

Öko-Tipp: Entspannt und sicher mit dem Rad ans Ziel

© v.l.n.r.: shutterstock/nelik, Fotolia/Björn Wylezich, Fotolia.com/Picture-Factory



Ganz klar: Fahrradfahren schützt das Klima und ist gesundheitsförderlich. Es verbessert die eigene körperliche Fitness und hat selbst positive Auswirkungen auf diejenigen, die sich nicht selbst auf den Sattel schwingen. Denn Fahrradfahren verringert die Lärmbelastung und erzeugt weder schädliche Abgase noch Feinstaub.

Damit Sie bequem und sicher ans Ziel gelangen, haben wir Ihnen einige Tipps zusammengestellt.

Auf die richtige Einstellung kommt's an:

- **Sitzhöhe:** Mit der Ferse des ausgestreckten Beines sollten Sie das nach ganz unten gestellte Pedal gerade noch erreichen. Dann ist bei korrekter Fußstellung während der Fahrt (Fußballen auf der Pedalachse) das Knie noch leicht angewinkelt.
- **Lenkerneigung:** Handgelenke sollten nicht abknicken, damit Nerven und Bänder nicht eingeklemmt werden. Bequem ist ein Lenker mit mehreren Griffpositionen.
- Die **Lenkerhöhe** sollte so eingestellt sein, dass Sie eine leicht nach vorne geneigte Sitzposition einnehmen und nicht das ganze Gewicht auf dem Sattel lastet.

- **Sattelneigung:** Die Sitzfläche sollte waagrecht stehen. Neigen Sie den Sattel bei einem Druckgefühl in den Genitalien vorne nur ganz leicht hoch.
- **Sitzlänge** (Entfernung vom Sattel zum Lenker): Sie sollte eine angenehme Neigung des Rückens gewährleisten, damit Sie sich weder „gestreckt“ noch „gestaucht“ fühlen. Faustregel: Bei angelegtem Ellbogen an die Sattelspitze erreichen die Fingerkuppen nach vorne den Lenkervorbau.
- **Regelmäßige Pflege und Wartung** tragen ebenfalls zu einer entspannten und sicheren Fahrt bei. Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können, finden Sie hier: <http://www.adfc.de/fahrradpflege/bremsen>.

Aufmerksam und sicher im Straßenverkehr:

- Fahren Sie nicht auf der „falschen“ Seite der Straße.
- Fahren Sie in der Dunkelheit nie ohne Licht.
- Halten Sie genügend Abstand zu parkenden Autos, damit Sie nicht plötzlich eine sich öffnende Tür erwischt.
- Achten Sie auf Fußgänger, diese blicken sich beim Richtungswechsel oft nicht um.

- Fahren Sie nicht mit zu hoher Geschwindigkeit an Kreuzungen heran, damit Sie Zeit haben, auf Fehlverhalten anderer Autofahrer*innen oder Mitradler*innen zu reagieren. Vergessen Sie nicht, dass Sie keine Knautschzone haben!
- Achten Sie besonders auf Lkw-Abbieger, diese haben einen extrem großen toten Winkel und können Sie oft nicht sehen, wenn Sie neben dem Lkw stehen oder fahren.
- Versuchen Sie immer mit abbiegenden, neben Ihnen fahrenden Autofahrer*innen Blickkontakt aufzunehmen, um sicher zu gehen, dass man Sie gesehen hat!

Weitere Informationen rund um das Thema Radverkehr:

Möchten Sie wissen, welche grundsätzlichen Regeln für Sie als Radfahrer*in gelten? Was es für Möglichkeiten gibt, mit dem Fahrrad in öffentliche Verkehrsmittel einzusteigen? Oder wie Sie mit dem Fahrrad in den Urlaub fahren können? Hier finden Sie ein paar grundsätzliche Informationen zum Alltag mit Fahrrädern. www.bund.net/themen_und_projekte/mobilitaet/stadtverkehr/rad/

Kontakt und weitere Informationen:

BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.
Bundesgeschäftsstelle

Caroline Gebauer
Projektleitung Energieeffizienz
Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin
Tel.: 030/2 75 86-494
Caroline.Gebauer@bund.net