

## Wissensblatt 12: Fahrradfahren

### Ausgangslage

Fahrradfahren macht Spaß, ist umweltfreundlich und fördert die Gesundheit. Der technische Fortschritt lässt sich auch in der Fahrradentwicklung erkennen. Moderne Fahrräder sind leicht und schnell, komfortabel durch verschiedene Federungstechniken und sicher durch kräftige Bremsen. Vorteile der zweirädrigen, nicht motorisierten Vorwärtsbewegung lassen sich noch mehr, doch soll an dieser Stelle vor allem auf Sicherheitsmaßnahmen besonders im Stadtverkehr hingewiesen werden, denn Fahrradfahren ist leider auch manchmal gefährlich.

In Niedersachsen sind 2019 73 Personen im Straßenverkehr durch einen Unfall als Radfahrende gestorben. Das entspricht einem Anstieg von 21,7 Prozent im Vergleich zum Vorjahr (und ist wahrscheinlich auf die verstärkte Nutzung von Pedelecs zurückzuführen). Fast die Hälfte der Getöteten war Hauptverursacher des Unfalls. Mehr als 60 Prozent trugen keinen Fahrradhelm. Das niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport hat die Verkehrsteilnehmer „Radfahrende“ als Risikogruppe identifiziert.

### Detaillierte Unfallanalyse

Radfahrunfälle werden überwiegend durch Fehlverhalten und Regelverstöße sowohl von den Rad- als auch beteiligten Auto Fahrenden verursacht. Rad Fahrende befahren falsche Flächen, in falscher Richtung oder queren die Fahrbahn trotz roter Ampel. Auto Fahrende machen Fehler beim Abbiegen und der Beachtung des Vorranges von Rad Fahrenden an entsprechenden Stellen.

Ein gutes Fünftel der Radunfälle mit Personenschaden sind Alleinunfälle, d.h. es ist kein anderer Verkehrsteilnehmer beteiligt. Besonders gefährdet sind Rad Fahrende an Kreuzungen, Einmündungen und Zufahrten. Hier ergeben sich die so genannten Abbiegeunfälle, bei denen insbesondere Lenkende von Fahrzeugen des Güterkraftverkehrs durch die sie umgebenden zahlreichen „Toten Winkel“ Rad Fahrende übersehen.

Etwas 60 Prozent der erlittenen Verletzungen betreffen die Extremitäten. Verletzungen am Kopf machen 25 Prozent aus. Diese Verletzungen sind oft lebensbedrohlich. Das Risiko solche Verletzungen zu erleiden ist für Rad Fahrende ohne Helm 3,3-mal höher verglichen mit Rad Fahrenden, die einen Helm tragen. Die Helmtragequote lag 2019 bei 23 Prozent (2018: 18 Prozent). Allerdings sind in diesen Zahlen Grundschulkinder eingerechnet, die zu 80 Prozent einen Fahrradhelm tragen.

57 Prozent der Getöteten verlor das Leben außerorts auf Landstraßen, 43 Prozent auf Innerortsstraßen. Aufgrund der wetterbedingten Fahrradsaison ereignen sich die meisten Unfälle mit Getöteten oder Schwerverletzten von April bis September.

### Das verkehrssichere Fahrrad

Ein für den öffentlichen Straßenverkehr geeignetes Fahrrad muss laut Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung folgende technische Auflagen erfüllen:

- Klingel
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen an Vorder- und Hinterrad
- Großer weißer Frontreflektor
- Weiße Frontleuchte
- Zwei Speichenreflektoren pro Rad
- Zwei Pedalreflektoren pro Pedal
- Großer roter Rückreflektor
- Rote Schlussleuchte mit Reflektor

### Fahrradhelme

91 Prozent aller Smartphonebesitzenden schützen es mit einer Hülle; nur 23 Prozent aller Radfahrenden schützten 2019 ihren Kopf mit einem Helm! Bezüglich der Tragequote führen Kinder vor Erwachsenen. Gerade für Rad fahrende Eltern ist es wichtig, den Kopf zu schützen.

Kinder brauchen ihre Eltern zu Hause, nicht durch schwere Schädel-Hirn-Traumata im Krankenhaus oder Pflegeheim.

### Unfälle mit Kopfverletzungen

Durch das Tragen von Fahrradhelmen werden zwischen 20 Prozent der Kopfverletzungen bei Leichtverletzten und bis zu über 80 Prozent der Kopfverletzungen bei besonders schwer verletzten Radfahrern vermieden. Fahrradunfälle mit Kopfverletzungen ereignen sich am häufigsten, wenn die Radfahrenden allein unterwegs sind. Das Risiko einer Kopfverletzung steigt mit zunehmendem Alter der Fahrenden sowie mit der gefahrenen Geschwindigkeit. Ist ein Kraftfahrzeug am Unfall beteiligt, erhöht sich das Risiko für schwere Kopfverletzungen stark. Meist erfolgt der Kopfanprall im Stirn- und Stirn-Schläfen-Bereich. Werden Fahrradfahrende bei Unfällen getötet, ist der Kopf in 96 Prozent der Fälle betroffen, in 50 Prozent der Fälle ist ein Schädelhirntrauma sogar die Todesursache.

### Welche Modelle gibt es?

Moderne Helme lassen sich präzise anpassen und wiegen nur wenige hundert Gramm. Lüftungsöffnungen vermeiden bei hohen Temperaturen einen Hitzestau unter dem Helm. Bei kalten Temperaturen können dünne Mützen unter dem Helm getragen werden. Es gibt für jede Kopfform und jeden optischen Anspruch zahlreiche Modelle auf dem Markt. Außerdem gibt es spezielle Rucksäcke mit Tragevorrichtungen oder Helmschlösser, sodass der Helm, während er nicht getragen wird, am Fahrrad verbleiben kann.

### Helme nur bei großen Touren?

Fast die Hälfte der Unfälle von Rad Fahrenden passieren innerorts und gerade auf gewohnten Strecken. Analog zum Anschnallen im Auto gilt hier: auch bei „Routinefahrten“ auf jeden Fall den Helm tragen. Es ist ein Trugschluss, dass man im eigenen, gewohnten Umfeld unverwundbar ist.

### Zum Abschluss ...

... ein kleiner Denkanstoß für diejenigen, die keinen Helm tragen, da sie die Auswirkungen auf ihre Frisur fürchten: müssen nach einem Unfall ernsthafte Schädelverletzungen in der Klinik versorgt werden, wird die Frisur im Verletzungsbereich oftmals abrasiert!

### Regeln der Straßenverkehrs-Ordnung

In der Straßenverkehrs-Ordnung sind die Rahmenbedingungen der Verkehrsteilnahme mit dem Fahrrad geregelt.

### Radwege und Radfahrstreifen

Radwege und Radfahrstreifen müssen genutzt werden, wenn eine Nutzungspflicht mit entsprechenden Verkehrszeichen (blaue Radwegeschilder) angeordnet ist. Auf dem gemeinsamen Geh- und Radweg teilen sich Rad Fahrende und zu Fuß Gehende den Weg. Der Fahrverkehr muss im Zweifel die Geschwindigkeit an den Fußgängerverkehr anpassen. Bei getrennten Rad- und Gehwegen verlaufen die Wege direkt nebeneinander und Fahrräder dürfen nicht auf den Gehweg ausweichen.

Radwege dürfen nur in Fahrtrichtung benutzt werden. In Gegenrichtung darf gefahren werden, wenn der Radweg in beide Richtungen freigegeben oder für beide Fahrtrichtungen als benutzungspflichtig ausgewiesen ist. Rad Fahrende müssen besonders aufmerksam sein, denn Auto Fahrende rechnen nicht zwingend mit ihnen, da sie die Beschilderung nicht sehen.

### Hintereinander oder nebeneinander?

Fahrrad Fahrende dürfen nur nebeneinander fahren, wenn sie dabei den Verkehr nicht behindern, einen Verband von mindestens 16 Personen bilden oder in Fahrradstraßen unterwegs sind. Grundsätzlich gilt auch auf dem Rad das Rechtsfahrgebot.

### Einbahnstraßen

Es gibt immer mehr Einbahnstraßen, die von Rad Fahrenden auch in die Gegenrichtung befahren werden dürfen. Zum Eigenschutz müssen sie besonders an Einmündungen von Einbahnstraßen aufmerksam sein, defensiv und vorausschauend fahren, da Auto Fahrende trotz entsprechender Beschilderung ggf. nicht mit ihnen rechnen.

### Fußgängerzonen/Gehwege/Fahrradstraßen

Auf Gehwegen oder in Fußgängerzonen dürfen Rad Fahrende (höchstens mit Schrittgeschwindigkeit) fahren, wenn diese dafür freigegeben sind. In Fahrradstraßen gilt für Rad Fahrende die maximale Geschwindigkeit für alle Fahrzeuge von 30 km/h. Fahrräder haben allerdings Vorrang und dürfen nebeneinander fahren.

### Welche Ampel gilt?

An ampelgeregelten Kreuzungen gelten für Rad Fahrende die Signale der Fahrbahnampel. Wird auf einem Radweg oder Radfahrstreifengefahren, gelten die Signale der besonderen Radverkehrsampeln (natürlich nur wenn sie vorhanden sind). Fehlen solche, gelten die Fahrbahnsignale.

### Toter Winkel

Während des Rechtsabbiegens an einer Kreuzung rechnen Auto Fahrende häufig nicht mit geradeaus fahrenden Rad Fahrenden und übersehen diese, weil sie sich im toten Winkel befinden. Zur eigenen Sicherheit sollten sie sich Rad Fahrende sehr vorsichtig verhalten und durch Blickkontakt sicherstellen, dass sie wahrgenommen wurden. Besondere Aufmerksamkeit ist geboten, wenn parkende Autos die Sicht versperren.

Zu großen Fahrzeugen wie Lkw und Bussen sollten Rad Fahrende grundsätzlich Abstand halten. Beim Rechtsabbiegen ordnen sich die großen Fahrzeuge meist am linken Rand ihrer Fahrbahn ein, um mit dem Heck sicher um die Kurve fahren zu können. Die zunächst bestehende freie Gasse zieht sich während des Abbiegens immer mehr zu. Rad Fahrenden bleibt kein Platz zum Ausweichen. Bleiben Sie immer hinter großen Fahrzeugen und achten auf deren Blinker.

### Alkohol, Drogen, Medikamente

Wer betrunken oder unter Medikamenten-/Drogeneinfluss Rad fährt, muss mit Geld- und Freiheitsstrafen oder dem Entzug der Kfz-Fahrerlaubnis rechnen.

### Ablenkung

Sich während der Fahrt mit dem Smartphone zu beschäftigen oder über Kopfhörer laut Musik zu hören, lenkt vom Verkehrsgeschehen ab und die Unfallgefahr steigt. Deshalb kann hier ein Bußgeld erhoben werden.

### Zusammengefasst

- Sorgen Sie immer für ein **technisch einwandfreies Fahrrad** und überprüfen sie den Zustand regelmäßig.
- Immer mit **Fahradhelm**: Helme verhindern keine Unfälle, schützen aber vor schweren Schädel-Hirn-Verletzungen.
- Nachts immer mit ausreichender **Beleuchtung** und Reflektoren fahren. Wer bei Dämmerung oder Dun-

kelheit gut beleuchtet ist, wird nicht so leicht übersehen (eine funktionierende Beleuchtung sowie Reflektoren sind gesetzlich vorgeschrieben). Mit retroreflektierender Kleidung fallen Sie in der Dunkelheit auf.

- Jacken oder Westen mit hellen, fluoreszierenden Farben machen Sie **am Tage gut sichtbar**.
- Zum Fahrbahnrand immer einen **Sicherheitsabstand** von einem halben bis zu einem Meter halten. Um Unfälle zu vermeiden, etwa durch sich öffnende Autotüren, steht Ihnen ein Sicherheitsabstand zu. Plötzlich aufschlagende Autotüren provozieren fast immer einen Sturz des Radfahrenden.
- Zeigen Sie **Richtungsänderungen** rechtzeitig und deutlich an und schauen sich vor dem Abbiegen nach hinten um. Nur wer weiß, was Sie vorhaben, kann sich darauf einstellen.
- **Mobiltelefone** dürfen beim Radfahren mit einer Freisprecheinrichtung benutzt werden. Sie dürfen nur telefonieren, wenn dabei Ihre Hände frei sind. Messenger-Nachrichten tippen oder lesen entfällt. Musikhören ist erlaubt, solange Sie den Straßenverkehr und Warnsignale ausreichend wahrnehmen.
- Nehmen Sie **Rücksicht** auf zu Fuß Gehende, Kinder und Ältere, vor allem auf Gehwegen und in Fußgängerzonen, an Zebrastreifen und beim Überqueren von Kreuzungen.
- Rechnen Sie immer mit der Unachtsamkeit anderer und fahren **vorausschauend!** Kreuzungen und Einmündungen bergen Gefahren, auch wenn Sie selbst alles richtig machen. Fahren Sie defensiv, achten Sie auf das Verhalten anderer und suchen Sie möglichst den Blickkontakt mit ihnen.

### Weitere Informationen

Informationen zu speziellen Fahrzeugen oder Zielgruppen finden Sie hier:

Wissensblatt 8 Kinder mit dem Fahrrad

Wissensblatt 11 Ältere Menschen

Wissensblatt 17 Elektrofahrräder und Pedelecs

#### Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing

Telefon (0511) 35 77 26 81

E-Mail: [osing@landesverkehrswacht.de](mailto:osing@landesverkehrswacht.de)