

# Unfallfrei unterwegs!

*Verkehrsunfälle vermeiden – Hinweise für Radfahrer*





# Vorwort

Das Fahrrad ist sowohl im städtischen Straßenverkehr als auch in ländlichen Regionen ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Vielerorts teilen sich Radfahrer den Verkehrsraum mit anderen Verkehrsteilnehmern, wie zum Beispiel Autofahrern und Fußgängern. Hierbei kann es zu Konflikten und Unfällen kommen, teils auch mit drastischen Folgen. So verletzen sich jährlich tausende Radfahrer im Land Brandenburg bei der Verkehrsteilnahme. Einige Menschen werden dabei sogar getötet. Nicht immer ist das die Schuld anderer Verkehrsteilnehmer: Etwa die Hälfte aller Unfälle mit Personenschaden werden durch die beteiligten Radfahrer selbst verursacht. Durch eine an die Situation angepasste regelkonforme Verkehrsteilnahme kann das Risiko, zu verunfallen und dabei verletzt oder sogar getötet zu werden, beträchtlich verringert werden. Auch andere Verkehrsteilnehmer werden so weniger gefährdet.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir über die häufigsten Radfahrunfälle aufklären und diese mit realen Fallbeispielen aus dem Land Brandenburg veranschaulichen\*. Anhand des Unfallhergangs sowie falscher oder riskanter Verhaltensweisen soll gezeigt werden, wie Sie ähnlichen Unfällen aktiv vorbeugen können, wenn Sie im Straßenverkehr mit dem Fahrrad unterwegs sind. Es werden Maßnahmen beschrieben, mit denen Sie Ihre allgemeine Sicherheit als Radfahrer deutlich erhöhen können. Außerdem werden weiterführende Angebote vorgestellt, die dazu beitragen, die Verkehrssicherheit zu erhöhen und Radfahrunfälle zu vermeiden.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre einige interessante Anregungen zu geben, und wünschen Ihnen eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr!

*Ihr Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg*

\*Die Unfallhergänge wurden anonymisiert, vereinfacht und in Auszügen aus der Verkehrsunfallstatistik der Polizei von 2019 entnommen.



# Inhaltsverzeichnis

## **Fallbeispiele**

- S. 4 Zusammenstoß auf dem Gehweg
- S. 6 Entgegengesetzt der Fahrtrichtung
- S. 8 Alkohol am Lenker
- S. 10 Unangepasste Geschwindigkeit
- S. 12 Vorfahrt an der Kreuzung missachtet
- S. 14 Unsichtbar unterwegs
- S. 16 Vorfahrt im Kreisverkehr missachtet
- S. 18 Abgelenkt
- S. 20 Geöffnete Fahrzeuga Tür
- S. 22 Toter Winkel
- S. 24 Vorderrad in der Schiene
- S. 26 Was Radfahrer tun können, um Unfallfolgen zu mildern: Helmtragen**
- S. 27 Was Radfahrer tun können, um Unfallfolgen zu mildern: Automatischen Notruf einrichten**
- S. 28 Weiterführende Angebote**
- S. 32 Quellenverzeichnis**



## Zusammenstoß auf dem Gehweg

*„Der 15-jährige Radfahrer war auf dem Weg zur Schule und fuhr mit seinem Fahrrad auf dem Gehweg. Aus einem Hauseingang kam zu diesem Zeitpunkt ein 23-jähriger Fußgänger. Es kam auf dem Fußgängerweg zur Kollision beider Personen, wobei der Fußgänger verletzt wurde. Er wurde bereits vor Eintreffen der Beamten ins Krankenhaus verbracht. Der Radfahrer begab sich im Anschluss an die Unfallaufnahme selbstständig zum Arzt. Er klagte über Kopfschmerzen.“*

Ursache: Verbotswidrige Benutzung des Gehwegs

Folge: Fußgänger leicht verletzt

Die Benutzung der falschen Fahrbahn ist für Radfahrer eine häufige Unfallursache. Dazu gehört auch die verbotswidrige Benutzung anderer Straßenteile wie z. B. des Gehwegs. Andere Verkehrsteilnehmer rechnen meist nicht mit Radfahrern auf dem Gehweg. Ist die Benutzung unumgänglich, sollten Sie absteigen und schieben. Gehwege dürfen nur befahren werden, wenn das Zeichen „Radfahrer frei“ es anzeigt. Kinder bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr und Aufsichtspersonen von Kindern bis acht Jahre dürfen Gehwege jederzeit benutzen.

### Benutzungspflichtige Radwege



Radfahrer müssen auf dem Radweg fahren. Fußgänger dürfen den Radweg nicht benutzen.



Rad- und Gehweg verlaufen nebeneinander. Radfahrer dürfen nicht auf dem Gehweg fahren, Fußgänger nicht auf dem Radweg laufen.



Radfahrer und Fußgänger benutzen den Weg gemeinsam. Dabei ist besondere Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme geboten.

### Weitere Verkehrsflächen



Gehwege dürfen von Radfahrern in Schrittgeschwindigkeit befahren werden, wenn dies durch ein Zusatzschild erlaubt ist. Fußgänger haben Vorrang.



Radfahrer dürfen nur dann entgegen der Einbahnstraße fahren, wenn dies durch ein Zusatzschild erlaubt ist.



Fahrradstraßen, Fahrradzonen und Radschnellwege sind dem Radverkehr und E-Scootern vorbehalten.

### Fahren auf der Straße



Der Schutzstreifen darf von Kraftfahrern befahren werden, sofern der Radverkehr nicht behindert wird; Halten und Parken ist jedoch verboten.



Der Radfahrstreifen ist ausschließlich für Radfahrer und E-Scooter-Fahrer zulässig. Kraftfahrzeuge dürfen dort nicht fahren, halten oder parken.



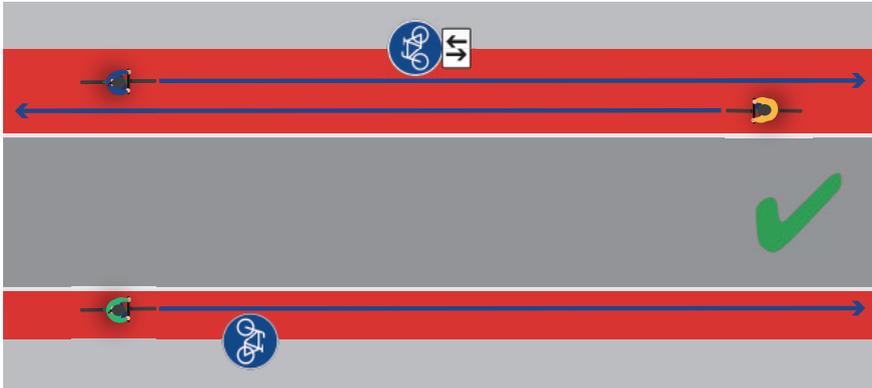
## Entgegengesetzt der Fahrtrichtung

*„Der 61-jährige Radfahrer befuhr den Radweg entgegengesetzt der Fahrtrichtung. Ein 48-jähriger Autofahrer fuhr aus einem Grundstück auf die Straße. An der Grundstücksgrenze zum Gehweg/Radweg hielt er an und tastete sich langsam voran. Dabei sah er keinen Radfahrer, so dass er langsam nach vorne rollte. Als er etwa die Hälfte passiert hatte, kam der Radfahrer von rechts angefahren. Er versuchte noch auszuweichen, wobei eine Kollision nicht verhindert werden konnte. Durch den Aufprall stürzte der Fahrradfahrer und verletzte sich. Am PKW entstand ein Sachschaden.“*

Ursache: Benutzung der Fahrbahn entgegen der vorgeschriebenen Fahrtrichtung

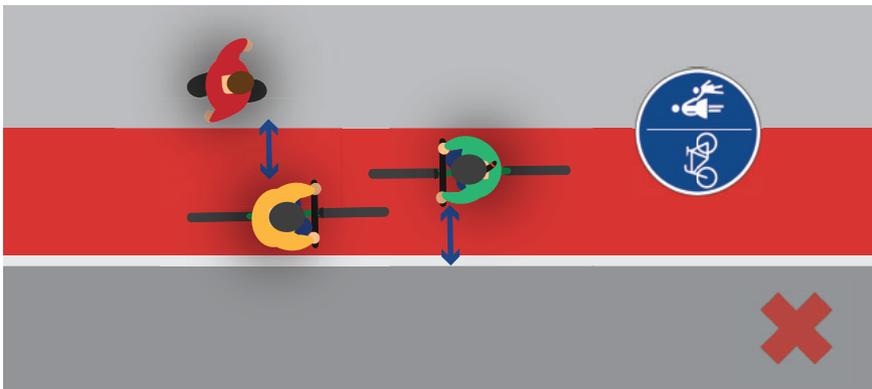
Folge: Radfahrer schwer verletzt, Sachschaden

Eine häufige Unfallursache bei Radfahrern ist das Fahren entgegen der vorgeschriebenen Fahrtrichtung. Denn auch für Radfahrer gilt das Rechtsfahrgebot. Radwege dürfen deshalb nur dann in beiden Richtungen befahren werden, wenn ein Zusatzschild dies anzeigt. Andernfalls dürfen Radfahrer nur den in Fahrtrichtung rechten Radweg benutzen.



Andere Verkehrsteilnehmer, die über den Radweg (z. B. aus Grundstückszufahrten) auf die Fahrbahn einfahren, schauen in der Regel zuerst nach links. Radfahrer, die entgegen der Fahrtrichtung fahren, werden deshalb meist erst später wahrgenommen, manchmal leider zu spät.

Außerdem eignen sich normale Radwege aufgrund ihrer Breite meist nicht für den Verkehr in beide Richtungen, weil beim Aneinandervorbeifahren ein zu geringer seitlicher Abstand zum Gegenverkehr bliebe.





## Alkohol am Lenker

*„Der 58-jährige Radfahrer fuhr auf der Hauptstraße in Richtung Markt. Er fuhr in den Kreuzungsbereich ein, als plötzlich ein PKW von rechts kam. In weiterer Folge kam es zum Zusammenstoß, bei dem der Radfahrer verletzt und das Fahrrad beschädigt wurde. Beim Radfahrer wurde Alkoholgeruch in der Atemluft festgestellt. Ein freiwillig durchgeführter Atemalkoholtest ergab einen Wert von 2,23 Promille. Am PKW entstand Sachschaden, er war aber weiterhin fahrbereit.“*

Ursache: Nichtbeachten der Regel „rechts vor links“, Alkoholeinfluss  
Folge: Radfahrer leicht verletzt, Sachschaden

Fahren unter Alkoholeinfluss ist eine häufige (Mit-)Ursache für Unfälle im Straßenverkehr, auch bei Radfahrern. Bei Verkehrsunfällen mit Personenschaden unter Alkoholeinfluss ist mehr als jeder vierte Unfallbeteiligte ein alkoholisiertes Radfahrer.

### Die Wirkung von Alkohol auf den Körper

- Verlangsamtes Reaktionsvermögen
- Auswirkungen auf das emotionale und körperliche Befinden
- Verringerte Aufmerksamkeit u. herabgesetzte Sehleistung (bis zum „Tunnelblick“)
- Erhöhte Risikobereitschaft

### Strafen für alkoholisiertes Radfahren

Nicht nur für Kraftfahrer, auch für Radfahrer gelten klare Grenzen beim Alkoholkonsum. Wird ein Blutalkoholwert von *1,6 Promille* festgestellt, können Sanktionen folgen:

- Führerscheinentzug
- Anordnung einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU)
- Eintragung ins Fahreignungsregister
- Geld- oder sogar Freiheitsstrafe

Werden Anzeichen von Fahrunsicherheit festgestellt oder ereignet sich ein Unfall, drohen die Strafen bereits ab einem Blutalkoholwert von *0,3 Promille*.



### Durchschnittliche Menge an Alkohol, mit denen 0,3 Promille erreicht werden:





## Unangepasste Geschwindigkeit

*„Die 66-jährige Radfahrerin befuhr mit ihrem E-Bike die Fahrbahn. An der Kreuzung wollte sie nach rechts auf den gemeinsamen Geh- und Radweg abbiegen. Die Radfahrerin wollte kurz vor der Kreuzung bremsen, jedoch soll das E-Bike auf der abschüssigen Straße beschleunigt haben. Aufgrund dessen habe sie die Kontrolle verloren, wodurch sie auf die Kreuzung fuhr und mit einem PKW kollidierte. Die 66-jährige PKW-Fahrerin sah an der Kreuzung die Radfahrerin kommen. Die PKW-Fahrerin bremste umgehend, wodurch die Radfahrerin nicht vom fahrenden PKW erfasst wurde, sondern in den bereits stehenden PKW fuhr.“*

Ursache: Nicht angepasste Geschwindigkeit

Folge: Radfahrerin leicht verletzt, Sachschaden

Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, hat eine eher geringe Fahrgeschwindigkeit – im Durchschnitt 10 bis 20 km/h. Verstöße gegen die geltenden Höchstgeschwindigkeiten sind deshalb selten. Trotzdem verunglücken viele Radfahrer, weil sie in bestimmten Situationen zu schnell unterwegs sind.

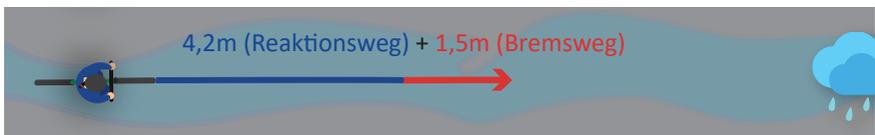
### Anpassung an die Verhältnisse

Die Geschwindigkeit sollte insbesondere an die Straßen-, Verkehrs-, Sicht- und Wetterverhältnisse angepasst werden. Durch Regen oder Schnee beispielsweise verlängern sich die Bremswege und die Bremsen können schlechter funktionieren. Auch starke Windböen können gefährlich werden, da sie die Beherrschung des Fahrrads deutlich erschweren. Dann heißt es: Geschwindigkeit reduzieren, besonders aufmerksam fahren und die Bremswirkung regelmäßig antesten!

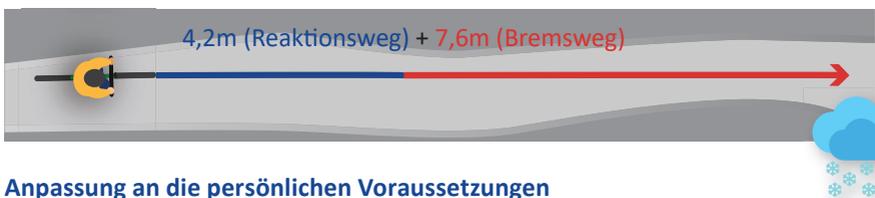
#### Der Anhalteweg bei 15 km/h auf trockener Fahrbahn



#### Der Anhalteweg bei 15 km/h auf nasser Fahrbahn



#### Der Anhalteweg bei 15 km/h auf vereister Fahrbahn



### Anpassung an die persönlichen Voraussetzungen

Die persönlichen Fähigkeiten spielen eine entscheidende Rolle für eine dauerhafte Kontrolle über das Fahrrad. Ältere Verkehrsteilnehmer benutzen beispielsweise gern Pedelecs, also Fahrräder, bei denen das Treten mit einem Elektromotor unterstützt wird. So werden auch hochbetagte Senioren wieder mobil. Viele ältere Fahrer sind der Maximalgeschwindigkeit eines Pedelecs von 25 km/h jedoch nicht mehr (in allen Situationen) gewachsen. Sie sollten bewusst langsamer fahren und die Maximalgeschwindigkeit nicht ausreizen.



## Vorfahrt an der Kreuzung missachtet

*„Der 20-jährige Unfallverursacher befuhr mit seinem Fahrrad den Radweg linksseitig entgegengesetzt der Fahrtrichtung. An der Kreuzung missachtete er das Rotlicht der Lichtzeichenanlage und stieß in der weiteren Folge mit einem PKW zusammen, der bei Grün nach rechts auf die Hauptstraße einbog.“*

Ursache: Missachtung der Verkehrsregelung durch Lichtzeichen, Benutzung der Fahrbahn entgegen der vorgeschriebenen Fahrtrichtung  
Folge: Sachschaden

Das Überfahren einer roten Ampel ist auch für Radfahrer kein Kavaliersdelikt und führt zu zahlreichen Verkehrsunfällen. Wer beim Regelverstoß erwischt wird, dem drohen empfindliche Strafen.



**Einfacher Rotlichtverstoß (weniger als 1 Sekunde Rot); Stand: 12/21**

- Ohne Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer: 60 Euro, ein Punkt
- Mit Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer: 100 Euro, ein Punkt
- Mit Unfall: 120 Euro, ein Punkt



**Qualifizierter Rotlichtverstoß (mehr als 1 Sekunde Rot); Stand: 12/21**

- Ohne Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer: 100 Euro, ein Punkt
- Mit Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer: 160 Euro, ein Punkt
- Mit Unfall: 180 Euro, ein Punkt

Steht an einer Kreuzung keine Ampel (und kein Verkehrspolizist), gelten die Verkehrsschilder. Gibt es keine Schilder, gilt die Regel „rechts vor links“: Von rechts kommenden Fahrzeugen muss Vorfahrt gewährt werden. Rechtsabbieger haben Vorfahrt gegenüber Linksabbiegern.

**Vorfahrtregelnde Verkehrszeichen**

**Hier müssen Sie warten:**



*Stopp:* Sie müssen an der Haltelinie anhalten und Vorfahrt gewähren. Ist keine Haltelinie vorhanden oder kann die Querstraße von dort nicht eingesehen werden, müssen Sie (nochmals) an der Sichtlinie halten.

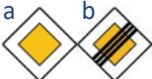


*Vorfahrt beachten:* Fahren Sie langsam an die Kreuzung heran. Ist die Straße frei, dürfen Sie fahren, sonst müssen Sie Vorfahrt gewähren.



*Rechts vor links:* Fahren Sie langsam an die Kreuzung heran. Fahrzeuge, die von rechts kommen, haben Vorfahrt.

**Hier haben Sie Vorfahrt:**



*Vorfahrtstraße:* Auf dieser Straße (a) haben Sie so lange Vorfahrt, bis diese ausdrücklich aufgehoben wird (b).



*Vorfahrt:* Sie haben nur an der nächsten Kreuzung Vorfahrt. Fahrzeuge, die von rechts oder links kommen, müssen warten.



## Unsichtbar unterwegs

*„Der 15-jährige Radfahrer befuhr mit seinem Fahrrad ohne Licht und dunkel bekleidet den rechten Fahrbahnrand. Da er bei Dunkelheit somit schwer zu erkennen war, streifte eine 55-jährige PKW-Fahrerin ihn beim Überholen mit ihrem rechten Außenspiegel. Infolge der Kollision stürzte der Radfahrer mit seinem Gesäß zu Boden. Nach eigenen Angaben verletzte er sich dabei jedoch nicht.“*

Ursache: Fahren ohne verkehrssicheres Fahrrad, ungenügender Sicherheitsabstand beim Überholen

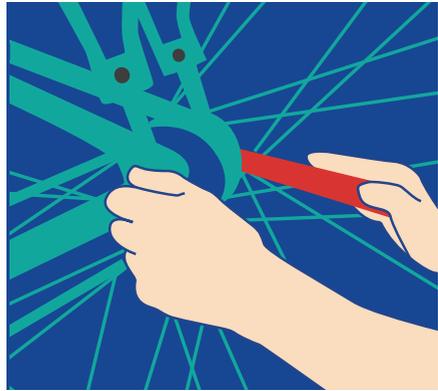
Folge: Sachschaden

Die verkehrssichere Ausstattung und Einstellung des eigenen Fahrrads sind grundlegende Voraussetzungen für die sichere Verkehrsteilnahme.

### Das verkehrssichere Fahrrad



Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihr Bein durchgestreckt ist, wenn Sie mit der Ferse auf der Pedale stehen. Eine hohe Lenkerposition (leicht höher als der Sattel) verbessert den Überblick.



Prüfen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig auf Funktionalität und Verkehrssicherheit. Lassen Sie sich bei Bedarf im Fachhandel oder bei Akteuren der Verkehrssicherheitsarbeit beraten.



## Vorfahrt im Kreisverkehr missachtet

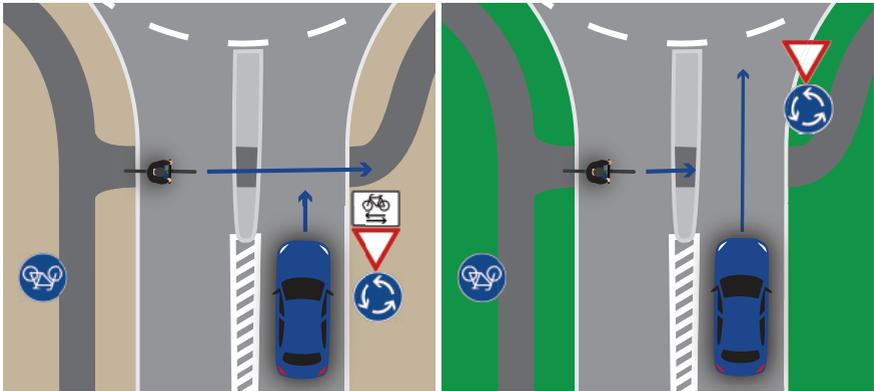
*„Der 48-jährige Radfahrer befuhr den Radweg außerhalb des Kreisverkehrs. Zum Überqueren des betreffenden Kreisverkehrsarms müssen Radfahrer das für sie aufgestellte Zeichen 205 ‚Vorfahrt beachten‘ berücksichtigen. Der Radfahrer sah die 52-jährige PKW-Fahrerin kommen, erkannte aber in dem Moment nicht ihren Blinker und überfuhr die Straße. Dabei kam es zum Zusammenstoß, bei dem der Radfahrer leicht verletzt wurde. Das Rad schloss er nach dem Unfall selbst am Baum an und fuhr dann mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus zur Untersuchung.“*

Ursache: Nichtbeachten der die Vorfahrt regelnden Verkehrszeichen  
Folge: Radfahrer leicht verletzt, Sachschaden

Vielen Menschen sind die Vorrangregelungen für Kreisverkehre nicht bekannt. Seien sie deshalb besonders vorsichtig und nehmen Sie gegenseitig Rücksicht!

### Einfahren in den Kreisverkehr

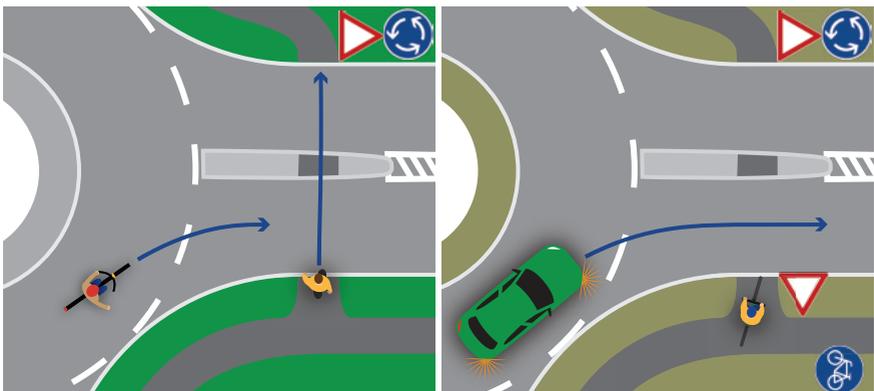
Beim Einfahren in den Kreisverkehr muss Vorfahrt gewährt werden. Dies wird durch das Zeichen 205 „Vorfahrt beachten“ in der Einfahrt verdeutlicht.



Steht das Verkehrsschild „Vorfahrt beachten“ vor dem Radüberweg, dürfen Sie als querender Radfahrer zuerst fahren. Steht das Verkehrsschild hinter dem Überweg, müssen querende Radfahrer warten.

### Verlassen des Kreisverkehrs

Das Verlassen ist durch ein Handzeichen anzuzeigen. Querende Verkehrsteilnehmer haben Vorrang. Ausnahme: Haben Sie als querender Radfahrer das Zeichen 205 „Vorfahrt gewähren“, müssen Sie warten.





## Abgelenkt

*„Beim Eintreffen der Beamten war die Unfallstelle bereits beräumt. Der 29-jährige Radfahrer konnte aufgrund von Sprachbarrieren nicht belehrt werden und wurde auf Englisch zum Sachverhalt befragt. Er gab an, dass er mit seinem Fahrrad gefahren ist und auf sein Handy/GPS geguckt hat. Dabei habe er nicht bemerkt, wie der PKW vor ihm an der Ampel anhielt. Er fuhr hinten auf. Der PKW-Fahrer gab an, dass er den Radfahrer schon im Rückspiegel wahrgenommen hat und gesehen hat, dass er auf sein Handy schaut. Er habe noch gehupt, konnte den Radfahrer jedoch nicht mehr rechtzeitig warnen.“*

Ursache: Ablenkung

Folge: Sachschaden

Wer im Straßenverkehr abgelenkt ist, bringt sich selbst und andere in Gefahr. Ist der Blick nicht auf die Straße gerichtet, ist das rechtzeitige Reagieren auf unerwartete Verkehrseignisse deutlich erschwert. Schon durch einen kurzen Moment der Ablenkung wird eine beträchtliche Strecke zurückgelegt.

#### Zurückgelegte Strecke bei 10 km/h



#### Zurückgelegte Strecke bei 15 km/h



#### Zurückgelegte Strecke bei 20 km/h



Auch das Hören von Musik über Kopfhörer erhöht das Unfallrisiko deutlich, weil andere Verkehrsteilnehmer und deren Warnsignale leicht überhört oder zu spät wahrgenommen werden. Wollen Sie trotzdem nicht auf das Musikhören bei der Fahrt verzichten, achten Sie auf eine gemäßigte Lautstärke.

#### Tipps für ablenkungsfreies Fahren:

 Wechseln Sie vor der Fahrt mit ihrem Handy in den Flugmodus oder stellen Sie es stumm, um gar nicht erst in Versuchung zu geraten.

 Halten Sie an, wenn Sie eine Navigationshilfe bedienen, eine Nachricht lesen oder ein Telefonat führen wollen.

 Suchen Sie bei wiederkehrenden Fahrtzielen neue Routen oder weichen Sie gelegentlich auf Bus oder Bahn aus, um Langeweile und Routine entgegenzuwirken. So sind Sie langfristig aufmerksamer unterwegs und haben ein geringeres Unfallrisiko.



## Geöffnete Fahrzeurtür

*„Die 41-jährige Radfahlerin befuhr die Straße. Ein 55-Jähriger saß in seinem abgeparkten PKW und öffnete die Fahrertür in dem Moment, als die Radfahlerin seitlich an dem PKW vorbei fuhr. Die Radfahlerin kollidierte dabei mit der Fahrertür und stürzte. Sie wurde dabei verletzt und begab sich im Anschluss in die Rettungsstelle.“*

Ursache: Verkehrswidriges Verhalten beim Aussteigen, ungenügender Abstand beim Vorbeifahren

Folge: Radfahlerin leicht verletzt, Sachschaden

Überraschend geöffnete Fahrzeigtüren stellen ein Sicherheitsrisiko für den fließenden Verkehr dar. Fahrzeugnutzer müssen sich deshalb vor dem Ein- und Aussteigen versichern, dass andere Verkehrsteilnehmer dabei nicht gefährdet werden. Als Radfahrer können Sie ebenfalls dazu beitragen, Unfälle mit unerwartet geöffneten Fahrzeigtüren zu vermeiden.

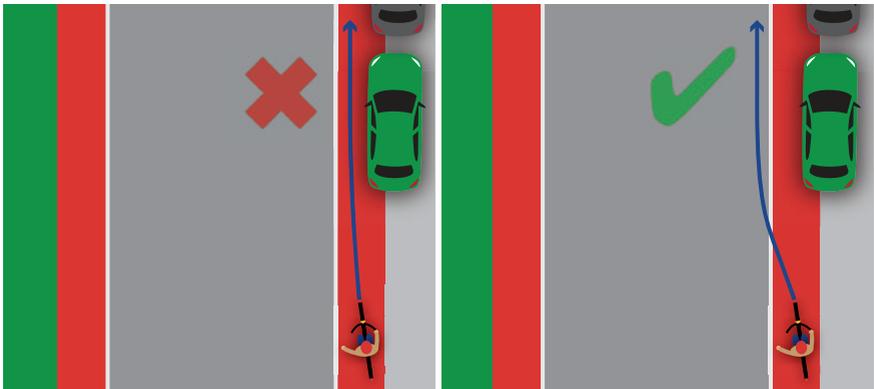
### Tipps für Radfahrer für das Vorbeifahren an stehenden Fahrzeugen

- Halten Sie wenn möglich ausreichenden Sicherheitsabstand (etwa 1,20 Meter)
- Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit und seien Sie bremsbereit.
- Achten Sie auf Anzeichen, die ein zeitnahes Aussteigen vermuten lassen (z. B. Personen im Fahrzeug, Lichtsignale des Fahrzeugs)



### Und wenn der Radweg zum Abstandhalten nicht breit genug ist?

Ihre Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer geht vor. Ist es also beispielsweise für die Einhaltung eines ausreichenden Sicherheitsabstandes nötig, den Radweg zu verlassen, sollten Sie dies tun. Wichtig ist dabei, dass sie Ihr Vorhaben rechtzeitig anzeigen, sich vergewissern, dass ein sicherer Spurwechsel möglich ist, und keine anderen Verkehrsteilnehmer gefährden.





## Toter Winkel

*„Der 44-jährige Radfahrer und ein 39-jähriger LKW-Fahrer befuhren die Straße in gleicher Richtung. Der Radfahrer sah, dass der LKW-Fahrer die Warnblinklichtanlage eingeschalten hatte und auf der linken Fahrspur ausholte, um dann nach rechts in die Baustellenzufahrt einzubiegen. Der Radfahrer ging davon aus, gesehen worden zu sein, was jedoch nicht der Fall war. Es kommt zum Zusammenprall der Beteiligten. Der Radfahrer trug einen Fahrradhelm.“*

Ursache: Fehler beim Rechtsabbiegen

Folge: Radfahrer leicht verletzt, Sachschaden

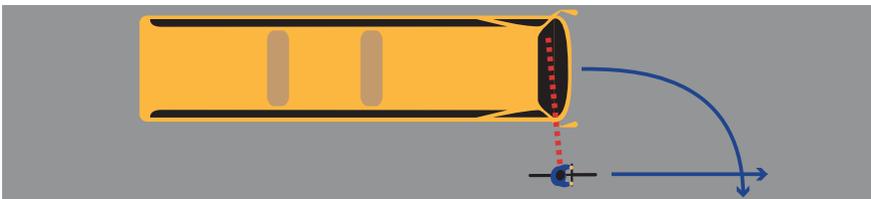
Unfälle mit Radfahrern ereignen sich insbesondere beim Abbiegen, wenn (Last-)Kraftwagenfahrer Radfahrer übersehen. Häufig befinden sich die Radfahrer dabei im toten Winkel, also im Außenbereich eines Fahrzeugs, der für den Kraftfahrer trotz Spiegel nicht einsehbar ist.



Fahren und halten Sie als Radfahrer deshalb stets dort, wo der Kraftfahrzeugfahrer Sie gut sehen kann. Gehen Sie, wann immer möglich, auf Nummer sicher und bleiben Sie hinter anderen Fahrzeugen – besonders bei Lkw und Bussen.



Wenn Sie neben einem Fahrzeug fahren, das abbiegen möchte: Suchen Sie den Blickkontakt zum Fahrer, um sicherzugehen, dass er Sie gesehen hat. Beharren Sie nicht auf Ihrem Vorfahrtsrecht, wenn Sie merken, dass der Kraftfahrzeugfahrer nicht auf Sie reagiert – Ihre Gesundheit ist wichtiger!





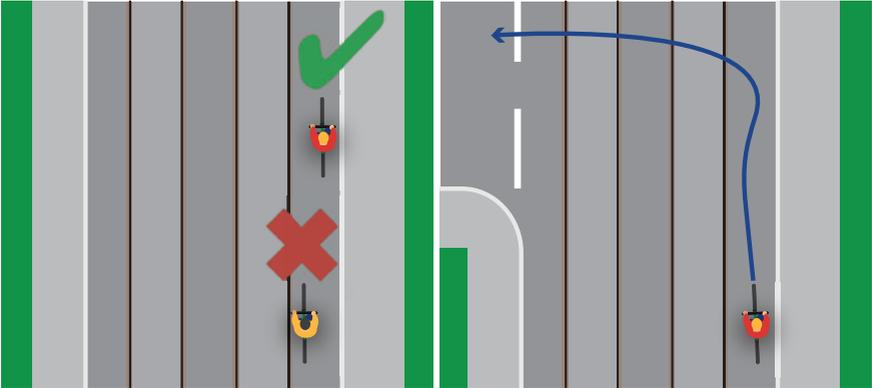
## Vorderrad in der Schiene

*„Auf der Fahrbahn verlaufen die Schienen der Straßenbahn parallel. Die 39-jährige Radfahlerin kam mit einem ihrer Räder in die Schienen, sodass sie zu straucheln anfang. Dann verriss sie ihr Lenkrad nach links, konnte das Gleichgewicht nicht mehr halten und fiel zur Seite um. Bevor sie auf dem Boden landete, kollidierte ein hinter ihr fahrender 54-jähriger LKW-Fahrer mit ihr. Nach der Sachverhaltsklärung wurde die Radfahlerin durch die Rettung ins Klinikum verbracht. Sie trug beim Sturz einen Helm.“*

Ursache: Verlust der Fahrzeugkontrolle durch Gleisanlage

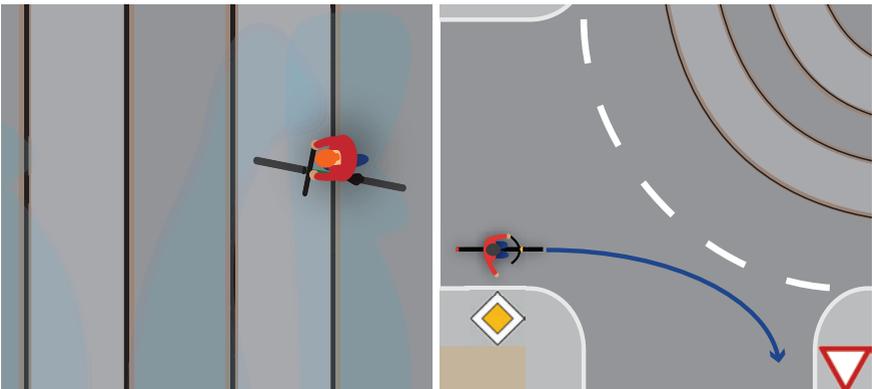
Folge: Radfahlerin leicht verletzt

Im urbanen Raum sind Straßenbahnschienen ein häufiger Grund für Alleinunfälle. Ist das Rad erst in die Schienenrinne geraten, kann ein Sturz in der Regel nicht mehr vermieden werden. Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen, Schienen sicher zu überqueren:



*Halten Sie ausreichend Abstand zu parallel zur Straße verlaufenden Schienen!*

*Halten Sie beim Queren einen möglichst rechten Winkel ein! Fahren Sie dazu wenn nötig auch einen kleinen Bogen.*



*Seien Sie beim Queren stets aufmerksam (besonders bei Nässe) und steigen Sie im Zweifel lieber ab!*

*Wählen Sie wenn möglich Strecken ohne Schienenverlauf! Breitere Fahrradreifen reduzieren das Unfallrisiko.*

# Was Radfahrer tun können, um Unfallfolgen zu mildern: *Helm tragen*

Das Tragen eines Fahrradhelms minimiert bei Unfällen erheblich das Risiko, schwere Kopfverletzungen davonzutragen. Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht gilt, sollten Sie nicht auf das Tragen eines Fahrradhelms verzichten.

Probieren Sie den Helm vorab an und stellen Sie ihn richtig ein:



*Der Helm sitzt waagrecht auf dem Kopf (nicht in den Nacken oder in die Stirn gezogen).*



*Anschließend wird der Kopfring festgezogen, bis der Helm fest sitzt, ohne zu drücken.*



*Beim Einstellen des Kinnriemens sollten etwa 1,5 cm (eine Fingerbreite) Platz zum Kinn verbleiben (Verschluss seitlich).*



*Zuletzt wird das Gurt dreieck um die Ohren eingestellt; dabei sollten die Gurte ohne Berührung der Ohren straff sitzen.*

Spätestens nach fünf Jahren oder nach einem Aufprall sollte der Helm ausgetauscht werden.

## Was Radfahrer tun können, um Unfallfolgen zu mildern: *Automatischen Notruf einrichten*

Recht häufig verunglücken Radfahrer ohne Fremdeinwirkung: Sie stürzen, fahren gegen Hindernisse oder verlieren anderweitig die Kontrolle über ihr Fahrrad. Nicht immer sind dann andere Menschen in der Nähe, die an Stelle des Verunfallten den Rettungsdienst verständigen können, wenn der Verunfallte dazu selbst nicht mehr in der Lage ist.

Doch Radfahrer können sich für einen solchen Ernstfall vorbereiten. Es gibt zahlreiche technische Hilfsmittel, mit denen der Notruf nach einem Sturz automatisiert verschickt werden kann. Je nach persönlicher Präferenz können diese Signalgeber z. B. in der Tasche getragen werden, am Fahrradhelm montiert oder in Form einer Fahrradlampe mitgeführt werden. Meistens muss für das automatische Absetzen eines Notrufs vorab eine entsprechende App auf dem Smartphone oder der Smartwatch installiert werden.



*Hersteller bieten sowohl in den Helm integrierte Sender an als auch Nachrüstlösungen, die an einem herkömmlichen Helm angebracht werden können.*



*Tragbare Sender bieten neben einem automatischem Versand bei einem Sturz meist auch eine SOS-Taste, mit der bei Bedarf ein Telefonanruf an eine vorab gewählte Telefonnummer begonnen wird.*



*Eine Integration der Sensortechnik in das Fahrrad oder in herkömmliche Fahrradausstattung ist besonders praktisch, da man so den Notrufsender immer bei sich führt.*

# Weiterführende Angebote

## Fahrradkurse an der Radfahrsicherheitsschule Kuß



Die Berliner Radfahrsicherheitsschule Kuß bietet verschiedene Kurse an, mit denen Interessierte ihre Sicherheit beim Radfahren erhöhen, ihre Gesundheit verbessern, ihre Freude vermehren und den Fahrkomfort steigern können. Es werden Kurse für verschiedene Altersgruppen, Erfahrungsniveaus und Anwendungsbereiche angeboten.

### Programminhalte am Beispiel des Anfängerkurses:

- Ergonomisch korrektes Einstellen des Fahrrades (Sattelhöhe, Sattelabstand, Lenkerhöhe, Griffe, Bremshebel, Schalthebel, Klingel)
- Sicherheits-Check (Fahrtüchtigkeitsprüfung) vor jeder Fahrt
- Luftdruck
- Kettenspannung (Verschleiß), Bremsanlage (Verschleiß)
- Licht
- Schutzaspekte: Helm, Handschuhe
- Richtiges Aufsteigen und Anfahren
- Sicheres Bremsen (korrektes Bedienen der Bremsen), Anhalten und Absteigen
- Kurvenfahren
- Video- und Bildanalyse der Kunden
- Prüfung



#### **Zeitraumen**

8 bis 14 Stunden



#### **Zielgruppe**

Radfahrer aller Altersgruppen



#### **Kosten**

100 bis 170 Euro inkl. MwSt. pro Person

### **Ansprechpartner:**

Alexander Kuß

Telefon: 030 6800 5950

E-Mail: [info@radfahrsicherheitsschule-kuss.de](mailto:info@radfahrsicherheitsschule-kuss.de)

Internetseite: [www.radfahrsicherheitsschule-kuss.de](http://www.radfahrsicherheitsschule-kuss.de)

## Training „Sicherheit für den Radverkehr“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats



Ziel des Trainings ist es, Rad- und Pedelec-fahrer für Gefahren im Straßenverkehr zu sensibilisieren und ihnen auf Basis vorhandener Fahrerfahrungen neue Ein-sichten in Theorie und Praxis des Rad-fahrens zu vermitteln. Außerdem sollen die individuellen Fahrfertigkeiten in ver-schiedenen Trainingsmodulen verbes-sert werden. Dazu werden eigene Fahr-räder bzw. Pedelecs verwendet.

### Programminhalte:

- Sammeln von möglichen und tatsächlichen Unfallursachen
- Grundbedingungen sicheren Radfahrens
- Gefahrenstellen im Straßenverkehr
- Rücksichtsvolles Verhalten im Straßenverkehr
- Analyse von Gefährdungssituationen
- Fahrradhelm richtig nutzen
- Parcours mit mehreren Stationen, z. B. Brems- und Ablenkungsübungen
- Ergonomie, Technik und Ausstattung nach StVZO
- Fahrradexkursion zu Gefahrenstellen in der Umgebung und auf dem Werksge-lände (bei mindestens fünfstündiger Variante).



### Zeitraumen

3 Varianten (4 Stunden, 5 Stunden oder knapp über 6 Stunden)



### Zielgruppe

Beschäftigte von Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen (Gruppen von 10 bis 14 Teilnehmern)



### Kosten

Kostenübernahme durch die zuständige Berufsgenossenschaft oder Unfall-kasse nach Rücksprache möglich. Ohne Förderung: 880 Euro exkl. MwSt.

### Ansprechpartnerin:

Claire Borowski

Sachgebietsleiterin

Telefon: 030 2266771 25

E-Mail: cborowski@dvr.de

Internetseite: [www.dvr.de/praevention/trainings/sicher-rad-fahren](http://www.dvr.de/praevention/trainings/sicher-rad-fahren)

## Interaktives Online-Quiz für Radfahrer des Netzwerks Verkehrssicherheit



Das Verkehrsquiz für Radfahrer ermöglicht das Aneignen und Auffrischen von sicherheitsrelevantem Wissen. Ziel ist es, auf unterhaltsame Art über Verkehrszeichen und -regeln aufzuklären sowie für bestimmte Gefahrensituationen und Verhaltensweisen zu sensibilisieren. Ausführliche Erläuterungen, Quellenverweise und weiterführende Informationen beleuchten die Hintergründe.

### Inhalte:

25 Fragen zu:

- Verkehrszeichen
- allgemeine Vorfahrts- und Verhaltensregeln
- situationsbezogene Vorfahrts und Verhaltensregeln
- Fahrradausstattung



### Zeitraumen

5 - 10 Minuten



### Zielgruppe

Alle Radfahrer



### Kosten

Kostenlos

### Link:

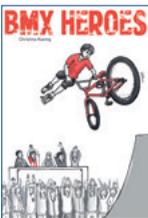
<https://business.quizacademy.io/course/CAHNOA/quiz/1861>

## Schon gelesen?



### Faltblatt „Sicher unterwegs mit dem Fahrrad“

Das Faltblatt gibt einen auf Radfahrer ausgerichteten Überblick über wichtige Verkehrs- und Verhaltensregeln sowie Verkehrszeichen, Schutzmaßnahmen und die Pflichtausstattung des Fahrrads. Außerdem wird das Fahren auf verschiedenen Verkehrsflächen sowie im Kreisverkehr thematisiert. Darüber hinaus werden die Themen „Alkohol“, „Toter Winkel“, „Helmtragen“ und „Radfahren mit Kindern“ behandelt.



### Broschüre „BMX Heroes“

Die Broschüre beinhaltet eine illustrierte Erzählung: Max, Jonas und Lasse sind begeisterte BMX-Fahrer und trainieren für einen anstehenden Wettbewerb. Eines Tages verschuldet Max auf der Fahrt zur Schule einen Unfall. Er selbst bleibt unverseht, seine Großmutter erleidet jedoch schwere Verletzungen. In Folge beginnen die Drei, ihr Verhalten im Straßenverkehr zu überdenken.



### Broschüre „BMX Heroes Story 2“

In der Broschüre wird die Geschichte des ersten Teils fortgeführt. Diesmal müssen Max, Jonas und Lasse unerwartet Geld für die Reparatur ihrer Halfpipe aufreiben. Als wenn das allein noch nicht schwierig genug wäre, wartet noch eine weitere Überraschung auf die drei Freunde. Wie auch im ersten Teil begleiten ausdrucksstarke Illustrationen die Handlung.



### Broschüre „Pedelecs und E-Bikes“

Die Broschüre enthält eine Übersicht über handelsübliche Elektrofahrradtypen und die mit deren Benutzung verbundenen Rechte und Pflichten. Außerdem werden Ladezeiten, Reichweite und Pflege der Akkumulatoren behandelt sowie die Vor- und Nachteile verschiedener Motorarten erläutert. Auch der Versicherungsschutz wird thematisiert.

*Wenn Sie Interesse an diesen oder weiteren kostenfreien Informationsmaterialien haben, kontaktieren Sie uns (Kontaktaten siehe Broschürenrückseite).*

## Quellenverzeichnis

[www.fachanwalt.de/ratgeber/radfahren-auf-gehwegen-duerfen-eltern-das-mit-ihren-kindern](http://www.fachanwalt.de/ratgeber/radfahren-auf-gehwegen-duerfen-eltern-das-mit-ihren-kindern)  
[www.bussgeldkatalog.de/alkohol/](http://www.bussgeldkatalog.de/alkohol/)  
[www.netzwerk-verkehrssicherheit.de/wp-content/uploads/2021/07/Sicher-unterwegs-mit-dem-Fahrrad\\_web.pdf](http://www.netzwerk-verkehrssicherheit.de/wp-content/uploads/2021/07/Sicher-unterwegs-mit-dem-Fahrrad_web.pdf)  
[rp-online.de/leben/auto/fahrrad/fahrrad-wer-darf-auf-den-gehweg-wer-muss-auf-den-radweg\\_aid-16722097](http://rp-online.de/leben/auto/fahrrad/fahrrad-wer-darf-auf-den-gehweg-wer-muss-auf-den-radweg_aid-16722097)  
[www.bussgeldkatalog.de/fahrrad-geschwindigkeit/](http://www.bussgeldkatalog.de/fahrrad-geschwindigkeit/)  
[fahrrad.fandom.com/de/wiki/Geschwindigkeitsbegrenzung](http://fahrrad.fandom.com/de/wiki/Geschwindigkeitsbegrenzung)  
[www.gesetze-im-internet.de/stvo\\_2013/\\_3.html](http://www.gesetze-im-internet.de/stvo_2013/_3.html)  
[www.sueddeutsche.de/auto/interview-am-morgen-e-bikes-und-pedelecs-viele-senioren-sind-der-geschwindigkeit-nicht-gewachsen-1.3943336](http://www.sueddeutsche.de/auto/interview-am-morgen-e-bikes-und-pedelecs-viele-senioren-sind-der-geschwindigkeit-nicht-gewachsen-1.3943336)  
[www.risiko-check-wetter.de/informationen/fuss-fahrrad.html](http://www.risiko-check-wetter.de/informationen/fuss-fahrrad.html)  
[www.polizei.sachsen.de/de/MI\\_2021\\_81245.htm](http://www.polizei.sachsen.de/de/MI_2021_81245.htm)  
[www.bussgeldkatalog.de/rotlichtverstoss/](http://www.bussgeldkatalog.de/rotlichtverstoss/)  
[www.verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/die-radfahrausbildung/das-verkehrssichere-fahrrad/](http://www.verkehrswacht-medien-service.de/grundschule/die-radfahrausbildung/das-verkehrssichere-fahrrad/)  
[www.fahrradmagazin.net/news/tocsen-notrufsystem-fahrradhelm-218128924/](http://www.fahrradmagazin.net/news/tocsen-notrufsystem-fahrradhelm-218128924/)  
[www.rettungsdienst.de/news/ecall-fuer-radfahrer-nach-sturz-erfolgt-gps-notruf-60641](http://www.rettungsdienst.de/news/ecall-fuer-radfahrer-nach-sturz-erfolgt-gps-notruf-60641)  
[www.exploratorium.edu/cycling/fahrradfahrens/brakes2.html](http://www.exploratorium.edu/cycling/fahrradfahrens/brakes2.html)  
[www.bast.de/BAST\\_2017/DE/Publikationen/Foko/2022-2021/2021-19.html](http://www.bast.de/BAST_2017/DE/Publikationen/Foko/2022-2021/2021-19.html)  
[blog.lapid.de/doorring-unfaelle-fahrrad-fahren-grundlagen-tipps](http://blog.lapid.de/doorring-unfaelle-fahrrad-fahren-grundlagen-tipps)  
[fahrradfreundliches-griesheim.de/doorring-unfallpraevention-10-gruende-warum-12-meter-abstand-zu-parkenden-autos-fuer-radfahrende-notwendig-sind/](http://fahrradfreundliches-griesheim.de/doorring-unfallpraevention-10-gruende-warum-12-meter-abstand-zu-parkenden-autos-fuer-radfahrende-notwendig-sind/)  
[www.berlin.de/special/fahrrad/5525917-4341012-strassenbahnschienen-fahrrad-ueberqueren.html](http://www.berlin.de/special/fahrrad/5525917-4341012-strassenbahnschienen-fahrrad-ueberqueren.html)  
[rad-spanneri.de/2017/08/29/in-wie-spitzem-winkel-kann-man-auf-dem-rad-strassenbahnschienen-sicher-ueberqueren/](http://rad-spanneri.de/2017/08/29/in-wie-spitzem-winkel-kann-man-auf-dem-rad-strassenbahnschienen-sicher-ueberqueren/)  
[www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.alkoholforscher-klaert-ueber-risikomen-gen-auf-die-leber-tut-nicht-weh.566922c0-fc3d-4fea-afa4-11e0dc9593ef.html](http://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.alkoholforscher-klaert-ueber-risikomen-gen-auf-die-leber-tut-nicht-weh.566922c0-fc3d-4fea-afa4-11e0dc9593ef.html)  
[www.radfahrsicherheitsschule-kuss.de](http://www.radfahrsicherheitsschule-kuss.de)  
[www.landesverkehrswacht-brandenburg.de/themen/fahr-rad-aber-sicher/](http://www.landesverkehrswacht-brandenburg.de/themen/fahr-rad-aber-sicher/)  
<https://www.dvr.de/praevention/trainings/sicher-rad-fahren>



## Impressum

**Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und  
Jugendforschung (IFK) e. V. an der Universität Potsdam**

**„Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg“**

Zweigstelle Kremmen:  
Staffelder Dorfstraße 19  
16766 Kremmen OT Staffelde

[info@netzwerk-verkehrssicherheit.de](mailto:info@netzwerk-verkehrssicherheit.de)  
[www.netzwerk-verkehrssicherheit.de](http://www.netzwerk-verkehrssicherheit.de)

Das Netzwerk Verkehrssicherheit wird gefördert vom Ministerium für Infrastruktur und Landesplanung des Landes Brandenburg.

Die Broschüre wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte sind zur allgemeinen Information bestimmt und stellen keine geschäftliche, rechtliche oder sonstige Beratungsdienstleistung dar. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht nicht. Wir haften nicht für etwaige Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung der Informationen verursacht werden.

Der Gebrauch der männlichen Bezeichnungen für Personen und Personengruppen dient lediglich der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit. Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass bei den entsprechenden Beiträgen Personen jeden Geschlechts gemeint sind.

Redaktion: *Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg*  
(*Ariane Russev, Erik Schubert, Sebastian Scislo*)

Grafik (anteilig), Layout: *Erik Schubert*

Fotografien, Grafik (anteilig): [pixabay.com](https://pixabay.com); [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com): Yakobchuk Olena, stockphoto-graf, pixelstore, Animaflora PicsStock, TOMOKI, Halfpoint, rosifan19, EdNurg, ghazala khan/ЕyeEm, Aufwind-Luftbilder, iuricazac, Christian Müller, Dan Race, Kara, forelle 66, Anze, Андрей Журавлев, Simona

