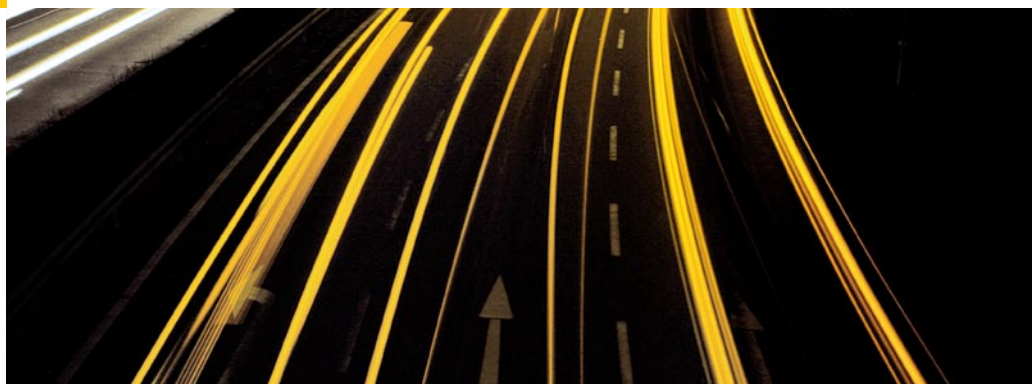




# Das sichere Fahrrad

Mit Checkliste: Prüfen Sie Ihr Rad



# Vorwort

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

fast 200 Jahre ist es her, dass der Freiherr Karl Drais auf seiner „Laufmaschine“ die ersten Runden durch Mannheim drehte. Das erste Fahrrad hatte nur wenig gemein mit seinen modernen Nachfahren. Pedale gab es noch nicht. Um ins Rollen zu kommen, musste der Fahrer sich mit den Füßen vom Boden abstoßen.

Seitdem sind viele technische Neuerungen hinzugekommen. Diese haben nicht nur die Schnelligkeit und den Fahrkomfort des Fahrrads erhöht. Sie dienen auch der Sicherheit: Bremsen, Licht und Reflektoren sowie in jüngster Zeit das Standlicht verringern – regelmäßige Prüfung und Wartung vorausgesetzt – das Unfallrisiko für Radfahrer deutlich.

Und das ist ein wichtiger Punkt: Rund 30.000 Kinder und Jugendliche verunglücken jedes Jahr mit dem Rad auf dem Schulweg. Die Zahl der Fahrradunfälle insgesamt beträgt in Deutschland rund 80.000 jährlich. Mehr als 400 Fahrradfahrern kostet der Unfall das Leben. Nicht selten haben technische Mängel einen Anteil an den Ursachen, wie eine Studie aus der Schweiz belegt. Ein klapperiger Drahtesel verdirbt eben nicht nur den Spaß am Radfahren; er gefährdet auch Gesundheit und Leben.

Deshalb hat die gesetzliche Unfallversicherung im Rahmen ihrer Präventionskampagne „Risiko raus!“ die Broschüre „Das sichere Fahrrad“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats neu aufgelegt. Mit den Checklisten und Informationen auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen dabei helfen, Ihr Fahrrad und das Ihrer Kinder in Schuss zu halten. Denn eines der Ziele unserer Kampagne ist, die Sicherheit beim Radfahren zu verbessern.

Ein sicheres Fahrrad ist dafür ein guter Anfang, aber es ist nicht alles: Zur Sicherheit gehören auch ein Helm und eine vorausschauende Fahrweise. Nur so macht das Radfahren echte Freude und das Risiko ist raus!

Gute Fahrt wünschen Ihnen

## **Ihre Berufsgenossenschaften und Unfallkassen**

# Inhalt

- 04 **Erlebnis Radfahren**  
Sicher macht's mehr Spaß
- 06 **Bremsen**  
Besser zum Stehen kommen
- 08 **Beleuchtung**  
Sehen und gesehen werden
- 10 **Checkliste**  
Das sichere Fahrrad
- 12 **Ergonomie/Gepäck**  
Komfortabel unterwegs
- 16 **Helm/Diebstahlsicherung**  
Im Zeichen der Sicherheit
- 18 **Pflege und Wartung**  
Für eine lange Freundschaft
- 20 **Das verkehrssichere Fahrrad**  
Auf die Ausstattung kommt's an
- 23 **Impressum**

## Erlebnis Radfahren

### Sicher macht's mehr Spaß

Radfahren ist mehr als nur eine Art der Fortbewegung auf zwei Rädern. Wer draußen unterwegs ist, erlebt die Natur auf eine ganz besondere Weise.

Wer in der Stadt mit dem Rad fährt – ob zur Arbeit oder zum Einkaufen –, schont die Umwelt und entdeckt plötzlich Straßenzüge, Plätze und Winkel, die ihm sonst verborgen bleiben.

Kurz: Radfahren ist immer ein Erlebnis. Ob allein, mit dem Partner oder der Partnerin – oder mit der ganzen Familie. Ob beim Sonntagsausflug oder bei der einwöchigen Trekkingradtour.



Ein funktionierendes und sicheres Fahrrad spielt eine entscheidende Rolle dabei, ob die Radtour auch wirklich zum Erlebnis wird und man auf dem Weg ins Büro von Pannen verschont bleibt. Ein verkehrssicheres Fahrrad trägt nicht nur zur eigenen Sicherheit bei – es macht im Alltag auch mehr Spaß, damit zu fahren. Denn wenn Schaltung, Bremsen und Licht problemlos funktionieren, kann man sofort vor der Haustür losradeln – gleichgültig, ob am Tage oder in der Dunkelheit. Wer auf die entscheidenden Punkte achtet, fährt nicht nur sicherer, sondern sorgt auch für eine längere Lebensdauer seines Fahrrades.

Um zu überprüfen, ob das eigene Rad verkehrssicher ist, muss man kein Experte sein. Mit der Checkliste in dieser Broschüre können Sie Schritt für Schritt selbst einen Sicherheitscheck an Ihrem Rad durchführen. Außerdem finden Sie eine Menge Tipps – vom Radkauf beim Fachhandel über die passende Ausstattung und das richtige Zubehör bis zur Pflege und Wartung Ihres Rades.



## Bremsen

### Besser zum Stehen kommen

Mit guten Bremsen sicher anhalten – das ist das A und O im Straßenverkehr. Wie beim Autofahren gilt die goldene Regel auch beim Radfahren: Immer bremsbereit sein.

Zum Glück hat die technische Entwicklung des Fahrrads in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Vorbei die Zeiten, in denen man mit einem schwachen Rücktritt und einer mäßig zupackenden Seilzugbremse gerade noch vor einem plötzlich auftauchenden Hindernis zum Stehen kam.

Bei etlichen Fahrrädern – und nicht nur bei Mountainbikes – überträgt inzwischen nicht mehr ein Bremszug mechanisch die Kraft vom Bremshebel, vielmehr sorgt Hydraulikflüssigkeit für eine schnelle und effektive Kraftübermittlung. Entweder auf eine hydraulische Felgenbremse [1], oft zu finden an Trekkingbikes, da diese neben dem Fahrer vielfach auch noch Gepäck tragen müssen. Oder als Scheibenbremse bei sportlich ausgelegten Rädern [2]. Mit einer Scheibenbremse lassen sich nahezu gleichbleibende Bremsleistungen bei Trockenheit und Nässe erzielen. Sehr weit verbreitet ist die klassische Seilzugbremse in ihrer modernsten Form, der V-Brake [3]. Wer oft mit dem Rad unterwegs ist, sollte mindestens einmal im Jahr die Bremszüge fachgerecht überprüfen lassen, damit sie nicht im entscheidenden Moment versagen. Regelmäßig überprüft werden sollten die Bremsbeläge, vor allem, wenn das Rad oft bei Nässe benutzt wird. Auch



1



2



3

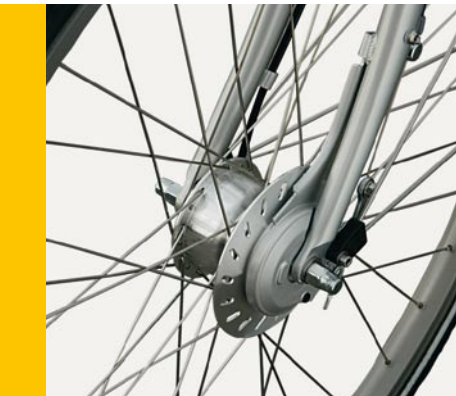


4

die Felgen sollte man im Fachhandel hin und wieder prüfen lassen, denn die Bremsbeläge nutzen die Felgenflanken mit der Zeit ab.

Wartungsärmer und sehr unkompliziert ist die gute, alte Rücktrittnabe. In ihrer modernen Ausprägung ist sie häufig an Citybikes mit Nabenschaltung zu finden [4]. Vermehrt in Fahrräder eingebaut wird inzwischen auch die Rollenbremse [5], hier in Kombination mit einem Nabendynamo. Die Rollenbremse lässt sich gut dosieren, funktioniert witterungsunabhängig und nahezu wartungsfrei – sie sollte aber einmal im Jahr fachgemäß gefettet werden.

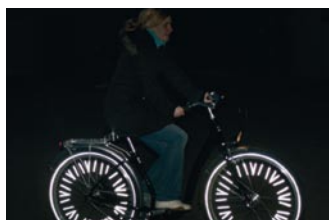
5



## Beleuchtung

### Sehen und gesehen werden

Radfahrerinnen und Radfahrer haben es manchmal schwer. Besonders im Dunkeln, denn dann sind sie im Straßenverkehr gegenüber den mit Xenon- oder Halogenscheinwerfern ausgestatteten Pkw noch deutlicher im Nachteil als tagsüber.



1



2



3

Deshalb ist es beim Radfahren neben der eigenen Sicht genauso wichtig, dass man gesehen wird. Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, was an Beleuchtung und Reflektoren am Rad vorhanden sein muss (siehe auch Seite 18/19). Doch darüber hinaus kann man selbst noch mehr tun, um im Dunkeln aufzufallen. Etwa durch eine Jacke mit reflektierenden Streifen oder anderen rückstrahlenden Elementen [1]. Auch bei der Beleuchtung zeigt sich ein Licht am Ende der Dunkelheit: Moderne LED-Technik hat bei den Scheinwerfern und Rückleuchten Einzug gehalten. An Ampeln und Kreuzungen leuchtet das Standlicht weiter, so dass das Fahrrad auch dann zu erkennen ist, wenn es nicht fährt. Und wenn es beim Rollen Strom für die eigene Beleuchtungsanlage produziert, dann gelingt dies deutlich effektiver als noch vor einigen Jahren. Denn klassische Seitenläuferdynamos [2] sind auf dem Rückzug und in der Grundausstattung an neuen Fahrrädern kaum noch zu finden. Weitgehend durchgesetzt haben sich Nabendynamos [3], die in der Nabe des Vorderrades eingebaut sind. Im Gegensatz zu den Seitenläuferdynamos, die bei Nässe wegen durchrutschender Laufrollen oft Schwächen zeigten und wenig Leistung brachten, sind Nabend-

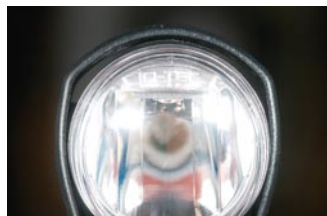




4

dynamos immer verfügbar und funktionieren witterungsunabhängig. Zusätzliche Sicherheit bringt die doppelte Verkabelung – bei neuen Rädern inzwischen weit verbreitet. Auch das elektronische Standlicht [4] in den Rückleuchten gehört inzwischen zum Standard. Es leuchtet noch einige Minuten weiter, selbst wenn das Rad steht. Mit der gleichen Technik sind auch viele Frontscheinwerfer ausgestattet. Einen großen Schritt nach vorne haben die Entwickler gerade in den letzten Jahren gemacht: Die moderne LED-Technik sorgt etwa mittels einer indirekten Lichtquelle verbunden mit einem wirkungsvollen Kühlkörper im Scheinwerfer [5] für eine höhere Lichtausbeute als in der Vergangenheit. Komfortabel ist auch die Bedienung geworden: Hochwertige Versionen moderner Lichtanlagen schalten sich bei Dämmerung oder Dunkelheit durch Sensoren selbstständig ein, wenn man sie auf Automatik einstellt [6].

5



6



## Checkliste

### Das sichere Fahrrad

Prima, Sie steigen mal wieder aufs Rad. Doch wie lange hat Ihr Fahrrad im Keller oder in der Garage gestanden?

Sind Sie sicher, dass noch alles richtig funktioniert? Mit dieser Checkliste prüfen Sie in gut fünf Minuten, ob Ihr Rad frei von Mängeln ist und Ihrer Fahrt nichts im Wege steht. Und vergessen Sie nicht, auch die Räder der Kinder alle 14 Tage – wenn die Räder genutzt werden – zu überprüfen! Wenn Sie jedoch bei einzelnen Punkten unsicher sind, bringen Sie Ihr Rad besser zum Fachhandel. Der macht den Sicherheitscheck gerne für Sie – und erledigt eventuell notwendige Reparaturen.



---

### **Laufräder und Reifen**

- alle Speichen sitzen fest in der Felge
- die Laufräder haben keinen Höhen- und Seitenschlag („Acht“)
- die Felgen weisen keine Beschädigungen auf und sind nicht abgenutzt
- die Reifen sind nicht abgefahren
- die Reifen sind nicht rissig oder porös
- der Luftdruck der Reifen stimmt
- die Ventile stehen senkrecht zur Felge

---

### **Licht**

- der Dynamo sitzt fest und ist richtig positioniert
- der Scheinwerfer und die Rückleuchte funktionieren
- das Standlicht vorn und hinten (wenn vorhanden) funktioniert
- die Lampen gläser sind intakt und sauber
- alle Kabel sind eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden

---

### **Reflektoren**

- die Reflexstreifen der Reifen sind vorhanden und sauber (alternativ: gelbe Speichenreflektoren vorhanden und unbeschädigt)
- Front- und Rückreflektoren sind vorhanden und unbeschädigt
- die Pedalreflektoren sind sauber und intakt

---

### **Rahmen und Lenker**

- das Vorderrad lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen, der Steuerkopf ist nicht zu fest und wackelt nicht
- der Lenkerschaft sitzt fest und ausreichend tief im Rahmen
- bei Lenkern/Vorbauten: Alle Schraubverbindungen sind fest

- der Rahmen weist keine Risse oder andere sichtbare Schäden auf
- die Griffe lassen sich nicht verdrehen oder abziehen
- Sattel und Sattelstütze sind richtig eingestellt und befestigt
- alle weiteren Schrauben sitzen fest

---

### **Bremsen**

- die Bremsklötze sind nicht verschlissen und liegen sauber an der Felge an
- beide Bremsen wirken nicht zu hart und nicht zu weich
- die Bremszüge sind intakt, die Bremshebel lassen sich leicht ziehen
- die Bremshebel sitzen fest am Lenker und sind mit den Fingern speziell für Kinder gut zu erreichen

---

### **Antrieb**

- Kurbel und Tretlager sind leichtgängig und spielfrei
- die Pedale sitzen fest in der Kurbel, drehen sich leicht und die Trittfläche ist rutschfest
- die Schaltung funktioniert einwandfrei
- die Kette ist gepflegt und besitzt genügend Spannung

---

### **Ausstattung**

- die Klingel funktioniert
- der Gepäckträger sitzt fest am Rahmen
- alle Schutzbleche sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen

---

### **Zubehör**

- die Luftpumpe ist am Rad befestigt
- ein solides Schloss ist am Rad befestigt bzw. liegt für die Fahrt bereit
- der Helm weist keine Risse oder Beschädigungen auf und ist nicht älter als acht Jahre

## Ergonomie/Gepäck

### Komfortabel unterwegs

Das optimale Fahrrad muss zur FahrerIn oder zum Fahrer passen wie ein guter Anzug.

An einer detaillierten Anpassung führt deshalb beim Kauf kein Weg vorbei. Die Einstellung der richtigen Sitzhöhe spielt für Fahrkomfort, effektives Vorwärtskommen und somit Fahrspaß eine wichtige Rolle.

Im guten Fahrradgeschäft werden Sie daher zuerst gefragt, wofür Sie das Rad einsetzen wollen und ob Sie eher einen gemütlichen oder einen sportlichen Fahrstil bevorzugen. Dann wer-



den Ihre Körpermaße ermittelt und ein für Sie passendes Rad ausgesucht [1].

Ein Kriterium für ermüdungsfreies Radfahren ist, dass Sie Schaltung und Bremse am Lenker bequem erreichen und einfach bedienen können. So sollten die Arme locker gebeugt sein, wenn Sie den Lenkergriff umfassen. Zwingend sind richtig eingestellte Bremsen, um jederzeit sicher anhalten zu können. Die Bremsgriffe sollten so justiert sein, dass die Hebelenden von der Seite gesehen in einer Linie mit den Unterarmen liegen [2]. Zudem sollten Zeige- und Mittelfinger den Hebel außen greifen. Der Fachhandel achtet bei der Ersteinstellung des Rades darauf und schaut auch, dass Frauen oder Kinder, die kleinere Hände haben, den Bremshebel richtig greifen können – und stellt die Hebelweite entsprechend ein.

1



2



[1] Fahrrad-„Anprobe“ im Fachgeschäft: Geschultes Personal ermittelt Ihre Körpermaße und prüft dann, ob Sie auf dem ausgewählten Rad richtig sitzen. Die Sitzhöhe stimmt, wenn Sie den Vorfuß auf das Pedal stellen und das Bein dann fast ganz gestreckt ist. Für weniger sportliche Fahrerinnen und Fahrer empfiehlt es sich, den Sattel zwei Zentimeter tiefer einzustellen.

[2] Auch die Bremsgriffe müssen individuell justiert werden.

Ein sehr beliebtes Anbauteil am Rad sind die sogenannten Lenkerhörnchen. Diese werden immer wieder aus Komfortgründen montiert, selbst wenn sie oft nicht zur Erstausrüstung gehören. Häufig werden diese Hörnchen dabei aufrecht eingestellt, damit man sie leichter greifen kann [3a]. Dies ist schlicht gefährlich: Bei

kritischen Situationen dauert das Umgreifen zur Bremse viel zu lange. Außerdem lässt sich das Rad so nicht gut steuern – von der Verletzungsgefahr bei einem Sturz ganz abgesehen. Wenn Sie Lenkerhörnchen montieren, dann sollten diese die gleiche Neigung wie der Vorbau aufweisen [3b].

3a

falsch



3b

richtig



4



5



6



- [4] In einer Lenkertasche, die man auch abnehmen und umhängen kann, lassen sich viele nützliche Kleinigkeiten verstauen.
- [5] Auch in einem Fahrradkorb sollte das Gepäck mit einem Spangurt gesichert werden.
- [6] Funktionelle Packtaschen gibt es in vielen Größen, so kommt Ihr Gepäck sicher und wasserdicht ans Ziel.

Wer häufiger mit dem Rad unterwegs ist – ob in der Freizeit oder zur Arbeit –, steht unweigerlich vor der Frage: Wohin mit dem Gepäck? Vorsicht mit Notlösungen wie der Plastiktüte am Lenker! Diese Transportvariante bringt das Rad schnell ins Ungleichgewicht, und bei plötzlichen Brems- oder Ausweichmanövern kann es zum Sturz kommen. Solche Notlösungen sind schon lange passé, denn inzwischen gibt es fast für jeden Zweck das passende Transportzubehör, das sich vielfach universell einsetzen lässt und zudem noch schick aussieht.

Ein solider Gepäckträger ist dabei die Basis für viele Transportlösungen. Für kurze Strecken kann man seine Sachen dabei einfach unter den Gepäckträger klemmen. Sie müssen fest unter der Gepäckträger-Klemmung sitzen, Gurte oder Jackenärmel sollten nicht herunterhängen. Sicherer und vor allem komfortabler sind spezielle Fahrradkörbe [5], Packtaschen [6] oder kompakte, leichte und abschließbare Hartschalenkoffer.

## Helm/Diebstahlsicherung

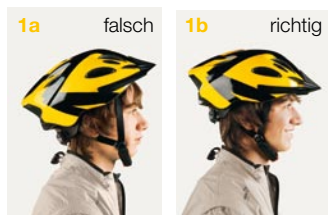
### Im Zeichen der Sicherheit

Radfahrerinnen und Radfahrer haben keine Knautschzone. Deshalb kommt es darauf an, sich so sicher und sichtbar wie möglich zu machen – auch auf Radwegen abseits des öffentlichen Straßenverkehrs.

Eine Jacke in Signalfarbe und mit reflektierenden Elementen kann da schon kleine Wunder wirken ...

Falls es doch einmal zum Sturz kommt, sollte der Kopf unbedingt geschützt sein – durch einen passenden Helm. Diesen sollten Sie selbstverständlich immer tragen, egal ob bei der kurzen Fahrt zum Bäcker oder bei der Fahrradtour im Sommer. Ganz wichtig ist, dass der Helm richtig passt. Er darf nicht im Nacken sitzen und die Stirn frei lassen **[1a]**, sondern muss gerade auf dem Kopf sitzen. Die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen, die Seitenverstellung befindet sich knapp unter dem Ohr **[1b]**. Im nächsten Schritt fixieren Sie den Helm am Kopf, zum Beispiel durch einen Drehverschluss **[2]**. Der dient allerdings nicht dazu, den Helm grundlegend anzupassen. Denn passen sollte der Helm schon ohne die Fixierung. Das können Sie einfach testen: Beim leichten Vornüberbeugen sollte er nicht sofort vom Kopf rutschen.

Sitzt der Helm, drehen oder stellen Sie den Nackenverschluss zu. Bei lockerem Kinngurt darf er jetzt nicht vom Kopf rutschen. Zum Schluss ziehen Sie den Kinnriemen fest **[3]** – so weit, dass zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen. So bleibt noch genug Luft zum Atmen und der Helm sitzt sicher.







7

Schützen sollten Sie aber nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Rad, ob es sich nun um ein teures Hightech-Bike oder das zwölf Jahre alte, treue Alltagsgefährt handelt. Rund 400.000 gestohlene Räder pro Jahr zeigen, dass es Diebe vielfach immer noch zu einfach haben. Dabei reicht meist schon ein gutes Schloss, um Langfinger effektiv abzuschrecken und das Rad zu schützen.

Viele Fahrräder besitzen ein eingebautes Speichenschloss [4]. Dieses sollten Sie selbstverständlich immer abschließen, doch es bietet keinen ausreichenden Schutz. Entscheidend ist, dass Sie Ihr Rad an einem sicheren Fahrradständer [7] oder einem vergleichbaren festen Gegenstand wie einer Laterne oder einem Geländer anschließen. Wenn Sie dafür auch noch ein modernes und hochwertiges Bügelschloss [7] benutzen, kann schon fast nichts mehr passieren. Denn viele Diebe trauen sich an diese Schlösser erst gar nicht heran.

Soll es kein starres Bügelschloss sein, gibt es auch flexiblere Varianten wie eine Schloss-Ketten-Kombination [5] oder auf ein kompaktes Maß reduzierbare Faltschlösser [6]. In jedem Fall bieten diese Schlösser einen durchweg sehr guten Diebstahlschutz und sorgen dafür, dass Sie ruhig im Kino sitzen können, während Ihr Rad draußen auf Sie wartet.



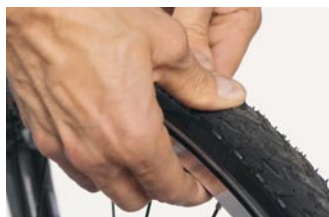
## Pflege und Wartung

### Für eine lange Freundschaft

Gut geschmiert läuft es besser – diese Weisheit hat gerade beim Radfahren eine ganz besondere Bedeutung. Aber es geht nicht nur um ein paar Tropfen Öl auf der Kette: Wer sein Fahrrad regelmäßig pflegt, hat auch länger etwas davon.



1



2



3

Und ganz nebenbei macht die Fahrt mit einem technisch einwandfreien, blitzblank geputzten Rad viel mehr Spaß als mit einem quietschenden Drahtesel. Hier ein paar Tipps, wie Sie die wichtigsten Dinge im Handumdrehen selbst und ohne spezielles Werkzeug erledigen können.

Damit die Kette geräuschlos läuft und alle Gänge sauber schalten, sollte sie regelmäßig geölt werden **[1]**. Verwenden Sie dazu ein Fahrrad-Kettenöl. Drehen Sie die Kurbel in einem großen Gang langsam rückwärts und tragen Sie das Öl dünn, aber gleichmäßig auf. Anschließend schalten Sie alle Gänge einmal durch, damit sich das Öl gut in den Gliedern der Kette verteilt. Überschüssiges Öl können Sie danach mit einem fusselfreien Lappen abwischen. Bei einem Rad mit Rücktritt lassen Sie sich helfen und das Rad hochhalten, während Sie das Öl auftragen.

Der richtige Luftdruck ist entscheidend für Pannenschutz, gutes Abrollverhalten und Fahrkomfort. Er hängt jedoch stark von Faktoren wie dem Körpergewicht und Gepäck ab. Gerade wenn Sie länger nicht mit dem Rad gefahren sind, sollten Sie vorher die Luft prüfen **[2]**. Lässt sich der Mantel leicht mit dem Daumen eindrücken, ist Aufpumpen notwendig **[3]**.

Pumpen Sie so viel Luft in den Reifen, dass Sie danach den Mantel nur noch schwer mit den Fingern eindrücken

4



5



6



**[5]** Wenn die Glühlampe im Scheinwerfer defekt ist, tauschen Sie sie aus. Bei den meisten Leuchten lässt sich das Gehäuse leicht ohne Werkzeug öffnen. Ältere Frontleuchten mit einer Glühlampe sollten Sie durch einen Halogen- oder LED-Scheinwerfer ersetzen, der deutlich helleres Licht ausstrahlt.

**[6]** Falls das Licht nicht funktioniert, überprüfen Sie zuerst alle Steckverbindungen an der Leuchte und am Dynamo. Ein bisschen Kontaktspray kann gerade in der feuchten Jahreszeit nicht schaden.

können. Am besten benutzen Sie eine Standpumpe mit Manometer. Dann können Sie den Luftdruck exakt abstimmen. Beachten Sie dabei die Angaben auf den Seitenwänden der Reifen: Hier steht der zulässige Druckbereich – den maximalen Druck sollten Sie nicht überschreiten.

Damit Sie sicher zum Stehen kommen, muss eine Bremse richtig zupacken. Zugleich soll sie auch Ihre Hände schonen, indem Sie nicht rohe Kräfte einsetzen müssen, um den Hebel zu bewegen. Richtig eingestellte Bremszüge sind eine Voraussetzung dafür. Falls Sie bemerken, dass sich der Hebel fast bis zum Griff ziehen lässt, ehe eine Bremswirkung eintritt, sollten Sie den Bremszug nachspannen **[4]**.

Drehen Sie dazu die äußere, Richtung Zug liegende Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Prüfen Sie während des Drehens, ob die Bremse nun besser zieht. Haben Sie die Bremse richtig eingestellt, drehen Sie die schmale Rändelschraube wieder in Richtung Bremsgriff zurück – diese fixiert den Bremszug. Achten Sie auch auf die richtige Einstellung der Griffweite, besonders bei Kindern. Mit einer kleinen Inbusschraube können Sie die Hebelweite der Griffe verändern. Am besten, Sie lassen dies im Fachhandel erledigen. Genauso wie das Einstellen der Schaltung – auch hier werden im Fachhandel alle Gänge schnell wieder perfekt justiert.

## Das verkehrssichere Fahrrad

### Auf die Ausstattung kommt's an

Wer sicher unterwegs sein will, sollte auf die richtige Ausstattung seines Rades achten.

Nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) sind bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern gesetzlich vorgeschrieben. Auch wenn Rennräder und Mountainbikes häufig ohne Beleuchtung angeboten werden, sind Sie dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsausstattung nachgerüstet wird. Sie sollten darauf achten, dass Ihr Rad verkehrssicher ist und zusätzliche, von Verkehrssicherheitsexperten empfohlene Ausstattungsmerkmale besitzt – zum Beispiel das Standlicht.

- [1]** Rücklicht (rot; empfohlen mit Standlichtfunktion) mit
- [2]** rotem Großflächenrückstrahler (meist im Rücklicht integriert)
- [3]** roter Rückstrahler – max. 600 mm vom Boden montiert
- [4]** zwei Rückstrahler (gelb) je Pedal, nach vorn und hinten wirkend



**[5]** zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen

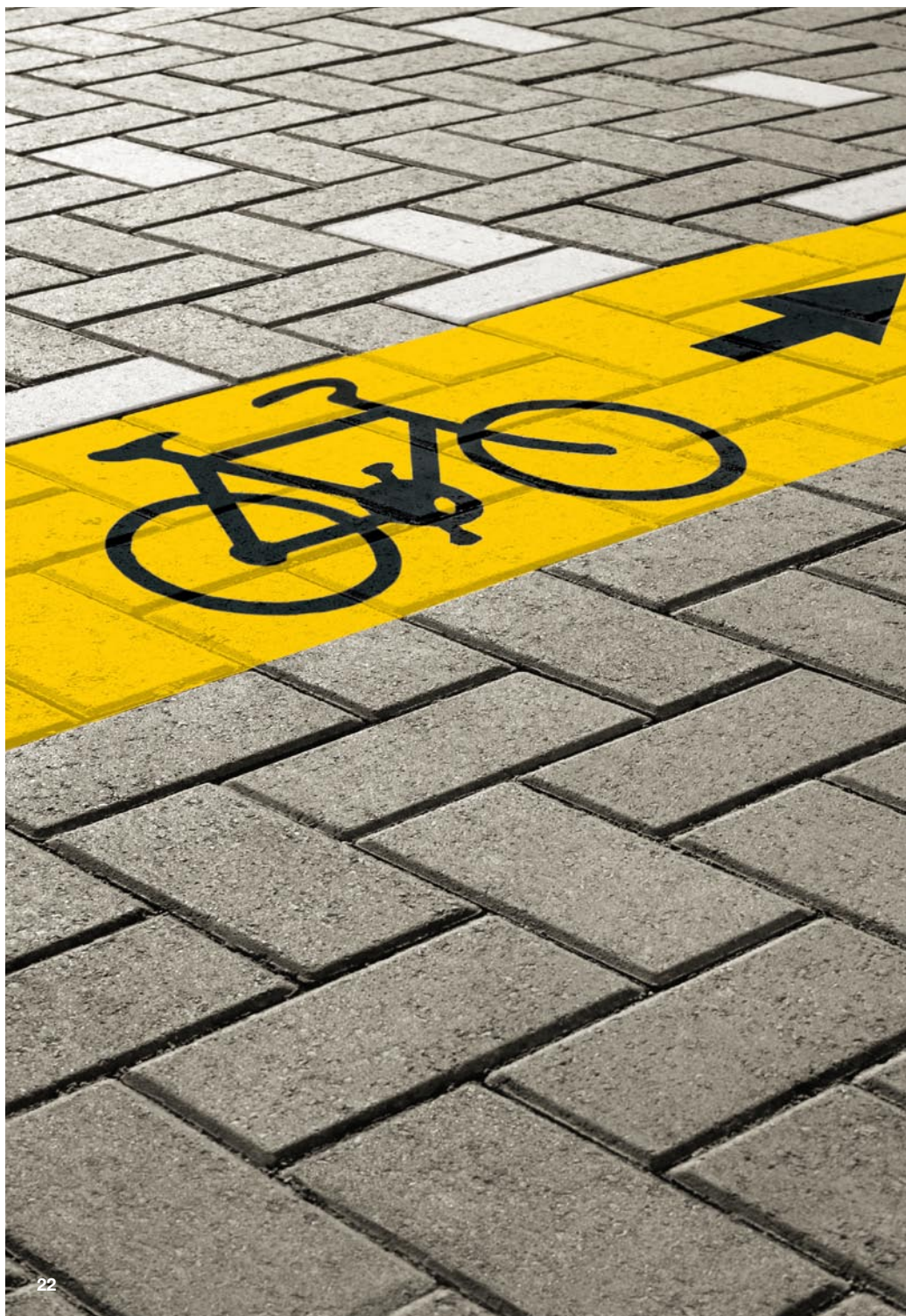
**[6]** wirkungsvolle, hell tönende Klingel

**[7]** Scheinwerfer (weiß; empfohlen mit Standlichtfunktion)

**[8]** Rückstrahler (weiß; darf im Scheinwerfer integriert sein)

**[9]** Dynamo mit 6 Volt Spannung und mindestens 3 Watt Leistung

**[10]** ringförmig zusammenhängende, weiße Reflexstreifen an den Reifenflanken oder den Felgen und/oder zwei gelbe, nach den Seiten wirkende Speichenrückstrahler je Laufrad



# Impressum

→ **Herausgeber**

„Risiko raus!“ Die Präventionskampagne  
der gesetzlichen Unfallversicherung

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des  
Bundesministeriums für Verkehr, Bau und  
Stadtentwicklung und des Deutschen Verkehrs-  
sicherheitsrats e. V. (DVR)

Erscheinungsjahr 2010, überarbeitete Auflage

→ **Kooperationspartner**

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club  
Deutsche Verkehrswacht  
Verband des Deutschen Zweiradhandels e. V.  
Zweirad-Industrie-Verband  
Bundesverband für das Deutsche  
Zweiradmechaniker-Handwerk

→ **Wir danken für die Unterstützung**

DVR, Busch & Müller, 3M, Fahrrad XXL-Feld

→ **Redaktion der Neuauflage**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

→ **Layout der Neuauflage**

Ketchum Pleon, Bonn

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Berufs-  
genossenschaft oder Unfallkasse und unter:

**[www.risiko-raus.de](http://www.risiko-raus.de)**