

■ Stand 02/2010

■ Best.-Nr. 433

Radfahren bei schlechter Sicht – sehen und gesehen werden

Gefährdungen und praxisbewährte Maßnahmen zur Sicherheit

Radfahren ist seit längerem wieder "in". Viele nutzen das Fahrrad nicht nur in der Freizeit, sondern auch für den Weg zur Arbeit. Besondere Gefahren ergeben sich im Herbst und Winter, wenn die Sichtverhältnisse schlecht sind.

Dunkelheit, Nebel und Regen beeinträchtigen die Sicht aller Verkehrsteilnehmer, davon sind besonders auch diejenigen betroffen, die täglich mit dem Fahrrad unterwegs sind und auf das Fahrrad als Transportmittel unbedingt angewiesen sind.

Dies gilt für viele Mitarbeiter, die den Weg von und zur Arbeit mit dem Fahrrad zurücklegen, und in unserer Branche auch für viele Zeitungszusteller, die in den frühen Morgenstunden unterwegs sind.

Die dabei auftretenden Gefährdungen, die für Unfälle ausschlaggebend sein können, sind bekannt:

- Kälte, Regen, Dunkelheit
- Schlechte Sicht
- Angefahren werden
- Schnee, Eis, nasses Laub
- Ausrutschen, Stürzen
- Belästigung, Überfall, Hundebiss

Fahrrad-Unfälle haben leider oft schwere Folgen für die Verletzten. Hinzu kommen die Ausfallzeiten am Arbeitsplatz.

Einige Unternehmen haben die Initiative ergriffen und bemühen sich seit längerem um wirkungsvolle und praxisgerechte Möglichkeiten zur Verbesserung der Sicherheit.

Die BG ETEM, Fachgebiet Druck und Papierverarbeitung, hat in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) die Anstrengungen koordiniert, moderiert und durch eigene Beiträge gefördert, so dass viele Betriebe von diesen Erkenntnissen profitieren.

Aus der Unfallstatistik

Im Jahr 2008 hat die Zahl aller in Deutschland verunglückten Radfahrer gegenüber dem Vorjahr um 0,5 Prozent zugenommen: 79423 Fahrradbenutzer erlitten einen Unfall. 456 (+ 7,3%) Fahrradbenutzer wurden getötet, 14300 (- 2%) schwer verletzt.

Die Zahlen lassen nur begrenzt Rückschlüsse auf die Unfallursachen zu.

Eine mögliche Ursache speziell für Unfälle mit PKW-Beteiligung kennt vermutlich jeder aus der täglichen Praxis: Aufgrund der schmalen Silhouette werden Radfahrer oft sehr spät oder überhaupt nicht erkannt.

Kritisch wird dies z.B. bei Dunkelheit, Regen und Nebel. Dann wird es besonders wichtig, selbst gut zu sehen und von anderen gut gesehen zu werden.

Sehen im Dunkeln

Es ist jedem bekannt, aber man muss sich dennoch immer wieder darüber bewusst werden: die Sehschärfe bei Dämmerung oder Dunkelheit ist deutlich eingeschränkt, die Leistungsfähigkeit unserer Augen wird mit abnehmender Helligkeit geringer.

Dies hängt mit dem Sehvorgang zusammen. Am Sehvorgang sind zwei verschiedene Arten von Lichtsinneszellen beteiligt: Zapfen und Stäbchen. Zapfen ermöglichen, dass wir bei Helligkeit scharf sehen und Farben wahrnehmen können. Die Zapfen, die für das Scharfsehen verantwortlich sind, benötigen eine Mindesthelligkeit. Diese ist bereits bei Dämmerung nicht mehr gegeben. Mit den Stäbchen können wir nur hell und dunkel unterscheiden.

Hinzu kommt, dass bei geringer Helligkeit die Pupillen weit geöffnet sind, um möglichst viel Licht ins Auge zu lassen. Durch die weit geöffneten Pupillen wird nach den optischen Gesetzen der Bereich kleiner, in dem man scharf sieht.

Maßnahmen zur Sicherheit bei schlechter Sicht: Was können Vorgesetzte tun

Vorgesetzte können, sofern Mitarbeiter nachts für den Betrieb unterwegs sind, in Informationsgesprächen oder Unterweisungen auf die speziellen Gefahren bei Dunkelheit aufmerksam machen, die Hintergründe erklären und Hinweise für Abhilfen geben.

Maßnahmen zur Sicherheit bei schlechter Sicht: Was kann jeder einzelne tun

- Radwege benutzen

Es ist vor allem notwendig, vorhandene Radwege zu nutzen. Auf dem Radweg sollte man aber immer mit Fußgängern rechnen. Ist der Radweg vom PKW-Verkehr nicht deutlich abgetrennt, muss man mit parkenden Pkws rechnen, die gerade bei Dämmerung oder Dunkelheit schlecht erkennbar sein können.

- Helm tragen

Kommt es zu einem Unfall mit dem Fahrrad, ist der Kopf besonders gefährdet. Bei Fahrradunfällen mit tödlichem Ausgang sind Kopfverletzungen häufig die Todesursache - das zeigen statistische Auswertungen. Der Schutz des Kopfes ist deshalb besonders wichtig.

Fahrrad-Schutzhelme dämpfen Stöße und verteilen die Kräfte auf eine größere Fläche. Dies ist zwar kein 100%iger Schutz, kann aber die Unfallfolgen zumindest bei Kopfverletzungen erheblich mindern. Das Tragen eines Schutzhelms sollte daher für jeden Radfahrer selbstverständlich sein.

Die Modellpalette bei Helmen ist groß, beim Kauf sollte man auf das GS-Zeichen achten.

Grundsätzlich sollen Helme eine dicke Hartschaumschale haben, die von einer Folie oder harten Schale überzogen ist. Ideal sind helle Farben mit reflektierendem Dekor.

Beim Helmkauf muss auf Passform und Tragekomfort geachtet werden. Lieber einen etwas zu großen Helm wählen, bei dem die Größe mit einem Schaumgummikissen oder im Winter mit einer wärmenden Mütze angepasst werden kann. Der Kinnriemen muss gut angepasst und stets geschlossen sein, damit der Helm bei einem Sturz nicht verrutscht oder sogar wegfliegt.

Fahrrad-Schutzhelme sollten nach etwa fünf bis acht Jahren sowie nach einem Sturz erneuert werden.

- Sich sichtbar machen, geeignete Ausrüstung für Fahrrad und Fahrer benutzen.

Radfahrer werden wegen ihrer schmalen Silhouette oft erst spät oder überhaupt nicht erkannt. Dies ist häufig Mitursache von Radfahrerunfällen.

Ausrüstung des Fahrrads

Jedes Fahrrad muss den Vorschriften der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) entsprechen. In der StVZO ist u. a. geregelt, welche Beleuchtungseinrichtungen am Fahrrad vorhanden sein und wie diese beschaffen sein müssen.

Über die Forderung der StVZO hinaus gibt es aber zahlreiche zusätzliche Möglichkeiten, das Fahrradfahren sicherer zu machen.

Leuchten mit Standlichtfunktion sind besonders empfehlenswert, weil sie ohne Batterie oder Akku auskommen und bei Fahrtunterbrechungen mehrere Minuten - bei Rückleuchten bis zu 30 Minuten - genau so hell leuchten, wie während der Fahrt. Die dazu erforderliche Energie liefert ein Kondensator, der während der Fahrt aufgeladen wird.

Es gibt auch **Zusatzleuchten**, die mit Batterien oder Akkus betrieben werden. Diese ersetzen nicht die vorgeschriebene Beleuchtung, die mit einem Dynamo betrieben werden muss. Sie bieten den Vorteil, dass sie auch im Stand betrieben werden können.

Sowohl permanent brennende Leuchten als auch batteriebetriebene Blinkleuchten erhöhen die Aufmerksamkeit anderer Verkehrsteilnehmer und sind eine sinnvolle Ergänzung zur vorgeschriebenen Beleuchtung. Nachteilig ist aber, dass man immer Akkus oder Batterien mit sich führen muss.

Speichenreflektoren sollten eine Arretierung haben, damit sie sich nicht von den Speichen lösen können. Es gibt auch Reifen mit reflektierenden Flanken, rundumlaufende Reflexionsstreifen zum Einklemmen in die Speichen und reflektierende Felgen.

Werden Fahrradtaschen am Rad montiert, kann man die großen Seitenflächen und Rückseiten der Fahrradtaschen nutzen, um Reflektoren anzubringen.

Beim Kauf von Gepäcktaschen sollte darauf geachtet werden, dass reflektierendes Material in die Gepäcktaschen eingearbeitet ist.

Ausrüstung des Fahrers

Wer bei schlechter Sicht mit dem Fahrrad unterwegs ist, sollte grundsätzlich helle Kleidung tragen. Um auf sich aufmerksam zu machen, sind reflektierende Gürtel, reflektierende Armbinden und reflektierende Regenschutzkleidung zu empfehlen. Warnwesten sind ebenfalls geeignet.

Die reflektierenden Armbinden werden am besten am Oberarm getragen.

Die reflektierenden Teile sind auch dann sinnvoll, wenn man zu Fuß unterwegs ist.

Es kommt leider gelegentlich vor, dass Radfahrer belästigt oder gar angegriffen werden.

In solchen Situationen hat es sich bewährt, durch Alarmgeräte, wie z.B. Pfeifen, Passanten auf sich aufmerksam zu machen und den Angreifer möglicherweise zu verunsichern. Die Schrecksekunde - bietet die Möglichkeit, sich in Sicherheit zu bringen.

Wenn mit Schnee und Eis zu rechnen ist, sollte man Gleitschutz (z.B. Schuhspikes) griffbereit haben. Diese können über jedem Schuh getragen werden und kommen auch für Radfahrer spätestens dann zum Einsatz, wenn man wegen Eisglätte das Fahrrad schieben oder zu Hause lassen muss.

Tipps für das richtige Beladen

Beim Beladen des Fahrrades ist auf die richtige Gewichtsverteilung zu achten. Speziell wenn mit schweren Lasten langsam gefahren wird, ist die Fahrstabilität nur gering.

Der Lastschwerpunkt soll möglichst niedrig sein und die Last gleichmäßig verteilt werden. Die Hauptlast soll in Gepäcktaschen am Hinterrad verteilt werden.

Lenkertaschen und vordere Taschen dürfen nur mit geringen Gewichten beladen werden, da sonst die Lenkeigenschaften des Fahrrads erheblich beeinträchtigt werden.

Das Anhängen größerer Taschen am Lenker sollte wegen der Unfallgefahr grundsätzlich unterbleiben

Standicherheit beim Abstellen

Speziell beim Abstellen schwer beladener Fahrräder kann das Fahrrad leicht kippen. Passiert dies, wird man instinktiv versuchen, das Fahrrad aufzufangen um eine Beschädigung des Transportguts zu vermeiden. Dabei besteht große Verletzungsgefahr.

Zum sicheren Abstellen von Fahrrädern eignen sich Mittelständer, die über den Fachhandel zu beziehen sind.

Fahrrad an die Körpergröße anpassen

Das Fahrrad muss auf die Körpergröße abgestimmt sein. Sitzposition und Lenker-Vorbau müssen korrekt eingestellt sein. Dies ist besonders wichtig in brenzlichen Situationen, wenn man plötzlich bremsen oder rasch beschleunigen muss.

Die Sitzhöhe ist richtig, wenn die Ferse des ausgestreckten Beins im Sitzen auf dem unteren Pedal aufliegt.

Ein zu hoch eingestellter Sitz birgt Risiken beim Anhalten, weil man im Sitzen den Boden nicht erreicht.

Die Länge des Lenker-Vorbaus ist dann richtig, wenn zwischen Sattelnase und Lenkerrohr der Unterarm vom Ellenbogen bis zu den ausgestreckten Fingerspitzen passt.

Beim Fahren selbst sollte der Oberkörper um 45° nach vorn geneigt sein: die Wirbelsäule wird nicht unnatürlich gekrümmt und die Bandscheiben müssen nicht jeden Stoß von Fahrbahnunebenheiten voll auffangen.

Tipps für Zeitungszusteller zum Be- und Entladen

Zu beachten ist, dass handelsübliche Fahrräder in der Regel nicht für das tägliche Transportieren schwerer Lasten ausgelegt sind. Daher sind diese als "Lastfahrrad" nur bedingt geeignet. Für das regelmäßige Transportieren von Lasten in der Größenordnung von 50 kg gibt es spezielle Lastfahrräder, die für diese Belastung geeignet sind. Auch für diese Fahrräder gelten die Tipps für das richtige Beladen.

Beim Zustellen von Zeitungen ist auch auf gleichmäßiges Entladen zu achten.

Sind vordere Gepäcktaschen vorhanden, erst diese auf beiden Seiten gleichmäßig entladen.

Tipps für Zeitungszusteller zum Umgang mit Hunden

"Der Hund ist der beste Freund des Menschen." Zusteller machen da häufig andere Erfahrungen. Viele haben schon schmerzhafte Bekanntschaft mit Hunden gemacht. Es liegt in der Natur des Hundes, dass Zusteller aufgrund ihrer Tätigkeit besondere Reize auf ihn ausüben. Deshalb sollte der Kontakt mit Hunden nach Möglichkeit vermieden werden.

- Keine Anwesen betreten, in denen mit freilaufenden Hunden zu rechnen ist. Das Sprichwort: "Belende Hunde beißen nicht" trifft leider nicht immer zu.
- Das Zustellgut sollte von außerhalb des Grundstücks in den Briefkasten oder die Zeitungsbox gesteckt werden. Ist dies nicht möglich, sollte der betriebliche Ansprechpartner informiert werden.

Die Berufsgenossenschaft bietet ein **Seminar "Sichere Zeitungszustellung"** an, das sich an Vorgesetzte richtet. Nähere Informationen zu den Seminaren können unter der Faxnummer 0611/131-8222 angefordert werden.

Ansprechpartner:

BG ETEM Fachgebiet Druck und Papierverarbeitung
Rheinstraße 6-8
65185 Wiesbaden
Tel. 06 11 / 131 – 0
www.bgetem.de

Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)
Beueler Bahnhofplatz 16
53222 Bonn
Tel. 02 28 / 4 00 01 – 0
www.dvr.de

Deutsche Verkehrswacht e.V.
Budapester Str. 31
10787 Berlin
Tel. 030 / 5 16 51 05 – 0
www.deutsche-verkehrswacht.de
ADAC - Zentrale München
Am Westpark 8
80339 München
Tel. 0 89 / 76 76 - 0
www.adac.de

ACE - Auto Club Europa e.V.
Schmidener Str. 227
70374 Stuttgart
Tel. 07 11 / 53 03 - 0
www.ace.online.de

ADFC e.V.
Bundesverband
Grünenstr. 120
28199 Bremen
Tel. 04 21 / 3 46 29 – 0
www.adfc.de

Rad- und Kraftfahrerbund
Solidarität Deutschland e.V.
Fritz-Remy-Str. 19
63071 Offenbach am Main
Tel. 0 69 / 85 20 93
www.die-soli.de

Bruderhilfe e.V.
Akademie für Verkehrssicherheit
Kölnische Str. 108-110
34119 Kassel
Telefon 0180 / 2 15 34 56
www.bruderhilfe.de

Bundesanstalt für Straßenwesen
Brüderstraße 53
51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 43-0
www.bast.de

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
Mittelstr. 51
10117 Berlin
Tel. 030 / 28 87 63 80-0
www.risiko-raus.de

VCD Verkehrsclub Deutschland e.V.
Rudi-Dutschke-Str.9,
10969 Berlin
Tel. 030 / 28 03 51-0
Internet: www.vcd.org

ZIV, Zweirad-Industrieverband e.V.
Zweirad-Industrie-Verband e.V.
Königsteiner Straße 20a
65812 Bad Soden a. Ts.
Tel : 06196 / 50 77 – 0
www.ziv-zweirad.de

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)