsg.):
 - Grundlagenhandbuch **Sicherheit für den Radverkehr**, Nachschlagewerk für alle Themen rund ums Fahrrad.
 - Lehreinheit **Rad fahren? – Aber sicher!** Hintergrundinformationen, didaktisches Konzept und Materialien für eine Lehreinheit zum Thema Radfahrer im Straßenverkehr.
 - Lehreinheit **Bremse, Licht – und was sonst?** Hintergrundinformationen, didaktisches Konzept und Materialien für eine Lehreinheit zur sicheren Ausstattung von Fahrrädern.
 - Film **Job auf 2 Rädern**. Anhand des Berufsalltags eines Fahrradkuriers werden gesetzliche Neuregelungen und Sicherheitstipps für Radfahrer vermittelt. VHS-Video, Dauer: 6 Minuten, kann kostenlos ausgeliehen werden.

Diese und weitere BG/DVR-Materialien zum Thema „Radverkehr“ sind zu beziehen über: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Beueler Bahnhofplatz 16, 53222 Bonn, Telefon 0228-40001-0, Telefax 0228-40001-67, dvr-info@dvr.de, www.dvr.de

Nützliche Internet-Adressen:

- www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

Informationen zur bundesweiten Mitmach-Kampagne „Mit dem Rad zur Arbeit“.

- www.adfc-bayern.de/mitdemradzurarbeit/rza.htm

Zahlreiche Infos und Tipps, u.a. Aktionsvorschläge für Betriebe.

- www.dvr.de

Fit, fun, free – Sicher auf zwei Rädern. Bei der BG/DVR-Jugendaktion 2003 drehte sich alles ums Rad fahren.



Mehr Infos zu Verkehrsregeln für Radfahrer siehe www.versicherung-und-verkehr.de

- ▶ reduziert sein persönliches Unfallrisiko um ein Vielfaches. Was Radler gerne verdrängen: Auch sie müssen sich ohne Wenn und Aber an das Straßenverkehrsrecht halten. Radfahrer dürfen weder rote Ampeln oder Stoppzeichen überfahren, noch dürfen sie während der Fahrt telefonieren. Wer Vorschriften missachtet und unter Alkoholeinfluss fährt, in der Fußgängerzone nicht absteigt oder bei Dunkelheit ohne Licht fährt, riskiert Unfälle und muss mit

erheblichen Strafen rechnen. Was viele nicht wissen: Führerscheininhaber verlieren unter Umständen sogar ihre Fahrerlaubnis. Wichtig: Wer mit dem Rad auf dem Arbeitsweg einen Unfall erleidet, ist bei der zugehörigen Berufsgenossenschaft gesetzlich unfallversichert. Außerdem: Unfälle können auch beim Unfallgegner Schäden verursachen. Wer nicht auf den Kosten sitzen bleiben will, braucht auf jeden Fall eine private Haftpflichtversicherung.

Jetzt auch Bestellung der Klassensätze von **ARBEIT UND GESUNDHEIT next** inklusive Unterrichtshilfe im Internet möglich unter www.universum.de (> Shop > kostenlose Schulmaterialien).

VORSCHAU

Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:

Dezember: Arbeitsmedizinische Vorsorge

Januar 2007: Berufe mit Kniebelastungen

Februar 2007: Prüfungsangst

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE NOVEMBER 2006
Herausgeber: HVBG Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Sankt Augustin. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin, Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoon: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Telefon 0611/9030-0, Telefax -181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de.
Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

