

## Risiko raus! Auf zwei Rädern sicher durch den Winter - Tipps der Präventionskampagne der gesetzlichen Unfallversicherung

**Wie kommen Radfahrer sicher durch den Winter? Am Besten bei Eisglätte oder viel Schnee das Fahrrad stehen lassen, zu Fuß gehen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren! Wer aber auch in den Wintermonaten nicht auf sein Fahrrad verzichten will oder kann, der sollte einige Sicherheitshinweise beachten.<br />**

17.11.2011 - Wie kommen Radfahrer sicher durch den Winter? Am Besten bei Eisglätte oder viel Schnee das Fahrrad stehen lassen, zu Fuß gehen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren! Wer aber auch in den Wintermonaten nicht auf sein Fahrrad verzichten will oder kann, der sollte einige Sicherheitshinweise beachten. Berufsgenossenschaften und Unfallkassen geben dazu Tipps im Rahmen ihrer Präventionskampagne "Risiko raus!" Darüber hinaus bieten sie am 1. Dezember bundesweit eine Telefonaktion an (Infos s. unten).

### Gründliche Wartung

Vor dem Wintereinbruch sollten Radfahrer und -fahrerinnen ihr Rad gründlich warten. Sind die Bremsen intakt? Ist die Beleuchtung ausreichend? Haben die Reifen das richtige Profil? Auf folgende Punkte sollten sie achten:

- Gute Sichtbarkeit ist entscheidend für die Sicherheit. Bei Feuchtigkeit sind Nabendynamos den herkömmlichen Dynamos, die auf den Reifen drücken, deutlich überlegen. Effektiv sind Leuchten mit eingebauten Kondensatoren. Sie geben auch noch Licht, wenn das Rad steht.
- Ebenso wichtig sind Reflektoren oder Reflexstreifen. Das Rad muss - zum Beispiel an Pedalen, Reifen oder Speichen - damit ausgestattet sein. Das Gleiche sollte für die Kleidung der Fahrer und Fahrerinnen gelten: Reflektierende Materialien können in den Stoff eingelassen sein, man kann aber auch entsprechende Klettbänder oder Sicherheitswesten tragen.
- Die Bremsen sollten bei Kälte und Nässe regelmäßig überprüft werden, ebenso wie die Kette. Diese muss gut gepflegt werden, um der Witterung zu widerstehen. Dazu eignet sich dünnflüssiges synthetisches Kettenöl, das tröpfchenweise auf die Röllchen gegeben wird.
- Um einen guten Fahrbahnkontakt zu haben, empfehlen sich im Winter Reifen mit ausgeprägtem Profil. Noch mehr "Bodenhaftung" bekommen die Fahrer, wenn sie zusätzlich den Reifendruck geringfügig vermindern.

### Angepasste Fahrweise

Radfahrer und Radfahrerinnen können durch ihren eigenen Fahrstil eine Menge zu ihrer Sicherheit beitragen. Darauf sollten sie achten:

- Geschwindigkeit den Witterungsverhältnissen anpassen, Abstand halten, in Kurven weder treten noch bremsen.
- Den Sattel etwas niedriger stellen, dann kann man bei rutschigem Straßenbelag, mit den Beinen stabilisieren, abbremsen und "ausfahren".
- Vorsichtig bremsen und eher mit der Hinterrad- als mit der Vorderradbremse. Das Vorderrad blockiert bei geringer Bodenhaftung schneller.

- Bei plötzlicher Eisglätte auf keinen Fall hart bremsen oder ruckartige Bewegungen mit dem Lenkrad machen.

## **Richtige Kleidung**

Im Winter steht nicht nur die Unfallgefahr im Vordergrund. Bei Minustemperaturen und Erkältungswetter stellt sich auch die Frage nach der richtigen Kleidung.

- Bewährt hat sich das "Zwiebelprinzip". Da der Körper beim Fahren viel Eigenwärme produziert, ist es besser, mehrere dünne Kleidungsschichten anstatt einer dicken anzuziehen. Die Luftschichten zwischen den Stoffbahnen wirken wie eine Isolierung. Das Kleidungsstück, das auf der Haut liegt, sollte die Feuchtigkeit von der Haut wegtransportieren.
- Hände, Ohren und Füße sind besonders frostempfindlich. Bei extremer Kälte helfen Fell-Fäustlinge, Mütze oder Stirnband, Wollsocken und winddichte Schuhe.
- Ein Helm sollte auch im Winter nicht fehlen. Er lässt sich auch über einer Mütze oder einem Stirnband befestigen.

Weitere Informationen bietet auch die Broschüre '[Das sichere Fahrrad](#)' der Präventionskampagne '[Risiko raus!](#)'.

## **Telefonaktion**

Am Donnerstag, den 1. Dezember 2011 führt die DGUV in Zusammenarbeit mit weiteren Partnern eine bundesweite Lesertelefonaktion zum Thema 'Sicher mit dem Rad durch den Winter' durch. Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 - 0604000 können Interessierte zwischen 10 und 17 Uhr ihre Fragen direkt an die Experten richten. Redaktionen, die diese Aktion für ihre Leser aufgreifen möchten, erhalten alle notwendigen Informationen von der durchführenden Agentur pr.nrw unter der Rufnummer 0221 - 78888789 oder per Mail unter [info@pr-nrw.de](mailto:info@pr-nrw.de).

## **Hintergrund "Risiko raus!"**

In der Präventionskampagne "Risiko raus!" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Landwirtschaftliche Sozialversicherung, der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) und die Bundesländer sowie weitere Partner zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, das Unfallrisiko beim Fahren und Transportieren zu verringern. Weitere Informationen unter [www.risiko-raus.de](http://www.risiko-raus.de).

## **Pressekontakt:**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Stefan Boltz  
- Pressestelle -  
Tel.: 030 / 288 76 37 68  
Fax: 030 / 288 76 37 71  
E-Mail: [presse@dguv.de](mailto:presse@dguv.de)

