

## Sicher Rad fahren in Herbst und Winter

### Sichere Bremsen

Bremsgummis, -beläge und -flanken verschleißern mit der Zeit. Doch Bremsen müssen jederzeit einsatzbereit sein.

- Testen Sie vor jeder Fahrt, ob die Bremsen noch genug greifen.
- Der Bremshebel darf sich nicht bis an den Lenker ziehen lassen. In dem Fall muss der Bremsbelag erneuert, der Bremsbowdenzug nachgespannt oder ebenfalls ausgetauscht werden.
- Fetten Sie die Bremszüge, damit sie wasserabweisend sind, nicht festfrieren und so die Bremsen blockieren könnten.

### Reifen mit starkem Profil

Ein gutes Reifenprofil stärkt die Bremswirkung und ist notwendig für die Bodenhaftung. Hier ein paar Tricks:

- Pumpen Sie nur so viel Luft in die Reifen, dass der auf den Mänteln angegebene Mindestdruck erreicht ist: Weniger pralle Reifen haben mehr Auflagefläche und dadurch mehr Rollwiderstand.
- Reifen mit Spikes: Die Metallstifte geben sicheren Halt auf vereistem Untergrund oder einer festgefahrenen Schneedecke.
- Spezielle Gummimischungen für die Nutzung im Winter gewährleisten eine bessere Haftung am Untergrund.

### Gute Beleuchtung

Radfahrer sehen mehr und werden selbst früher und besser von anderen gesehen, wenn ihr Rad gut beleuchtet und mit Reflektoren ausgestattet ist.

Gesetzlich vorgeschrieben ist:

- je ein weißer Frontscheinwerfer und ein rotes Rücklicht
- je zwei gelbe Speichenreflektoren pro Rad oder alternativ weiße Reflektorstreifen
- je zwei gelbe Rückstrahler pro Pedal
- ein weißer Reflektor vorne
- ein roter Großrückstrahler und ein kleiner roter Rückstrahler hinten

Alle Einzelteile der Lichtanlage müssen sauber sein und zuverlässig funktionieren. Sämtliche Kabel der Lichtanlage müssen intakt und fest an Dynamo und Lampen befestigt sein.

### Bei extremer Witterung geht Sicherheit vor

- Kleine Kinder sitzen im Fahrradhänger am sichersten.
- Ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene können bei nahezu jeder Witterung Rad fahren.
- Bei sehr starkem Schneefall oder gar Blitzeis gilt jedoch: Das Fahrrad lieber stehen lassen.

### Auffällige Kleidung

In Herbst und Winter ist bequeme und gut sichtbare Kleidung beim Radfahren entscheidend:

- atmungsaktives Material, das zudem wasserabweisend und winddicht ist
- helle Farben
- reflektierendes Material, Reflektorbänder oder eine Warnweste
- warme, wasserabweisende Handschuhe, die ausreichend Gefühl zum Schalten und Bremsen lassen
- ein Helm in auffälligen Farben und mit Reflexflächen
- Auch mit darunter gezogener Mütze muss ein Helm fest sitzen.

### Sicheres Fahrverhalten

Schmutz, Laub, Schnee und Eis wirken wie Schmierseife. Überfrorene Nässe ist besonders tückisch. Passen Sie Ihr Fahrverhalten an die Bedingungen an:

- langsamer und eher defensiv fahren
- frühzeitig und nicht so stark bremsen
- vorsichtig antreten
- nicht abrupt lenken
- großzügiger Sicherheitsabstand
- deutlich sichtbare Handzeichen
- Respekt vor Bussen und LKWs
- besondere Vorsicht auf Brücken und in Kurven
- auf vereisten Flächen und Wegen möglichst nicht lenken und bremsen, sondern das Rad ausrollen lassen
- den Sattel etwas niedriger stellen, um im Notfall den Boden mit den Füßen schneller erreichen zu können.

Den ausführlichen Artikel können Sie im DSH-Magazin 4/2016 lesen unter:

<https://das-sichere-haus.de/dsh-magazin/dsh-magazin-archiv/ausgabe-42016/>.