



DGUV

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

202-097

DGUV Information 202-097



Prüf Dein Rad!

Checkliste für „Das sichere Fahrrad“

März 2019

Impressum

Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-6132
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet „Verkehrssicherheit in Bildungseinrichtungen“
des Fachbereichs „Bildungseinrichtungen“ der DGUV

Ausgabe: März 2019

DGUV Information 202-097

zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger
oder unter www.dguv.de/publikationen

Beleuchtung



Im Dunkeln und während der Dämmerung ist es beim Radfahren neben der eigenen Sicht fast noch wichtiger, dass man gesehen wird. Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, was an Beleuchtung und Reflektoren am Rad vorhanden sein muss.

Darüber hinaus kann man selbst etwas tun, um im Dunkeln aufzufallen, z. B. durch das Tragen einer Jacke mit reflektierenden Streifen oder anderen rückstrahlenden Elementen. Auch reflektierende Bänder, die an Armen und Beinen befestigt werden oder reflektierende Sicherheitswesten sind sinnvoll. Taschen können mit reflektierenden Aufklebern versehen werden.

Wichtig dabei ist, dass radfahrende Personen von allen Seiten gut sichtbar sind.



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 im Straßenverkehr bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern vorgeschrieben. Auch wenn Rennräder oder Mountainbikes häufig ohne





Beleuchtung angeboten werden, muss bei der Benutzung im Straßenverkehr die Sicherheitsausstattung nachgerüstet werden.

- ① Rücklicht (rot; empfohlen mit Standlichtfunktion) plus
- ② Großflächenrückstrahler mit Kategorie "Z" (rot; meist im Rücklicht integriert)
- ③ Zwei Rückstrahler (gelb) je Pedal, nach vorn und hinten wirkend
- ④ Zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen
- ⑤ Wirkungsvolle, hell tönende Klingel
- ⑥ Scheinwerfer (weiß; empfohlen mit Standlichtfunktion)
- ⑦ Rückstrahler (weiß; darf im Scheinwerfer integriert sein)
- ⑧ Nabendynamo, Seitendynamo oder akkubetriebene Beleuchtung
- ⑨ Ringförmig zusammenhängende retroreflektierende weiße Streifen an den Reifen(-flanken) bzw. Felgen **oder** alle Speichen entweder vollständig weiß retroreflektierend oder mit Speichenhülsen an jeder Speiche **oder** mindestens zwei um 180 Grad versetzt angebrachte, nach der Seite wirkende gelbe Speichenrückstrahler an den Speichen des Vorderrades und des Hinterrades



Checkliste

Das sichere Fahrrad

Lafräder/Reifen

- ✓ Alle Speichen sitzen fest in der Felge.
- ✓ Die Felgen haben keinen Höhen- und Seitenschlag („Acht“) und weisen keine Beschädigungen auf.
- ✓ Die Reifen sind nicht rissig oder porös.
- ✓ Der Luftdruck der Reifen stimmt, Ventile sind unbeschädigt.

Licht

- ✓ Der Dynamo ist fest und richtig positioniert bzw. die Akkus des Lichtes sind geladen.
- ✓ Die Beleuchtungsanlage (Standlicht vorne und hinten, Scheinwerfer und Rückleuchte) 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 oder je zwei gelbe Speichenreflektoren pro Laufrad (bzw. Reflexstreifen oder Reflektorsticks an allen Speichen) sind vorhanden, sauber und unbeschädigt.
- ✓ Front- und Rückreflektoren sowie die Pedalreflektoren sind vorhanden, sauber und unbeschädigt.

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, die Höhe ist richtig eingestellt.
- ✓ Bei Lenker/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, die Markierung am Sattelrohr ist nicht sichtbar.
- ✓ Alle weiteren Schrauben sitzen fest.



Bremsen

- ✓ Die Bremsklötze sind nicht verschlissen und liegen sauber an.
- ✓ Die Bremsen sind richtig eingestellt (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 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 und ist gut erreichbar.
- ✓ Der Gepäckträger sitzt fest am Rahmen.
- ✓ Alle Schutzbleche sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen.

Zubehör

- ✓ Der Helm weist keine Risse oder Beschädigungen auf. Spätestens nach 6 bis 8 Jahren sollte der Helm ausgetauscht werden.

So passt der Helm richtig

Radfahrerinnen und Radfahrer haben keine Knautschzone. Deshalb kommt es darauf an, sich zusätzlich zu schützen. Ein Fahrradhelm hilft, schwere Kopfverletzungen zu vermeiden. Der Helm muss mit der Nummer der angewandten Prüfnorm DIN EN 1078:2014-04 "Helme für Radfahrer und für Benutzer von Skateboards und Rollschuhen" und dem „CE“-Zeichen gekennzeichnet sein und sollte zusätzlich ein Prüfzeichen (z. B. GS-geprüft) besitzen. Nach einem Sturz muss der Fahrradhelm ersetzt werden, auch wenn äußerlich keine Schäden sichtbar sind.

Der Helm muss gerade auf dem Kopf sitzen.



Die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen, die Seitenverstellung befindet sich knapp unter dem Ohr.





Der Helm sollte schon ohne besondere Fixierung gut und fest sitzen. Beim leichten Vornüberbeugen mit geöffneten Kinnriemen sollte er nicht sofort vom Kopf rutschen. Durch einen speziellen Mechanismus wird der Helm fixiert.



Der Kinnriemen ist richtig eingestellt (Drehverschluss oder Spannband), wenn zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen.



**Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40

10117 Berlin

Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)

Fax: 030 13001-6132

E-Mail: info@dguv.de

Internet: www.dguv.de