

Der Fahrradhelm

Die eigene Lebensversicherung auf dem Fahrrad !

Immer mehr Kinder tragen einen Fahrradhelm, nicht zuletzt deshalb, weil ihre sicherheitsbewussten Eltern es verlangen.

Dabei gehen die Eltern leider nicht immer mit gutem Beispiel voran und die Großeltern häufig noch seltener!

Nach aktuellen Erhebungen liegt die Helmnutzungsquote bei über 65 Jahre alten Radfahrern bei unter 5%, obwohl an der Wirksamkeit von Fahrradhelmen keine Zweifel bestehen.

80% der Radfahrer ohne Helm erleiden nach einem Sturz ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Etwa 4% dieser schweren Unfälle enden tödlich.

Wissenschaftliche Studien gehen davon aus, dass durch das Tragen eines Fahrradhelms das Risiko für Hirnverletzungen um 88% verringert werden kann.

Ohne Übertreibung kann deshalb festgestellt werden:

Der Fahrradhelm ist der beste Schutz gegen Pflegefall und Unfalltod nach einem Fahrradunfall.

Ein Fahrradhelm sollte deshalb Pflicht sein - egal, ob bei kurzen Fahrten zum Einkaufen oder längeren Touren am Wochenende.

Persönliches Risikomanagement

Das Risikomanagement setzt auf **Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung.**

Es ist für alle Altersgruppen sinnvoll. Für ältere Radfahrer angesichts ihrer Verletzlichkeit aber ganz besonders.

Hier einige Beispiele:

▶ Wer vorausschauend eine Alternativroute einplant und bereit ist, einen Umweg in Kauf zu nehmen, kann das Befahren von Hauptstraßen ohne Radwege vermeiden.

▶ Wer sich beim Linksabbiegen in eine andere Straße unsicher fühlt, könnte sich von vornherein für das "indirekte Linksabbiegen" entscheiden.

Dabei wird die Fahrbahn, in die man abbiegen will, erst hinter der Kreuzung oder Einmündung vom rechten Fahrbahnrand aus überquert.



Mehr Sicherheit für ältere Radfahrer

Was kann ich selber tun, um meine Sicherheit als Radfahrer zu verbessern?

Kontakt:

Polizeipräsidium Bochum
Verkehrsunfallprävention/Opferschutz
☎ 0234 909-5120 | 📠 0234 909-5128
vi1.vup-o.bochum@polizei.nrw.de

www.polizei-nrw.de/bochum



Erhöhtes Unfallrisiko im Alter

Das Risiko, im Straßenverkehr schwer verletzt oder sogar getötet zu werden, steigt mit zunehmendem Alter. Das gilt besonders für die Verkehrsteilnahme mit dem Fahrrad. Nach den Zahlen des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) hat sich die Zahl der verunglückten Radfahrer ab 65 in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt. Die nachfolgenden Hinweise sollen vor allem ältere Radfahrer dabei unterstützen, das eigene Unfallrisiko zu minimieren.

Das richtige Fahrrad

Die sichere Beherrschbarkeit des Fahrrads wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Je leichter man den Boden mit den Füßen erreichen kann, desto besser kann man das Rad kontrollieren.

⇒ **Fahrradtyp:**

Ein Fahrrad mit tiefem Durchstieg ("Tiefeinsteiger") erleichtert das Auf- und Absteigen



⇒ **Sitzhöhe**

Wer unsicher ist, sollte den Sattel etwas niedriger einstellen, um aus der Sitzposition mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen zu können.

⇒ **Rückspiegel:**

Wenn das Umdrehen und Rückwärtsschauen Probleme bereitet, können Rad-Rückspiegel helfen, den rückwärtigen Verkehr besser im Blick zu haben.

Sicherheit durch Sehen und Sichtbarkeit

Jeder Verkehrsteilnehmer sollte immer für **bestmögliche Sicht und Sichtbarkeit sorgen**. Das gilt wegen ihres erhöhten Unfallrisikos insbesondere für ältere Radfahrer.

⇒ **Regelmäßiger Sehtest:**

90% der notwendigen Informationen im Straßenverkehr werden über die Augen aufgenommen. Ab 65 Jahren verfügen nur noch 42% der Menschen über ein ausreichendes Sehvermögen bei Dämmerung und Dunkelheit. Der Berufsverband der Augenärzte empfiehlt daher, die Augen ab einem Alter von 60 Jahren alle zwei Jahre auf ihre persönliche Fahrtauglichkeit untersuchen zu lassen.

⇒ **Lichttechnische Einrichtungen**

Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, welche Art von Beleuchtung und Reflektoren "als Mindest-Ausstattung" am Fahrrad vorhanden sein muss. Die Sicherheit muss aber kein Vermögen kosten:

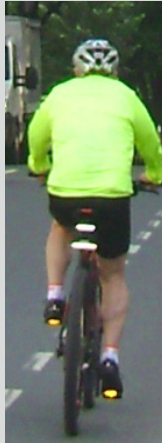
- ▶ Speichenreflektoren in Stäbchenform z.B. bringen schon einen Sicherheitsgewinn, weil sie ein eindeutiges Signalbild geben. Sie reflektieren auch dann, wenn das Fahrrad schräg von vorne oder hinten angestrahlt wird.
- ▶ Für noch mehr Sicherheit bietet der Fachhandel mit Tagfahrleuchten, Bremsleuchten und Fahrtrichtungsanzeigern vollwertige Lichtanlagen für Ihr Fahrrad. Diese wurden bislang nur in motorisierten Zweirädern verbaut.

⇒ **Kleidung**

Am Tag kann durch Bekleidung aus fluoreszierendem Gewebe der beste Kontrast zur Umgebung und damit die optimale Sichtbarkeit erzielt werden.

Für die Erkennbarkeit bei Dämmerung und Dunkelheit sollten die Kleidungsstücke reflektierende Materialien enthalten.

Wer nicht bei jeder Fahrt spezielle Fahrradbekleidung anlegen will, kann durch die Benutzung von reflektierenden Schnapp- oder Stretchbändern und durch das Tragen einer Warnweste in gelber oder orange-roter Leuchtfarbe mit Reflexstreifen die eigene Sichtbarkeit ohne besonderen Aufwand deutlich verbessern.



Kommunikation

Radfahrer und Fußgänger werden im Straßenverkehr leicht übersehen. In vielen Situationen empfiehlt es sich daher, Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmern aufzunehmen. So erhält man die Gewissheit, dass man wahrgenommen worden ist.

Darüber hinaus gilt:

Wer für andere berechenbar ist, minimiert sein Unfallrisiko. Richtungsänderungen sind deshalb stets durch Handzeichen rechtzeitig und deutlich anzukündigen.