

# MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT

Folie 1



**Es gibt kein besseres, gesünderes und umweltfreundlicheres Verkehrsmittel -  
Fahrradfahrer lösen Verkehrsprobleme und halten sich selbst dabei auch noch fit.**

Eine Untersuchung unter 30.000 Menschen in Dänemark hat ergeben, dass Radfahren der Gesundheit mehr nützt als bisher angenommen wurde.

Wird der Arbeitsweg regelmäßig mit dem Fahrrad zurückgelegt, erhöht sich die Lebenserwartung durchschnittlich um zwei Jahre.

**Fast jede zweite Autofahrt ist in Europa kürzer als zwei Kilometer.**

Es gibt viele gute Argumente für die Benutzung eines Fahrrads v.a. bei kürzeren Strecken.  
Die wichtigsten persönlichen Nutzen sind:

- **Gesundheit**  
bessere Kondition, Immunsystem wird gestärkt gegen Infektionskrankheiten und Gefäßveränderungen, ...
- **Geschwindigkeit**  
besonders im Stadtverkehr ist der Radfahrer meist schneller am Ziel, keine lästige Parkplatzsuche
- **Wirtschaftlichkeit**  
wirtschaftlicher Nutzen durch Fortbewegung ohne Treibstoff, geringer Anschaffungspreis, geringe Instandhaltungskosten, Gesundheitsbudget wird entlastet
- **Umweltfreundlichkeit**  
energiesparendes Fortbewegungsmittel, kein Kohlendioxid, keine anderen Luftschadstoffe, kein Feinstaub, und v.a. kein Lärm
- **Spaßfaktor**  
Fahrradfahren macht auch großen Spaß - jeder, der regelmäßig Fahrrad fährt wird das bestätigen können

Zudem profitieren:  
**Die Arbeitgeber**

- **Gesunde Angestellte**  
weniger Fehlzeiten, bessere Arbeits- und Urlaubsplanung
- **Pünktliche Mitarbeiter**  
ohne Stau, Parkplatzsuche und Bahnverspätungen
- **Ausgeglicheneres Betriebsklima**  
wer Sport treibt, ist auch geistig ausgeglichener, das wirkt natürlich auch auf das gesamte Arbeitsklima

**Die Gemeinden und Städte**

- Es werden weniger Parkmöglichkeiten benötigt
- Luftqualität wird spürbar besser
- Verkehrslärm nimmt ab

Und die Familien, die Krankenkassen, der Staat,...

Diese Bestandteile des Fahrrads sollten regelmäßig auf Funktion und etwaige Mängel geprüft werden:

- Beleuchtung
- Bremsen
- Schaltung
- Reifendruck
- Anzahl und Platzierung der Reflektoren



Im Sinne Deiner Sicherheit und Gesundheit solltest Du immer mit Helm Fahrrad fahren!  
Achte auch hier stets auf die Unversehrtheit Deines Kopfschutzes.

## 10 Tipps zum sicheren Radfahren:

### 1. Regeln des Fahrzeugverkehrs verstehen und anwenden

Wer Rad fährt, ist im Durchschnitt viel häufiger auf normalen Straßen unterwegs, als auf Radwegen oder Radfahrstreifen. Wer sicher mit dem Rad unterwegs sein will, muss die grundlegenden Regeln des Fahrzeugverkehrs kennen.

### 2. Sicherheit durch Kommunikation

Konflikte im Straßenverkehr sind unvermeidlich. Gefährlich werden Konflikte dann, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt werden. Deshalb: Rechtzeitig Einordnen, Handzeichen geben und sich vorhersagbar, weil den Verkehrsregeln entsprechend, verhalten.

Daher gilt:

- Beim Linksabbiegen zurückschauen und ein deutliches Handzeichen geben, sowohl vor dem Einordnen als auch nochmals unmittelbar vor dem Abbiegen.
- Handzeichen auch beim Abbiegen nach rechts oder beim Einordnen auf dem Rechtsabbiegestreifen. Diese Regel fördert indirekt die Verkehrssicherheit, denn dadurch wird das Geradeausfahren (kein Handzeichen) eindeutig erkennbar und somit sicherer.
- Dem oder der Wartepflichtigen an Kreuzungen in die Augen schauen! Der Blickkontakt gibt die Garantie, nicht übersehen worden zu sein.

### 3. Genügend Sicherheitsabstand nach rechts einhalten

Wer mit dem Rad zu weit rechts fährt, lädt Autolenkende zu knappen und gefährlichen Überholmanövern ein. Zudem steigt das Risiko von Stürzen und von Zusammenstößen mit plötzlich auftauchenden Hindernissen, wie querenden Fußgängern, Kanaldeckeln oder Autos aus Hauseinfahrten. Beim Radfahren ist daher vom rechten Fahrbahnrand unbedingt ein Sicherheitsabstand von einem halben bis einem Meter einzuhalten. Vorsicht vor plötzlich geöffneten Autotüren! Der Sicherheitsabstand zu abgestellten Autos sollte mindestens einen Meter betragen.

### 4. Fahrlinie beibehalten

Wer bei Busbuchten oder Parklücken nach rechts ausweicht, muss sich nach wenigen Metern wieder in den Verkehr nach links einordnen. Solche Fahrstreifenwechsel erhöhen unnötig das Unfallrisiko. Mit dem Fahrrad sollte daher stets die gerade Fahrlinie beibehalten werden.

### 5. Nie zwischen zwei Fahrstreifen einordnen

Wer zum Beispiel beim Linksabbiegen auf der Trennlinie zwischen Geradeausspur und Linksabbiegspur fährt, verhält sich nicht eindeutig und für andere Verkehrsteilnehmer nicht vorhersehbar. Das lädt zu gefährlichen Überholmanövern ein. Daher beim Einordnen vor Kreuzungen stets eindeutig auf dem gewählten Fahrstreifen fahren!

## 6. Nie rechts neben Lastwagen stehen bleiben

Bei Kreuzungen dürfen Radfahrende rechts vorfahren. Aber Vorsicht: Rechts neben einem stehenden Lastwagen stehen zu bleiben, kann gefährlich werden. Denn an dieser Stelle sind Radfahrende für die Lkw-Lenker nicht sichtbar. Beim Vorbeifahren an stehenden Kolonnen daher immer soweit nach vorne fahren, dass der Sichtkontakt mit dem Lenker oder der Lenkerin des vordersten Fahrzeuges gegeben ist.

## 7. Sich bei schlechter Sicht und Dunkelheit besonders sichtbar machen

Nicht nur sehen, sondern auch gesehen werden! Darauf kommt es an. Deshalb sollte helle Kleidung getragen werden. Reflektoren nach vorne beziehungsweise nach hinten und reflektierende Reifen oder Speichenreflektoren sowie eine gut funktionierende Beleuchtung sind vor allem bei schlechter Sicht und Dunkelheit für die eigene Sicherheit unverzichtbar. Besonders empfehlenswert sind Vorder- und Rücklichter, die weiterleuchten, auch wenn das Fahrrad steht (etwa an Kreuzungen).

## 8. Besondere Vorsicht auf Radwegen

Radwege vermitteln ein starkes Sicherheitsgefühl und werden daher gerne benützt. Das obwohl das Unfallrisiko auf Radwegen sehr hoch sein kann. Wer sich auf dem Radweg einer Kreuzung nähert, ist für Lenker und Lenkerinnen abbiegender Fahrzeuge zumeist nicht rechtzeitig oder schwer erkennbar. Besonders bei Kreuzungen oder Hauseinfahrten ist bei Benützung eines Radweges daher besondere Vorsicht geboten, da es hier zu zahlreichen Unfällen kommt.

## 9. Vorsicht beim Verlassen von Radfahranlagen

Aufpassen heißt es, wenn eine „Radfahranlage“, also ein Radfahrstreifen oder ein Radweg endet. Radfahrende haben dann „anderen Fahrzeugen im fließenden Verkehr“ den Vorrang zu geben. Liegt beispielsweise das Ende eines Radfahrstreifens in einem Kreuzungsbereich, so sind hier die herkömmlichen Vorrangregeln (beispielsweise Rechtsvorrang) nicht gültig.

## 10. Selbstbewusst Radfahren!

Radfahren ist nicht gefährlicher als Gehen und ist insgesamt auch nicht gefährlicher als Autofahren. Im Gegenteil: Wer beispielsweise tägliche Wege im Ortsgebiet mit dem Fahrrad und die längeren Wege per Bus oder Bahn zurücklegt, hat ein 2,7-fach geringeres Risiko, bei einem Verkehrsunfall zu sterben, als Menschen, die alle ihre Wege im Auto zurücklegen. Daher: Selbstbewusst Rad fahren und nicht durch anfängliche Unsicherheit einschüchtern lassen.