



Spaß und Sicherheit beim Radfahren mit dem

# FAHRRAD-KNIGGE

Gesundheit in besten Händen

[aok.de/nordost](https://aok.de/nordost)



Endlich ist es wieder so weit. Frühlingszeit ist Fahrradzeit: Rauf aufs Rad und raus in die Natur! Aber auch für Radfahrer gibt es einige Regeln für ihre Touren zu beachten. Das gilt vor allem dann, wenn sie in der Gruppe, in unbekanntem Gegen-

den oder über längere Strecken unterwegs sind. Gerade bei Gruppenfahrten ist es wichtig, sich während der Fahrt miteinander zu verständigen. So kommt es bei unerwarteten Hindernissen auf Straßen und Wegen immer wieder zu Unfällen, weil die vorderen Radfahrer die nachfolgenden nicht auf ein Hindernis hinweisen.

Genau an dieser Stelle setzt unser kleiner Fahrrad-Knigge an. Er liefert Ihnen die wichtigsten Infos im Pocket-Format, damit Sie noch mehr Freude an Ihren Radtouren haben.

**Viel Spaß und allzeit gute Fahrt!**

# VOR JEDER FAHRT

## Stefan Nimke empfiehlt:



### AOK-Sportbotschafter Stefan Nimke

Bahnrad-Olympiasieger und Weltmeister

- 1** Überprüfung der sicherheitsrelevanten Teile am Fahrrad: Lenker, Sattel, Laufräder sind in der richtigen Position und festgespannt.
- 2** Bremsen sind in der richtigen Position und funktionsfähig.
- 3** Reifendruck überprüfen und ggf. Mantel auf Beschädigung kontrollieren.
- 4** Fahrradhelm und Brille nicht vergessen. Auf den richtigen Sitz achten!

So wird Ihre Tour zum positiven Erlebnis!

# GRUPPENFAHRTEN



Foto: Petra Rossner Girls Team Sachsen

Um die Sicherheit aller Teilnehmer beim gemeinsamen Trainieren in der Gruppe sicherzustellen, müssen unbedingt bestimmte Regeln des Gruppenfahrens beachtet werden.

- 1** Klare Zeichen für Hindernisse vereinbaren
- 2** Auch akustische Zeichen einsetzen
- 3** Rechtzeitig und großzügig Hindernisse umfahren
- 4** Straffe Organisationsform in der Gruppe (Doppel- oder Einerreihe)
- 5** Keine plötzlichen Lenk- oder Bremsmanöver
- 6** Immer zuerst ausweichen, dann bremsen
- 7** Gleichmäßiges Tempo an der Spitze
- 8** Neulinge oder unerfahrene Fahrer gehören an das Gruppenende
- 9** In der Gruppe immer bremsbereit sein

# GRUPPENFAHRTEN

## Keine plötzlichen Lenk- oder Bremsmanöver!

1

### Grundregel 1:

Miteinander, Vorsicht und gegenseitige Rücksicht!

2

### Grundregel 2:

Nebeneinander oder Hintereinander! Einerreihe oder Zweierreihe!

## Richtiges Fahren in der Gruppe:

Grundsätzlich müssen Radfahrer nach der Straßenverkehrsordnung in einer Reihe hintereinander auf der rechten Straßenseite fahren. Ab einer Gruppengröße von 15 Fahrern darf in Zweierreihen gefahren werden, wenn die Straße für den Verkehr breit genug ist.



Foto: Petra Rossner Girls Team Sachsen

# GEFAHREN ANZEIGEN

3

## Grundregel 3:

Gefahren anzeigen!

- **Zeigefinger zeigt gestreckt nach unten auf die Fahrbahn / Gefahrenstelle**

Warnung vor Schlaglöchern oder gravierenden Fahrbahnebenenheiten.

- **Winken mit dem Arm hinter dem Rücken**

Warnung vor Hindernissen am Fahrbahnrand, Überholen von Radfahrern oder parkenden Autos.

**Die gesamte Gruppe muss die Spur hinter den Vorfahrenden verlegen.**

- **Arm pendelt hinter dem Rücken**

Achtung Gefahrenstelle quer zur Fahrbahn z.B. Bahnschienen.

- **Arm pendelt seitlich mit Fingerzeig zur Fahrbahn**

Gefahrenstelle längs zur Fahrbahn z.B. Spurrillen.

- **Richtungswechsel - Arm in die zu fahrende Richtung ausstrecken**

Rechtzeitig und deutlich vor Abzweigungen anzeigen. Die Ersten dürfen nur abbiegen, wenn das Abbiegen für die gesamte Gruppe möglich ist.

**Der Ruf "Frei" oder "Auto" wird bis zum Ende der Gruppe durchgegeben.**

- **Anhalten bzw. Abbremsen in der Gruppe**

Arm senkrecht nach oben. Langsam und gleichmäßig anhalten.

**An roten Ampeln oder anderen Überquerungen sollte sich die Gruppe (je nach Platz) etwas breiter aufstellen, um die Kreuzung schnell überqueren zu können.**

**Danach wird die vorherige Formation wieder eingenommen.**

# BEIM FAHREN IN DER GRUPPE



Das alles lässt sich am besten in einer Gruppe erfahrener Radfahrer/innen erlernen. Sicherheit und Spaß stehen im Mittelpunkt!

## BLEIBEN SIE FIT UND GESUND!



Wir wünschen Ihnen allzeit gute Fahrt!

Ganz gleich, ob Sie allein oder in der Gruppe unterwegs sind, die aktive sportliche Herausforderung

suchen, die Natur und den Spaß mit anderen Radlern erleben oder "Mit dem Rad zur Arbeit" fahren möchten.

[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)

So wird die Freude an der Bewegung Ihr ständiger Begleiter.

Wenn Sie mehr erfahren möchten - auch zu den weiteren Fitness und Gesundheitsangeboten der AOK Nordost informieren Sie sich unter

[aok.de/nordost](http://aok.de/nordost)