

FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

1. Selbstbewusst und rücksichtsvoll – kein Gegensatz!

Wir sehen es täglich: Da gibt es Radler, die rücksichtslos auf Fahrbahnen und Gehwegen gleichermaßen rasen, sich durch jede noch so schmale Lücke drängeln und urplötzlich ihre Fahrtrichtung ändern. Sollen doch die anderen ausweichen! Und dann gibt es die, die sich sowieso schon kaum auf die Straße trauen und vor lauter Angst, sie könnten „den Verkehr behindern“, ganz weit rechts an parkenden Autos entlang drücken – und prompt in eine sich plötzlich öffnende Wagentür krachen!

Beide Fahrweisen sind gefährlich und das Gegenteil von „sicher und fair“: Unsicheres Verhalten verunsichert auch andere Verkehrsteilnehmer und erhöht die Unfallgefahr für alle. Sorgen Sie dafür, dass Sie gesehen werden und andere Ihre Absichten einschätzen können – selbst vorausschauend und für andere vorhersehbar.

Folgende Tipps und Verhaltensregeln sollten beachtet werden:

- Das Rechtsfahrgebot ist einzuhalten, klar. Das heißt aber nicht, dass Sie sich am äußersten rechten Rand der Fahrbahn bewegen sollten. Neben parkenden Autos ist ein Mindestabstand von einem Meter einzuhalten. Etwas mehr Abstand lässt im Notfall genügend Platz zum Ausweichen. Faustregel: dort fahren, wo die rechten Räder der Autos fahren.
- Fahren Sie geradlinig und schwenken Sie z.B. nicht in Parklücken ein. Sie werden von den Autofahrern besser wahrgenommen und Ihre Fahrweise ist für andere kalkulierbarer.
- Suchen Sie Augenkontakt zu den anderen Verkehrsteilnehmern und kündigen Sie mit deutlichen Zeichen und eindeutigem Fahrverhalten rechtzeitig Ihre Fahrabsichten an; z.B. beim Linksabbiegen: Umschauen - Handzeichen geben - Einordnen.
- Scheuen Sie sich nicht, mit der Fahrradklingel rechtzeitig auf sich aufmerksam zu machen, wenn Sie Fußgänger oder Radfahrer mit ausreichendem Seitenabstand überholen wollen.
- Fahren Sie vorausschauend und vermeiden dadurch kritische Situationen. So gilt z.B. erhöhte Bremsbereitschaft, wenn sich Kinder neben Radwegen aufhalten, wenn Sie Grundstücksein- und -ausfahrten passieren, oder wenn Hunde in der Nähe sind.

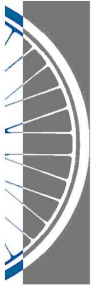
Und denken Sie daran: Sie behindern den Verkehr nicht. Sie sind Teil des Verkehrs und sollten den ihnen zustehenden Anteil am Straßenraum auch einnehmen. Bei aller selbstbewussten Fahrweise sollten Sie aber auch immer auf Fehler anderer Verkehrsteilnehmer gefasst sein und schnell reagieren können. Schließlich haben Sie keine Knautschzone - Sie sind die Knautschzone!



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

2. Gehwege - aus gutem Grund tabu!

Es lässt sich immer wieder im Stadtverkehr beobachten und nimmt man die Beschwerden von Fußgängern zum Maßstab, tritt es vermehrt auf: das Radfahren auf Gehwegen. Manch einer tut's aus Bequemlichkeit, der andere, weil er sich auf dem Gehweg sicherer fühlt. Für Fußgänger ist es ein Ärgernis, weil sie sich nicht ungestört auf dem Gehweg bewegen können, aber manchmal auch eine Gefährdung, vor allem wenn rücksichtslose Radfahrer mit hohem Tempo und ohne Abstand vorbeisausen.

Dabei ist die rechtliche Lage eindeutig: nur Kinder bis 10 Jahre dürfen auf dem Gehweg Rad fahren. Für alle anderen ist es nur erlaubt, wenn das Zusatzzeichen "Radfahrer frei" angebracht ist. Und demzufolge tragen Radfahrer auch die Hauptschuld, wenn sie verbotenerweise auf dem Gehweg radeln und es zu einem Unfall kommt.

Auch das subjektive Sicherheitsgefühl trügt: gerade auf Gehwegen sind Radfahrer besonders gefährdet, denn an Kreuzungen, Einmündungen und Grundstückszufahrten wird nicht mit ihnen gerechnet. Und meistens sind diese Bereiche auch nicht übersichtlich gestaltet. Auf der Fahrbahn radelt sich's sicherer. Dies belegt auch der Unfallbericht der Stadt Nürnberg.

Beherrzigen Sie daher bitte folgende Tipps und Verhaltensregeln:

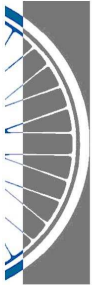
- Nehmen Sie Rücksicht auf Fußgänger und fahren Sie nicht auf Gehwegen. Dies trägt zur Verkehrssicherheit bei und ganz nebenbei auch zu einem besseren Verkehrsklima und einem besseren Image der Radfahrer in der Öffentlichkeit.
- Auch bei Gehwegen, die für Radfahrer mit dem Zusatzzeichen "Radfahrer frei" freigegeben sind, haben Fußgänger Vorrang. Für Radfahrer gilt Schrittgeschwindigkeit. Für eine flottere Fahrweise nutzen Sie bitte die Fahrbahn.
- Nur bestimmte Abschnitte der Fußgängerzone in der Nürnberger Altstadt sind zu bestimmten Zeiten mit dem Fahrrad befahrbar. Achten Sie auf die Beschilderung vor Ort!
- Und denken Sie immer daran: Kinder und Jugendliche lernen vom Verhalten der Erwachsenen. Seien Sie ein gutes Vorbild und halten sich an Regeln. Das gilt auch für die Regeln der Straßenverkehrsordnung!



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

3. Radwege – solche und solche

„Immer diese Radfahrer!“, schimpft Erwin Eilig, drückt zuerst auf die Hupe, dann auf's Gaspedal und schneidet den vor ihm strampelnden Radler so knapp, dass der vor Schreck fast über den Lenker absteigt. „Wieso fährt der Idiot nicht auf dem Radweg, wo er hingehört?!“ – „Typisch Autofahrer“, flucht hingegen Rudi Radler, „denkt wohl, die Straße gehört ihm!“

Wer von den beiden hat denn nun Recht?

Das kommt ganz drauf an: nur die Radwege müssen benutzt werden, die durch die Verkehrszeichen „Radweg“, „getrennter Rad-/Gehweg“ oder „gemeinsamer Rad-/Gehweg“ gekennzeichnet sind. Und diese Verkehrszeichen dürfen nur aufgestellt werden, wenn bestimmte Qualitätsmerkmale erfüllt sind: „zumutbar“ hinsichtlich Beschaffenheit und Zustand, in der Linienführung „eindeutig, stetig und sicher“ und mit einer Mindestbreite von 1,50 m. Auf allen „anderen Radwegen“ dürfen Radfahrer zwischen Fahrbahn- und Radwegbenutzung wählen. Als Beispiele seien hier die Radwege in der Gudrun- und Schuckertstraße genannt.

Radfahrer sollen also nicht gezwungen werden auf Radwegen zu fahren, die Mängel in der Qualität oder der Verkehrssicherheit aufweisen. Daher ist es gut zu wissen, wann man den Radweg „legal“ verlassen darf – in Richtung Fahrbahn, versteht sich, nicht in Richtung Gehweg.

Folgende Tipps und Verhaltensregeln sollten beachtet werden:

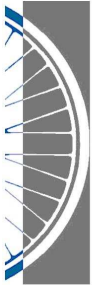
- Nutzen Sie die Möglichkeit auf der Fahrbahn zu fahren, wenn Sie den parallel verlaufenden Radweg nicht benutzen müssen. Auf der Fahrbahn werden Sie von Autofahrern besser gesehen, denn Radwege sind meist abgesetzt und parkende Kfz oder Grünstreifen beeinträchtigen dann die Sichtbeziehung zu den Autofahrern.
- Bei einem benutzungspflichtigen Radweg muss an jeder Kreuzung und Einmündung eines der o.g. Verkehrszeichen aufgestellt sein. Fehlt ein solches, besteht keine Benutzungspflicht mehr.
- Auch bei ansonsten benutzungspflichtigen Radwegen kann im Einzelfall die Fahrbahn benutzt werden. Nämlich dann, wenn die Radwegebenutzung unzumutbar wäre. Das ist z.B. im Winter der Fall, wenn der Radweg nicht von Eis und Schnee befreit ist, oder wenn Baustellen oder andere Hindernisse ein Vorwärtskommen erschweren.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

4. Die Richtung muss stimmen - auch auf Radwegen

Wer kennt das nicht: Die Durchsage im Radio meldet einen Geisterfahrer auf der Autobahn. Wird hier das Fahren entgegen der erlaubten Richtung sofort als gefährlich und verbotswidrig erkannt, wird dies beim Fahren mit dem Fahrrad oftmals ignoriert. Zwar mit deutlich geringerer Geschwindigkeit, dafür aber weitaus häufiger lässt sich die Benutzung eines Radwegs in der falschen Richtung beobachten. Und das meist aus Bequemlichkeit, weil sich Umwege und damit Zeit sparen lassen.

Dabei lauern hier Gefahren: mit Radfahrern aus der falschen Richtung wird nicht gerechnet. So werden Kreuzungen, Einmündungen und Grundstücksausfahrten zu Gefahrenpunkten. Doch auch für entgegenkommende Radfahrer sind die "Geisterradler" ein Ärgernis, denn die Breite der Radwege ist nur für Einrichtungsverkehr vorgesehen. Ausweichmanöver sind daher erforderlich und diese bergen immer ein Gefahrenpotential. Im Schadensfall muss der "Geisterradler" voll haften. Das Landgericht Nürnberg/Fürth hat einen "Geisterradler" zum Ersatz des vollen Schadens verurteilt, nachdem ein Junge dem "Geisterradler" auswich und gegen einen Pfosten prallte.

Bitte beachten Sie daher folgende Tipps und Regeln:

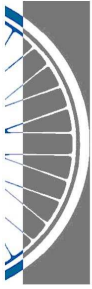
- Grundsätzlich ist das Fahren nur auf dem rechts der Fahrbahn angeordneten Radweg erlaubt.
- Auf einem Radweg auf der linken Straßenseite dürfen Sie nur dann fahren, wenn dies durch Verkehrszeichen ausdrücklich erlaubt ist.
- Teilweise sind auf Nürnberger Radwegen auch Fahrradpiktogramme oder Pfeilmarkierungen angebracht, die Ihnen die richtige Richtung weisen.
- Die richtige Richtung erkennen Sie also immer daran, wenn auf Ihrer Straßenseite in Ihrer Fahrtrichtung ein Verkehrszeichen mit weißem Fahrrad auf blauem Grund sichtbar ist oder ein Gehweg-Schild mit dem Zusatz "Radfahrer frei". Die Verkehrszeichen müssen an jeder Kreuzung wiederholt werden und bieten Ihnen damit die Gewissheit, dass Sie "richtig" unterwegs sind.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

5. Zweirichtungsradweg - Augen auf!

Zweirichtungsradwege sind Radwege auf einer Straßenseite, die von Radfahrern in beiden Richtungen benutzt werden dürfen. Dies erkennt man daran, dass für die jeweilige Fahrtrichtung ein Verkehrszeichen mit einem weißen Fahrrad auf blauem Grund sichtbar ist.

Zweirichtungsradwege bieten damit einerseits den Vorteil, dass die Straßenseite nicht gewechselt werden muss, wenn z.B. viele Geschäfte auf nur einer Straßenseite angesiedelt sind. Andererseits ergeben sich aber einige Nachteile aus der Tatsache, dass man sich in einer Fahrtrichtung auf der vermeintlich "falschen", weil linken Straßenseite befindet.

So wird an Kreuzungen, Einmündungen und Grundstückszufahrten vom ein- und ausfahrenden Kfz-Verkehr oftmals nicht mit Radfahrern aus der vermeintlich "falschen" Richtung gerechnet. Folge: es kommt hier immer wieder zu kritischen Situationen und auch Unfällen, bei denen die Radfahrer als Schwächere die Leidtragenden sind. Unrühmliches Beispiel ist der Zweirichtungsradweg in der Regensburger Straße zwischen Waldlust- und Hans-Kalb-Straße.

Ein weiterer Nachteil macht sich in der Dunkelheit bemerkbar: Radfahrer auf der linken Straßenseite fahren direkt neben dem entgegenkommenden Kfz-Verkehr und werden dadurch geblendet.

Folgende Tipps und Verhaltensregeln sollten beachtet werden:

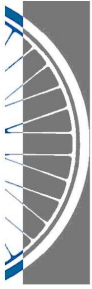
- An Ein- und Ausfahrten und Kreuzungen sollte der Blickkontakt mit dem kreuzenden Verkehrsteilnehmer gesucht werden, um erkennen zu können, ob man gesehen wird. Auf die selbstverständliche Beachtung der Vorfahrtsregelungen sollte man sich zum eigenen Schutz nicht verlassen.
- Auch auf dem Zweirichtungsradweg gilt das Rechtsfahrgebot. Denn auch der entgegenkommende Radler und der von hinten Überholende brauchen Platz.
- Autofahrer sollten prinzipiell beim Kreuzen von Geh- und Radwegen nach links und rechts schauen. Denn auch wenn kein Zweirichtungsradweg vorhanden ist: Kinder bis 10 Jahre dürfen mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren und können deshalb aus beiden Richtungen geradelt kommen.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

6. Einbahnstraßen - nicht automatisch geöffnet!

Einbahnstraßen sind dazu da, den Kfz-Verkehr zu lenken und die Verkehrsbelastung in einem bestimmten Gebiet zu beschränken. Leider sind von dieser Verkehrsregelung auch Radfahrer betroffen. Doch seit der Novelle der Straßenverkehrsordnung im Jahr 1997 dürfen bestimmte Einbahnstraßen für den Radverkehr in der Gegenrichtung geöffnet werden. Dies erspart den Radfahrern lästige Umwege und macht das Radfahren damit attraktiver. Dass diese Maßnahme verkehrssicher ist, zeigen die positiven Erfahrungen im ganzen Bundesgebiet.

Zu erkennen sind geöffnete Einbahnstraßen an folgenden Verkehrszeichen. Das blaue Einbahnstraßen-Schild ist mit einem Zusatzschild "Radfahrer im Gegenverkehr" versehen und das rote "Einfahrt verboten"-Schild mit einem Zusatzschild "Radfahrer frei". Zusätzlich ist in Nürnberg bei der Einfahrt in Gegenrichtung auf der Fahrbahn ein Schutzstreifen mit Fahrradpiktogramm aufgemalt.

Beachten Sie bitte folgende Hinweise:

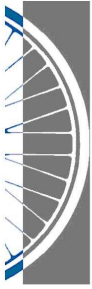
- Befahren Sie nur solche Einbahnstraßen in entgegengesetzter Richtung, die mit den o.g. Zusatzschildern gekennzeichnet sind.
- Fahren Sie, wie sonst auch, auf der rechten Fahrbahnseite und halten Sie Abstand zu parkenden Fahrzeugen am Rand. Achten Sie hierbei besonders auf den rechten Fahrbahnrand hinsichtlich ausparkender oder aus Grundstücken und Einmündungen ausfahrender Fahrzeuge.
- An Kreuzungen gilt wie üblich "Rechts vor links", wenn keine Verkehrszeichen angebracht sind. Das gilt auch für Sie als Radfahrer in der entgegengesetzten Richtung einer Einbahnstraße.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

7. Raus aus dem "Toten Winkel"!

Wer mit dem Fahrrad regelmäßig im Stadtverkehr unterwegs ist, weiß es: an Kreuzungen und Einmündungen ist für Radfahrer erhöhte Vorsicht geboten. Insofern überrascht es nicht, dass auch die Unfallzahlen Kreuzungen und Einmündungen als Unfallschwerpunkte für Radfahrer ausweisen.

Eine Situation führt dabei immer wieder zu schwersten, teilweise sogar tödlichen Verletzungen: der auf einem Radweg geradeaus fahrende Radfahrer wird von einem rechts abbiegenden Lastwagen überfahren. Ursache: Der LKW-Fahrer konnte den Radfahrer nicht sehen, da sich dieser im "Toten Winkel" befand. Fahrer von Lastwagen können beim Abbiegen nicht mal schnell durch die hintere Scheibe wie beim PKW schauen. Sie orientieren sich allein über die Außenspiegel, die ihm einen bestimmten Bereich, den "Toten Winkel" vorenthalten. Moderne Außenspiegel verkleinern zwar den "Toten Winkel", bieten aber kein 100prozentiges Sichtfeld für den Fahrer. Auch sitzt der LKW-Fahrer erhöht und übersieht damit den Radfahrer, der rechts neben der Beifahrertüre steht.

Folgende Tipps sollten Sie deshalb beherzigen:

- An vor Ampeln wartenden Fahrzeugen sollten Sie nur bei ausreichendem Platz mit Schrittgeschwindigkeit rechts vorbeifahren.
- Stellen Sie sich beim Warten an Kreuzungen und Einmündungen entweder vor ein Fahrzeug und versuchen mit dem Fahrer Blickkontakt aufzunehmen, oder aber bleiben Sie ganz hinter dem Fahrzeug zurück und beobachten, ob dieses rechts abbiegt oder geradeaus fährt. Verlassen Sie sich dabei nicht darauf, dass der Kfz-Fahrer den Blinker gesetzt hat, wenn er abbiegen will.
- Verlassen Sie sich nicht allein darauf, dass Sie "Grün" haben. Auch das rechts abbiegende Fahrzeug hat dann in der Regel "Grün".

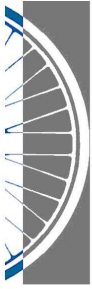
Diese Tipps gelten unabhängig davon, ob man sich auf einem Radweg oder auf der Fahrbahn befindet. Radwege gaukeln hier eine trügerische Sicherheit vor.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

8. Bodenhaftung nicht verlieren

Eigentlich schauen wir Menschen lieber in den Himmel oder zu den Sternen. Beim Radfahren jedoch ist es wichtig, auch dem Boden vor uns Aufmerksamkeit zu schenken. Das gilt für alle Radfahrer, denn auch Mountainbiker mit Federungen und robusten Reifen müssen ihre Fahrweise dem Untergrund anpassen.

So rüttelt uns Kopfsteinpflaster nicht nur gut durch, sondern ist bei Nässe oft glatter als Asphalt oder schränkt die Wahrnehmung durch die lauten Fahrgeräusche der motorisierten Verkehrsteilnehmer ein. Straßenbahnschienen, Teerrillen durch Schwerverkehr, tiefe Gullydeckel, Löcher im Asphalt (besonders im Frühjahr), unzureichende Bordsteinabsenkungen oder Wurzelaufbrüche auf Radwegen können nicht nur zu schmerzhaften Stößen führen, sondern auch zu Stürzen, oder sie verleiten zu riskanten Ausweichmanövern.

Beachten Sie daher folgende Tipps:

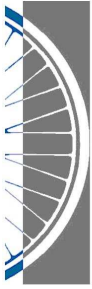
- In der Dunkelheit und bei Nässe sind Unebenheiten schlechter erkennbar. Drosseln Sie Ihr Fahrtempo.
- Queren Sie Straßenbahngleise nie im spitzen Winkel. Wenn ein Reifen einspurt ist ein Sturz nahezu unvermeidbar.
- Achten Sie auch im Bereich von Glascontainern und Baustellen auf den Untergrund. Scherben oder Bauschutt bzw. -material können schnell zu einem "Platten" führen. Unerfreulich kann auch das Überfahren von vermeintlich leeren Kartons, Tüten oder Verpackungen sein - diese sind oft härter, als wir sie einschätzen.
- Pfützen oder Laub auf der Fahrbahn können auch Kanten und Steine verbergen. Deshalb weichen Sie, wenn möglich, aus.
- Wenn bei Temperaturen um Null Grad und Nässe der Boden friert, muß insbesondere abseits der Hauptstraßen mit rutschigen Abschnitten gerechnet werden. Auch hier verbietet sich eine zu flotte Fahrweise.
- Wenn Sie Kinder auf dem Fahrrad oder im Fahrradanhänger transportieren, meiden Sie wenn möglich Straßen mit Pflasterbelag.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

9. Mit Köpfchen - Helm auf!

Ganz ausschließen kann man ihn nicht, den unfreiwilligen Abstieg vom Fahrrad. Eine Unachtsamkeit beim Fahren, ein Hindernis, das man zu spät erkannt hat oder ein Zusammenstoß mit einem anderen Fahrzeug. Und schon ist es passiert.

Neben den Beinen ist vor allem der Kopf bei einem Sturz vom Fahrrad betroffen. 100%igen Schutz kann ein Fahrradhelm nicht bieten. Er dämpft aber beim Aufprall die einwirkenden Stöße. Seine Schale verteilt den Schlag auf eine größere Fläche und verhindert die schwere Erschütterung des Gehirns. Der ADFC wendet sich gegen eine gesetzliche Helmtragepflicht, empfiehlt aber allen, selbst abzuwägen und zu entscheiden, ob und wann sie sich durch einen Helm beim Radfahren schützen wollen.

Folgende Tipps sollten beim Kauf und beim Tragen eines Helms beachtet werden:

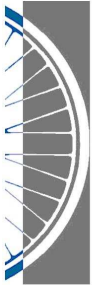
- Der Helm muss zum Kopf passen und darf nicht rutschen! Viele Modelle lassen sich mittlerweile durch einen Ringmechanismus stufenlos anpassen. Der Helm ist richtig angepasst, wenn er bei tief geneigtem Kopf und offenem Kinnriemen nicht vom Kopf fällt.
- Achten Sie beim Kauf auf ausreichende Lüftungsöffnungen mit Insektengittern im vorderen Bereich.
- Einigermaßen verlässliche Aussagen zur Qualität des Helms bieten das TÜV/GS- oder das CE-Zeichen.
- Um besser erkannt zu werden, sind auch auffällige Farben und Reflektoren hilfreich.
- Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein, sonst segelt der Helm bei einem Sturz in hohem Bogen vom Kopf.
- Ein Helm sollte nach fünf bis sieben Jahren ersetzt werden (Material altert - Herstellungsdatum im Helm beachten!). Nach einem Sturz ist auf alle Fälle ein neuer Helm nötig, auch wenn er keine sichtbaren Beschädigungen aufweist.
- Tipp für Brillenträger: Zum Schutz vor Regen entweder einen Helm mit Schirm kaufen oder, falls die Helmgröße sich leicht anpassen lässt, eine Schildkappe unter dem Helm aufsetzen.
- Kinder tragen einen Helm gerne, wenn er ihnen gefällt und wenn die Erwachsenen mit gutem Beispiel voran gehen.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

10. Sei helle - fahr mit Licht!

Der ADFC Nürnberg hat bei seiner letzten Beleuchtungszählung festgestellt, dass fast die Hälfte aller Radfahrer ohne bzw. nur mit teilweise funktionierender Beleuchtung unterwegs waren. Doch nachts sind nicht nur Katzen grau, auch Radfahrer ohne Licht am Fahrrad sind meist schlecht zu sehen.

Eine Beleuchtung am Fahrrad dient in der Stadt oft weniger dem besseren Sehen, als vielmehr dem besseren Gesehen-Werden. Wird der Radfahrer von anderen Verkehrsteilnehmern erst sehr spät, wenn überhaupt, wahrgenommen, führt dies mindestens zum Erschrecken des anderen Fußgängers, Radfahrers oder Autofahrers; im schlimmsten Fall zum Zusammenstoß.

Vom Gesetzgeber wird, sofern es sich nicht um ein Sport- oder Rennrad unter 11 kg Gewicht handelt, eine feste Beleuchtungsanlage gefordert, die jederzeit betriebsbereit ist. Ansteckbare Lampen entsprechen daher nicht der geforderten Sicherheit. Zur Beleuchtungsanlage gehören weiter ein weißes Vorderlicht, ein weißer Frontreflektor, der im Scheinwerfer integriert sein kann, ein rotes Rücklicht, ein Rückstrahler und Reflektoren in jeder Pedale sowie in den Laufrädern oder fest im Mantel der Reifen.

Eine verlässlich funktionierende Beleuchtung am Fahrrad ist die beste Lebensversicherung bei Dämmerung und Dunkelheit. Hierzu sollten Sie folgendes beachten:

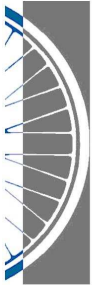
- Schalten Sie das Licht spätestens dann ein, wenn die Straßenbeleuchtung brennt.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Lichtanlage und reinigen Sie alle reflektierenden Teile am Fahrrad, wenn diese verschmutzt sind.
- Besonders für Lampen mit Glühbirnchen empfiehlt es sich, Ersatzbirnchen mitzunehmen. Moderne Scheinwerfer mit Halogenleuchten oder Leuchtdioden halten nicht nur sehr lange, auch ist das Auswechseln einer defekten Lampe normalerweise schnell und ohne Werkzeug möglich.
- Eine moderne Lichtanlage hilft, Ausfälle und Ärger zu vermeiden. Ein Nabendynamo läuft leicht und zuverlässig bei jedem Wetter. Halogen- und Diodenlampen sind nicht nur heller, sie halten auch wesentlich länger. Besitzt das Rücklicht eine Standlichtfunktion, sind Sie auch beim Warten an der Ampel sichtbar. Zweiadrige Kabel für die Hin- und Rückleitung verhindern, dass der Stromkreis durch Korrosion am Fahrradrahmen unterbrochen wird.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

11. Mit Kind und Kegel

Es muss nicht immer das Auto sein – Eltern können bequem ihre Kinder zum Kindergarten, zum Einkaufen und auch bei kleineren Freizeittouren auf dem Fahrrad mitnehmen. Die Fahrt mit dem Rad bietet den Erwachsenen Bewegung und den Kindern ein intensiveres Erleben der Umwelt.

Nur Personen, die mindestens 16 Jahre alt sind, dürfen Kinder unter sieben Jahren auf dem Fahrrad im Kindersitz oder in Anhängern mitnehmen. Das Fahrrad sollte unbedingt über gute Bremsen verfügen. Nützlich sind auch eine bergtaugliche Schaltung, ein stabiler Ständer und ein Rückspiegel. Grundsätzlich sollten die Fahrten nicht zu lang sein und viele Pausen eingeplant werden, damit sich die Kinder in angemessenen Abständen frei bewegen können.

Im Anhänger sind die Kinder gut vor Wind und Wetter geschützt und können gemütlich schlafen. Gute Kinderanhänger sind nicht billig, lassen sich aber gut wieder verkaufen, wenn die Kinder größer sind. Bei preisgünstigen Modellen müssen Abstriche bei Handhabung und Haltbarkeit sowie beim Gewicht gemacht werden.

Viele Kinder wollen schon bald selbst in die Pedale treten. Mit ihren eigenen Rädern können sie aber bei einer Tour nicht dem Tempo der Eltern folgen oder sich in das Verkehrsgetümmel in der Stadt wagen. Die nachhaltigste, aber auch teuerste Lösung für Kinder ab ca. fünf bis sechs Jahren ist ein Tandem, das für die Kindermitfahrt eingerichtet ist. Weitere Möglichkeiten sind sogenannte Trailer- oder Add-Bikes, die an die Sattelstütze des Zugfahrrads angekuppelt werden. Hier auf eine stabile Kupplung ohne viel Spiel achten. Kinder- und Elternrad können auch mit einer Tandemdeichsel verbunden werden.

Wissenswertes zu Kindersitzen ...

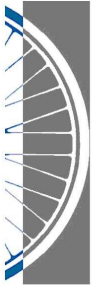
- Nicht jeder Sitz passt zu jedem Fahrrad. Manchmal müssen Teile wie Gepäckträger oder Lampe getauscht oder umgesetzt werden, deshalb empfiehlt es sich, das Rad beim Kauf eines Kindersitzes mitzunehmen.
- Vor der ersten kurzen Fahrt sollte das Kind schon sicher sitzen können. Die Füße müssen mit den vorhandenen Gurtbändern fixiert werden, damit sie nicht in die Speichen geraten. Da Kinder im Sitz angegurtet sein sollten, ist ein Helm unbedingt empfehlenswert. Er kann bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützen. Ziehen Sie Ihr Kind auch warm an, denn es hat keine Bewegungsmöglichkeit und friert deshalb leicht.
- Viele Kinder schlafen in Kindersitzen rasch ein. Bei der fast senkrechten Rückenlehne sackt das schlafende Kind nach vorne und hat kaum Halt. Ein spezielles Kissen hält den Kopf an der Sitzlehne und stützt ihn seitlich. Bei einigen



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

Kindersitzen lässt sich eine Schlafposition einstellen, dadurch verlagert sich aber der Schwerpunkt nach hinten.

- Achten Sie auch darauf, dass die Sattelfederung am Fahrrad abgedeckt ist, wenn sich das Kind auf einem Kindersitz hinter dem Sattel befindet. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Finger eingequetscht werden können.

... und Kinderanhängern

- Wer mit den ganz Kleinen im Anhänger auf Tour geht, braucht eine Babyschale, die mit Gurten sicher am Sitz befestigt wird. Fahren Sie behutsam, denn Babys sind noch recht empfindlich für Erschütterungen. Räder, Sitz und Rahmenkonstruktion des Anhängers bieten eine gewisse Stoßdämpfung, die durch breite und nicht zu hart aufgepumpte Reifen und ein dickes Schaumstoffpolster unter der Sitzschale noch verbessert wird.
- Der Anhänger sollte so konstruiert sein, dass Kinder auf keinen Fall in die Speichen fassen oder die Seitenwände so weit ausbeulen können, dass die Laufräder berührt werden. Zur Ausstattung sollte sowohl eine Abdeckung mit einem feinmaschigen Mückennetz als auch eine mit einer wasserdichten, transparenten Kunststoffhaut gehören.
- Weil das Rücklicht des Zugrads verdeckt ist, muss der Anhänger – zum Beispiel durch ein batteriebetriebenes Diodenrücklicht – beleuchtet werden. Hinzu kommen seitliche gelbe und hintere rote Reflektoren. Leuchtende Farben sorgen auch bei Tag dafür, dass der Anhänger nicht übersehen wird. Bei Signalwimpeln verhindert eine Zweipunktbefestigung, dass die Stange zur Peitsche für andere Verkehrsteilnehmer wird.

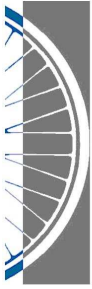
Übrigens: Fahr- und Crash-Versuche haben eindeutig ergeben, dass Kinder im Anhänger weitaus sicherer transportiert werden als im Kindersitz. Voraussetzung ist jedoch, dass der feste Rahmen des Hängers bis in die Höhe von Auto-Stoßstangen reicht, denn so wird der Anhänger bei einem Zusammenstoß nur weg geschoben, aber nicht überrollt.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

12. Radfahren lernen - ein Kinderspiel?

Treten, Lenken, Bremsen, Schalten, Umschauen, Handzeichen geben und immer das Gleichgewicht halten: Radfahren ist für kleine Kinder ein Kunststück! Damit sie es richtig lernen, sollte vor dem ersten Fahrrad erst ein Tretroller oder ein Laufrad zum Einsatz kommen. Mit diesen lernt das Kind spielerisch, das Gleichgewicht zu halten und zu lenken. Und wenn es einmal brenzlig wird, kann es vom Roller leichter abspringen als von einem Rädchen.

Der Wechsel vom Roller auf das Rad klappt meist recht schnell. Beim ersten Spiel- und Lernfahrrad kann man noch auf Beleuchtung, Gangschaltung und weiteres Zubehör verzichten. Wichtig ist, dass das Kind auf dem Sattel sitzend mit beiden Fußballen auf den Boden kommt.

Wenn Ihr Kind das Radfahren lernen soll, montieren Sie keine Stützräder! Stützräder verhindern, dass ein Kind die richtige Kombination von Treten, Lenken, Bremsen und Gleichgewicht halten lernt. Mit Stützrädern fährt es schneller, als es das Rad kontrollieren kann. Das kann zu gefährlichen Stürzen führen, insbesondere beim Kurven fahren, bei Gefällestrecken, an schrägen Wegabschnitten, und wenn ein Schlagloch oder die Bordsteinkante plötzlich eines der Stützräder wegsacken lassen. Stützräder vermitteln ein völlig falsches Fahrgefühl. Wenn Sie später die Stützräder abmontieren, muss Ihr Kind das Radfahren erst richtig lernen.

Radelnde Kinder sind im Straßenverkehr häufig überfordert. Sie müssen nicht nur ihr Rad beherrschen. Sie müssen sich auch noch auf andere Verkehrsteilnehmer einstellen, Geschwindigkeiten einschätzen und Gefahrensituationen erkennen und meistern. Deshalb müssen Kinder bis zum achten Lebensjahr mit dem Rad den Gehweg benutzen und dürfen nicht auf der Fahrbahn fahren. Mit neun und zehn Jahren können sie zwischen Gehweg und Fahrbahn wählen; danach ist die Gehwegbenutzung nicht mehr erlaubt.

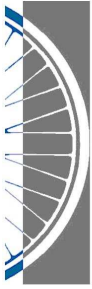
Übrigens: wenn Sie als Erwachsener ihr Kind mit dem Rad begleiten, müssen Sie gemäß Straßenverkehrsordnung immer auf der Fahrbahn fahren, auch wenn ihr Kind auf dem Gehweg fährt. Das führt bei manchen Straßen aber dazu, dass Sie aufgrund von parkenden Autos am Fahrbahnrand oder Büschen und Sträuchern keinen Blickkontakt mehr mit ihrem Kind haben und es bei Gefahrensituationen nicht warnen können. Damit verletzen Sie ihre gesetzliche Aufsichtspflicht. Deshalb: nutzen Sie ihren gesunden Menschenverstand und entscheiden Sie je nach Situation.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



FAHR RAD

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

Was ein gutes Kinderrad alles haben sollte?

Wenn Kinder von Anfang an positive Erfahrungen mit ihrem Fahrrad machen, nutzen sie es auch später gerne als Verkehrsmittel. Ein gutes Kinderrad wird kaum weniger kosten können als ein „großes“. Das Kostspielige sind die Anbauteile, die oft teurer sind als bei Rädern für Erwachsene, weil sie nur in kleineren Stückzahlen hergestellt werden. Es lohnt sich, etwas tiefer in die Tasche zu greifen, weil ein gutes Kinderrad länger hält. Später lässt es sich an jüngere Geschwister weitergeben, auf dem Gebrauchtmarkt für Kinderräder verkaufen oder beim Händler für ein größeres Rad in Zahlung geben.

Bei der Auswahl des Kinderrads sollte das Kind auf jeden Fall mit dabei sein. Es sollte auf dem Sattel sitzend mit beiden Fußspitzen gut den Boden erreichen können. Der Abstand zum Lenker und dessen Höheneinstellung sollten so bemessen sein, dass es in aufrechter Haltung fahren kann. Nur so haben Kinder die nötige Übersicht im Verkehr. Auf folgendes ist beim Kauf zu achten:

- Ein Gewicht unter dreizehn Kilogramm und ein stabiler Rahmen mit stärker geneigtem Sattelrohr und einer nicht zu kurzen Sattelstütze, damit das Rad mitwachsen kann
- Zwei Handbremsen mit für Kinder greifbaren (auf die Handgröße einstellbaren) Bremshebeln. Handbremsen sind, wenn sie richtig eingestellt sind, schneller zu betätigen, denn der Rücktritt ist nur in der richtigen Pedalstellung wirksam. Außerdem gewöhnen sich Kinder so auch gleich an Fahrräder ohne Rücktritt.
- Eine Gangschaltung ist sinnvoll. Nabenschaltungen sind robust, komfortabel und pflegeleicht. Sie lassen sich auch im Stand schalten.
- Dicke und weiche oder runde Lenkerenden vermeiden Verletzungen bei Stürzen.
- Im Alltagsverkehr brauchen Kinder Schutzbleche und einen Kettenschutz. Achtung: Der Abstand zwischen Pedalen und Vorderrad sollte so groß sein, dass die Kinder beim Treten nicht mit den Fußspitzen an das eingeschlagene Rad stoßen.
- Dynamos müssen von Kindern angelegt werden können, bei vielen schaffen das kleinere Kinder nicht.
- Halogenscheinwerfer sind gerade für Kinderräder, die nicht so schnell gefahren werden, besonders wichtig.

Jacken, Helme und Fahrräder mit bunten, leuchtenden, vielleicht sogar reflektierenden Farben erhöhen die Sichtbarkeit der kleinen Radler und sind ein wichtiger Beitrag zu mehr Sicherheit. Auf Signalfähnchen am Kinderrad sollten Sie aber besser verzichten, besonders wenn die Kinder noch häufig auf dem Gehweg fahren oder auf Radwegen neben Gehwegen, weil die Fahnenstangen zu Peitschen für Fußgänger werden können.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>