

# Mit dem Fahrrad durch die dunkle Jahreszeit

Für viele Menschen ist das Fahrrad zum bevorzugten Fortbewegungsmittel geworden. Es ist nicht nur eine umweltfreundliche und kostengünstige Alternative zum Auto, sondern auch eine großartige Möglichkeit, sich fit zu halten.

Allerdings bergen die Witterungsbedingungen in Herbst und Winter einige Besonderheiten, die es zu beachten gilt. Deswegen sind nachfolgend die wichtigsten Tipps zusammengestellt, damit Sie jederzeit sicher an Ihr Ziel gelangen.

## Fahrsicherheit

Fahrradfahrer sollten ganzjährig auf die Verkehrssicherheit achten. Unter widrigeren Witterungsbedingungen ist dies umso wichtiger.

- Prüfen Sie vor jedem Fahrtantritt die Verkehrstüchtigkeit des Rades! Ein gut gewartetes Fahrrad erhöht die Sicherheit und Zuverlässigkeit.
- Tragen Sie immer einen Helm! Er schützt den Kopf im Falle eines Sturzes und kann schwere Verletzungen am Kopf verhindern oder minimieren.
- Beachten Sie die geltenden Verkehrsregeln.
- Achten Sie besonders auf abbiegende Autos und LKWs! Radfahrer können übersehen werden, v. a., wenn sie sich im toten Winkel befinden.
- Stellen Sie Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmenden her, um Missverständnisse zu vermeiden.
- Verzichten Sie während der Fahrt auf Ablenkungen durch z. B. laute Musik über Kopfhörer oder Nutzung des Handys!
- Nutzen Sie, wenn möglich, die Fahrradwege bzw. Fahrradspuren. ABER: Ist ein Radweg nicht gestreut oder geräumt, entfällt auch bei Benutzungspflichtigen Radwegen die Benutzungspflicht. Weichen Sie dann auf die geräumte Straße aus.

- Vorsicht auf nassen Straßenbahngleisen! Vorderreifen können leicht in die Schienen rutschen. Minimieren Sie das Risiko, in dem Sie die Gleise im 90° Winkel überqueren.



Während es sich über eine frische Schneedecke einigermaßen gut fahren lässt, können nasse Blätter oder Frostböden das Rad ins Rutschen bringen. Passen Sie daher Ihre Fahrweise den Witterungsbedingungen an: Reduzieren Sie Ihr Fahrtempo und vergrößern Sie die Abstände zu anderen Verkehrsteilnehmenden.

- Reduzieren Sie den Reifendruck für eine größere Auflagefläche. Beachten Sie hierbei die Angaben zum minimalen Reifendruck auf der Seitenflanke des Reifens. Diesen nicht unterschreiten!
- Passen Sie ggf. die Höhe Ihres Sattels an, um bes-

## Fahrradausstattung

Aufgrund von Dunkelheit und Wettereinflüssen sind die Sichtverhältnisse in Herbst und Winter oft schlecht.

- Prüfen Sie vor jeder Fahrt die Funktionalität der Fahrradbeleuchtung. Funktioniert die Beleuchtung nicht und finden Sie keine Ursache, lassen Sie das Fahrrad stehen!

ser mit den Füßen auf den Boden zu kommen. Dies ist jedoch nur eine Option für kurze Strecken.

- Fahren Sie vorausschauend und bremsen Sie früh und maßvoll. In Kurven sollte man bei glattem Untergrund weder treten noch bremsen. Auf Glatteis möglichst gar nicht lenken, sondern das Fahrrad ausrollen lassen.
- Nutzen Sie bevorzugt die Hinterradbremse. Ein blockierendes Hinterrad ist besser zu beherrschen. Blockiert das Vorderrad, kommt es oft zum Sturz.

- Anders als beim Auto sind Fahrrad-Winterreifen keine Pflicht. Sie sind aber empfehlenswert für alle, die ganzjährig mit dem Rad unterwegs sind.
- Winterreifen für Fahrräder gewährleisten durch eine spezielle Gummimischung und Lamellenprofile einen besseren Griff auf glattem Untergrund.
- Reifen mit Stollenprofil sind auf unbefestigten Böden und bei nassen Blättern hilfreich, bieten auf glatten Fahrbahnen aber keinen Vorteil.
- Spikereifen sind für Fahrräder erlaubt und bieten vor allem auf vereisten Flächen Sicherheit.



## Fahrradpflege

Schnee, Eis und Streusalz können dem Fahrrad im Winter zusetzen.

- Prüfen Sie vor jedem Fahrtantritt die Bremse. Stehen Fahrräder draußen, kann Feuchtigkeit gefrieren und die Bremse blockieren. Auch die Bremsklötze können durch Schneematsch an den Felgen schneller verschleifen. Kontrollieren Sie daher regelmäßig, ob die Bremsklötze noch dick genug sind. Scheibenbremsen halten zwar deutlich länger, sollten aber ebenfalls kontrolliert werden.
- Fahrradketten können durch Streusalz Rost anset-

zen. Nach der Fahrt sollte Feuchtigkeit daher abgewischt werden. Ölen Sie die Kette regelmäßig!

- Reinigen Sie das Fahrrad von Schneematsch und Feuchtigkeit, um das Rosten von freien Metallflächen zu vermeiden.
- Ölen Sie im Winter regelmäßig bewegliche Teile wie z. B. die Gelenke des Schaltwerks.
- Sollten Sie ein Elektrofahrrad mit Akku nutzen, bewahren Sie den Akku im Warmen auf, um dem kältebedingten Kapazitätsverlust vorzubeugen. Helfen kann hier ein Neoprenüberzug.

## Kleidung

Im Winter sollte Kleidung nicht nur warmhalten, sondern auch gut sichtbar sein.

- Tragen Sie gemäß dem „Zwiebelprinzip“ mehrere dünne Kleidungsschichten, wobei die äußerste Schicht winddicht sein sollte, oder greifen Sie direkt auf Outdoor- und Funktionskleidung zurück.
- Denken Sie an Regenbekleidung. Überschuhe verhindern ein Auskühlen der Füße bei Regen oder Schnee.
- Wechselkleidung lässt sich einfach in wasserdichten Packtaschen transportieren.
- Schlauchtücher halten den Hals warm und schützen über die Nase gezogen vor kaltem Fahrtwind.
- Handschuhe sind bei kalten Temperaturen ein Muss, denn mit steifen Fingern lassen sich Bremsen und Schaltung schlecht bedienen. Fäustlinge sind allerdings nicht zu empfehlen, da sie bei der Bedienung der Hebel hinderlich sind.
- Tragen Sie gut sichtbare (helle) Kleidung.
- Nutzen Sie Hilfsmittel, um Ihre Sichtbarkeit zu erhöhen. Empfehlenswert sind z. B. Reflexbänder für die Hosenbeine oder die Arme. Wer weite Strecken zurücklegt, sollte großflächig reflektierende Elemente wie Warnwesten oder Körpergurte anwenden. Hilfreich sind auch Fahrradhelme mit integriertem Rücklicht.



Beachten Sie immer Ihr individuelles Belastungsniveau! Fahrradfahren bedeutet körperliche Aktivität. Entkräftung kann zu Unkonzentriertheit führen und dadurch das Unfallrisiko erhöhen.

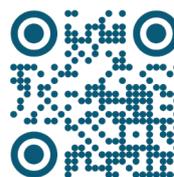
Bedenken Sie auch, dass kalte Luft zu einer Verengung der Bronchien führt, was vor allem bei Vorerkrankungen der Atemwege zu Atemnot führen kann. Ein Schlauchtuch (s. o.) hilft, die eingeatmete Luft anzufeuchten und zu erwärmen. Auch eine warme Tasse Tee vor Fahrtantritt kann dies unterstützen.

Ziehen Sie auch alternative Verkehrsmittel in Erwägung!

Trotz aller Vorkehrungen kann es bei Schnee und Glatteis sinnvoll sein, das Fahrrad stehen zu lassen und auf alternative Verkehrsmittel auszuweichen.

Sollte es auf dem Weg zur Arbeitsstätte oder von dort zurück zu einem Unfall kommen sind folgende Informationen zu beachten:

**Wir wünschen Ihnen allzeit gute und sichere Fahrt!**



**TU-Information**  
1. Hilfe | First Aid |  
Unfallanzeige |  
Accident report