**Sicheres Radfahren**

FahrradfahrerInnen haben es oft nicht leicht. Sie werden übersehen, geschnitten, abgedrängt und angehupt. Lieferwagen parken auf dem Radweg, Autofahrer biegen ab, ohne zu schauen... Mit ein paar wenigen einfachen Schritten können Sie Ihre Sicherheit deutlich verbessern.

Die oberste Regel: Verbessern Sie Ihre Sichtbarkeit! Helle und reflektierende Kleidung sind die einfachste Möglichkeit, die eigene Sicherheit zu verbessern. Wer mit grauer Jacke bei grauem Schmuddelwetter unterwegs ist, macht eigentlich alles falsch. Denken Sie daran, dass die AutofahrerInnen hinter der Autoscheibe weniger sehen als Sie selber. Bei Nacht erzielt eine reflektierende (Warn-)Weste die besten Ergebnisse. Auch gut wahrnehmbar sind Reflektoren an den Knien oder Knöcheln, denn dabei nimmt der Autofahrer die Tretbewegung sehr deutlich wahr.

Eine gute Lichtanlage am Fahrrad sollte selbstverständlich sein. Hier hat die Technik in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht. Ein Narbendynamo ist das Optimum. Das Geld dafür ist gut investiert. Zum einen ist die Lichtausbeute höher als bei einem Seitendynamo und zum anderen funktioniert ein Narbendynamo auch bei Regen. Dabei ist der Widerstand beim Treten minimal. Wer elektrische Stecklichter am Rad hat, sollte ein System nutzen, das sowohl wiederaufladbar ist als auch anzeigt, wenn die Batterien zur Neige gehen. Das beste Licht nutzt nichts, wenn es keinen Saft hat – oder zuhause vergessen wurde.

Die richtige Fahrweise kann die Sicherheit erhöhen. Fahren Sie generell eher defensiv und rechnen Sie mit den Fehlern anderer. Radfahrende sollten sich eindeutig und vorausschauend im Straßenverkehr bewegen. Bitte nicht plötzlich stehen bleiben oder die Richtung wechseln! Zeigen Sie deutlich mit den Armen an, wenn Sie die Fahrtrichtung wechseln wollen. Umso besser können andere Verkehrsteilnehmer erkennen, wohin Sie sich bewegen. Dadurch sinkt das Unfallrisiko.

Für viele mag es eine „Binsen-Weisheit“ sein, aber auch RadfahrerInnen müssen sich an die Verkehrsregeln halten. Außerdem sollten Sie niemals unter Alkoholeinfluss Fahrrad fahren.

Gerade in Städten sieht man sie häufig: Räder, die so klapprig sind, dass sie nur noch der Rost zusammenhält. Im Gegensatz zu Autos gibt es keinen TÜV für Fahrräder. Trotzdem muss auch ein Rad in regelmäßigen Abständen gewartet werden. Das Material nutzt sich ab, die Bremsen lassen nach. Das kann sich fatal auswirken

Wichtig natürlich auch: Der Helm! Wer einen Helm trägt, schützt sich vor lebensbedrohlichen Kopfverletzungen. Aber bitte daran denken: Mehr auch nicht. Weder ist eine riskantere Fahrweise angebracht „Ich habe ja einen Helm auf“, noch können die anderen Tipps vernachlässigt werden. Helle Kleidung schützt zum Beispiel mehr als ein Helm.

Auch wenn Sie hier Sicherheitstipps bekommen, Radfahren ist nicht gefährlicher als andere Aktivitäten. Lassen Sie sich nicht bangemachen! Im Gegenteil, wer regelmäßig (ca. 75 Minuten pro Woche) mit dem Rad unterwegs ist, erhöht seine Lebenserwartung rechnerisch um bis zu 14 Monate – bei einer deutlich höheren Lebensqualität.