



Wer nicht auf den Kopf gefallen ist und kein Brett vor dem Kopf hat, sieht ein, dass dieser beim Velofahren eines besonderen Schutzes bedarf. Ein unglücklicher Sturz ohne Helm genügt, um schwere Kopfverletzungen und möglicherweise bleibende Schäden davonzutragen.

Kluge Köpfe schützen sich!

- Der Velohelm muss gut sitzen, ohne zu drücken; er darf nicht wackeln. Die Vorderkante sollte nicht mehr als zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel sein. Eine sorgfältige Anprobe ist Voraussetzung für das spätere Wohlbefinden. Die Tragriemen müssen gut angepasst und fest angezogen werden, insbesondere der vor dem Ohr liegende Teil und der Kinnriemen.
- Bei Dunkelheit und schlechten Sichtverhältnissen erhöht ein mit lichtreflektierendem Material versehener Helm die Chance, rechtzeitig gesehen zu werden.
- Der Fahrradhelm sollte nur mit Wasser und Seife gereinigt werden. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen.
- Wenn der Fahrradhelm einen starken Stoss oder Schlag erlitten hat, muss

er ersetzt werden. Nur unbeschädigt kann er im Notfall seine volle Schutzwirkung entfalten.

- Helme für Kinder gibt es in verschiedenen Ausführungen. Auch im Kindersitz mitgeführte Kinder sollten einen Helm tragen.
- Fahrradhelme dürfen nicht zum Fahren motorisierter Zweiräder verwendet werden.
- Beim Kauf eines Velohelms ist auf die Bezeichnung EN 1078 zu achten.

Pro Jahr verunfallen rund 27 000 Radfahrende, rund 1400 erleiden eine Schädelhirnverletzung. Viele tödliche Kopfverletzungen könnten durch das Tragen eines Helms vermieden werden.

Ib0107/01.2006.3

Weitere bfu-Informationsblätter

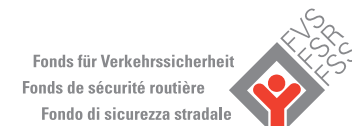
Strassenverkehr

Ib8823	Sicher Rad fahren	Ib9910	Sicher Motorrad fahren
Ib8912	Medikamente am Steuer: aufgepasst!	Ib9913	Physik im Strassenverkehr
Ib9007	Sicherheit durch Sichtbarkeit	Ib0117	Motor an. Licht ein!
Ib9023	1 Glas ist o.k.	Ib0121	Mobil im Alter
Ib9433	Auto-Kindersitze (TCS/bfu)	Ib0122	Erste Schritte im Strassenverkehr
Ib9435	Ritter der Strasse	Ib0510	Sekundenschlaf
Ib9501	Der sichere Schulweg	Ib0511	Ein Band fürs Leben
Ib9515	Lenker: Achtung Kinder!		

Weitere bfu-Informationsmittel können unter <http://shop.bfu.ch> kostenlos bezogen werden.



Mitfinanziert durch:



bfu
Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung
Laupenstrasse 11, CH-3008 Bern
Telefon 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30
info@bfu.ch, www.bfu.ch

© bfu. Abdruck unter Quellenangabe erwünscht.

Fahrradausrüstung für kluge Köpfe

Haus und Freizeit
Sport
Strassenverkehr



Die Entwicklung des Fahrrades reicht rund 200 Jahre zurück. Von einem Spielgerät für Erwachsene hat sich das Velo zu einem beliebten Fahrzeug gewandelt, das die Umwelt nicht belastet. Von Gross und Klein wird es heute als Transportmittel, zum Spazierenfahren oder Sporttreiben gleichermaßen geschätzt.



Gesetzlich vorgeschriebene Ausrüstung

- 1 **Scheinwerfer weiss:** Fest angebracht oder abnehmbar.
- 2 **Frontreflektor weiss:** Er muss fest angebracht sein und eine Leuchtfläche von mindestens 10cm² aufweisen. Anstelle des Frontreflektors können lichtreflektierende Folien verwendet werden, sofern sie nachts im Fernlicht eines Motorfahrzeuges auf 100 m sichtbar sind.
- 3 **Reifen:** Luftreifen oder andere etwa gleich elastische Reifen, deren Gewebe nicht sichtbar sein darf.
- 4 **Rückstrahler rot:** Er muss fest angebracht sein und eine Leuchtfläche von mindestens 10cm² aufweisen. Anstelle des Rückstrahlers können auch lichtreflektierende Folien verwendet werden, sofern sie nachts im Fernlicht eines Motorfahrzeuges auf 100 m sichtbar sind.
- 5 **Schlusslicht rot:** Fest angebracht oder abnehmbar. Muss nachts bei guter Witterung auf 100 m sichtbar sein.
- 6 **Bremsen:** Zwei kräftige Bremsen, eine auf das Vorderrad, die andere auf das Hinterrad wirkend.
- 7 **Pedale mit Rückstrahlern gelb (vorne und hinten):** Die Leuchtfläche muss mind. 5cm² betragen. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- 8 **Diebstahlsicherung:** Schliesskabel, Schloss oder dergleichen.
- 9 **Vignette:** Am Velo muss gut sichtbar eine Vignette angebracht sein.
- 10 **Glocke:** Eine gut hörbare Glocke als Warnvorrichtung. Ausgenommen sind Fahrräder mit einem Leergewicht von höchstens 11 kg. Andere Warnvorrichtungen sind untersagt.

Beleuchtungsvorschriften

Nachts ist das Risiko, mit dem Fahrrad in einen Unfall verwickelt zu werden, 3-mal höher als bei Tag.

Die Verordnung über die technischen Anforderungen an Strassenfahrzeuge (VTS, Art. 216 und 217) schreibt für Fahrten bei Bedingungen, unter denen die übrigen Strassenbenützer das Fahrrad sonst nicht rechtzeitig erkennen könnten, eine aus Scheinwerfer und Rücklicht bestehende Beleuchtung sowie zusätzlich einen nach vorn

(weiss) und einen nach hinten (rot) gerichteten Rückstrahler vor.

Zusätzlich erlaubt sind abnehmbare, nicht fest am Fahrrad angebrachte Beleuchtungssysteme, die mit Riemen, Velcro-Bändern oder Halterungsringen befestigt werden können. Seit dem 1.10.2005 ist es zulässig, zusätzliche Lichtquellen – auch blinkende – am Velo selbst zu montieren oder auf sich zu tragen (z.B. am Arm oder auf dem Velohelm).

Kinder im vorschulpflichtigen Alter dürfen auf öffentlichen Strassen nicht radfahren.

(SVG Art.19, Abs 1)

Tipps

- **Eine fest montierte Beleuchtung** (mit Dynamo, evtl. Standlicht und gut sichtbarem, mit Leuchtdioden versehenem Rücklicht) ist immer dabei, auch bei unerwarteten Nachtfahrten! Sie ist immer betriebsbereit und geht weder verloren noch wird sie gestohlen.
- **Bei ansteckbaren Lichtquellen** empfiehlt sich bei häufigem Gebrauch die Verwendung von aufladbaren Batterien. Zur Sicherheit sollten Ersatzbatterien mitgeführt werden.
- **Lichtreflektierende Armbinden** oder Handschuhe mit lichtreflektierenden Elementen erleichtern nachfolgenden Fahrzeuglenkern, bei Nacht die Handzeichen eines Radfahrers rechtzeitig zu erkennen.

Zusatzausrüstung

- **Geeignete Kindersitze**, Anhänger, Trailer-Bikes oder neu ab 1.3.2006 zugelassene Nachlauftteile (Kinder-velo-Schleppleinrichtungen/Ziehvorrichtungen) ermöglichen den sicheren Transport von Kindern mit dem Velo (vgl. dazu das bfu-Merkblatt Mb 9816 Kindertransport mit dem Velo).
- **Speichenreflektoren** machen von der Seite nahezu unsichtbare Radfahrende nachts im Abblendlicht anderer Fahrzeuge auf grosse Distanz sichtbar.
- **Eine Jacke mit Signalfarben** sorgt dafür, dass Radfahrende im motorisierten Verkehr auffallen.
- **Ein Regenschutz von auffälliger Farbe** (gelb, orange) mit lichtreflektierendem Material macht Radfahrende auch bei Regen gut erkennbar.