

## Der Fahrradhelm - die Lebensversicherung des Radfahrers

Immer mehr Kinder tragen einen Fahrradhelm, nicht zuletzt deshalb, weil ihre sicherheitsbewussten Eltern es verlangen. Dabei gehen die Eltern nicht immer mit gutem Beispiel voran und die Großeltern 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 und 4% sterben daran. Vergleichende Studien gehen von einer Verringerung des Risikos für Hirnverletzungen von 88% aus.

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.

Obwohl aus Gründen der besseren Lesbarkeit im Text die männliche Form gewählt wurde, beziehen sich alle Aussagen auf die Angehörigen beider Geschlechter.

## Risikomanagement

Risikomanagement setzt auf Gefahrenantizipation und -vermeidung. Es macht für alle Altersgruppen Sinn, für ältere Radfahrer angesichts ihrer Verletzlichkeit ganz besonders.

### Beispiele:

Wer sich auf der Fahrbahn von Hauptstraßen ohne Radverkehrsanlagen unsicher fühlt, könnte vorausschauend einen Umweg in Kauf nehmen und eine Alternativroute einplanen.

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.

Polizeipräsidium Recklinghausen  
Westerholter Weg 27  
45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 55-0  
Telefax: 02361 55-1059



poststelle.recklinghausen@polizei.nrw.de  
polizei.nrw.de/recklinghausen

bürgerorientiert • professionell • rechtsstaatlich



## Informationen für Radfahrer

### Mehr Sicherheit für ältere Radfahrer



## Erhöhtes Unfallrisiko im Alter

Das Risiko, im Straßenverkehr schwer verletzt oder sogar getötet zu werden, steigt mit zunehmendem Alter und ist insgesamt relativ hoch.

Das gilt insb. 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 die älteren Radfahrer dabei unterstützen, möglichst vielfältige Maßnahmen zur eigenen Sicherheit zu treffen.

## Das richtige Fahrrad

Sichere Beherrschbarkeit des Fahrrads wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Je leichter man den Boden mit den Füßen erreichen kann, desto besser.

### ➤ Fahrradtyp:

Evtl. für Fahrrad m. tiefem Durchstieg ("Tiefeinsteiger") entscheiden.



### ➤ 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 Rückwärtschauen Probleme bereitet, können Rad-Rückspiegel helfen, den rückwärtigen Verkehr besser im Blick zu haben.

## Sicherheit durch Sehen und Sichtbarkeit

Der alte Leitsatz der Verkehrssicherheit, **nach dem jeder und jederzeit für bestmögliche Sicht und Sichtbarkeit sorgen sollte**, gilt wegen ihres erhöhten Unfallrisikos erst recht für ältere Radfahrer.

### ➤ Regelmäßiger Sehtest:

90% der notwendigen Informationen im Straßenverkehr werden über die Augen aufgenommen.

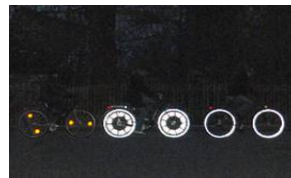
Ab 65 Jahre haben nur noch 42% der Menschen ein ausreichendes Nacht- und Dämmerungsunterscheidungsvermögen.

Der Berufsverband der Augenärzte empfiehlt über 60-Jährigen, die Augen alle zwei Jahre auf Fahrtauglichkeit untersuchen zu lassen.

### ➤ Lichttechnische Einrichtungen

Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, was an Beleuchtung und Reflektoren *"als Mindest-Ausstattung"* am Rad vorhanden sein muss.

Mehr Sicherheit muss kein Vermögen kosten: z. B. Speichenreflektoren in Stäbchen-



form bringen schon einen Sicherheitsgewinn, weil sie ein eindeutiges Signalbild geben und auch dann

reflektieren, wenn das Fahrrad schräg von vorne oder hinten angestrahlt wird.

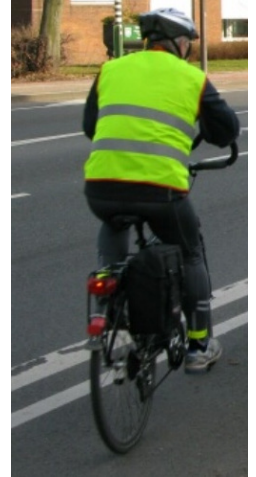
- Wer mehr Geld ausgeben möchte: Mit Tagfahrleuchte, Bremsleuchte und Fahrtrichtungsanzeigern bietet der Fachhandel vollwertige Lichtanlagen, wie sie bislang nur in mot. Zweirädern verbaut wurden.

## ➤ Kleidung

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

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

Wer nicht bei jeder Fahrt den genannten Sicherheitsanforderungen entsprechende, spezielle Fahrradbekleidung anlegen will: Durch die Benutzung von reflektierenden Snapbändern / Stretchbändern und durch das Tragen einer Warnweste in gelber oder orange-roter Tagesleuchtfarbe mit Reflexstreifen kann die eigene Sichtbarkeit ohne Aufwand deutlich verbessert werden.



## Kommunikation

Schwächere Verkehrsteilnehmer werden leicht übersehen. Deshalb ist für sie die Kommunikation mit den anderen Verkehrsteilnehmern besonders wichtig.

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

In vielen Situationen empfiehlt es sich, Blickkontakt zu suchen und aufzunehmen. So erhält man Gewissheit, dass man wahrgenommen worden ist.