

## So passt Dein Helm richtig Nur dann schützt er Dich



Dein Helm darf nicht im Nacken hängen und die Stirn freilassen sondern muss gerade auf dem Kopf sitzen [1a]. Achte darauf, dass die Ohren genau im Dreieck der Riemen liegen und die Seitenverstellung knapp unter dem Ohr ist [1b]. Im nächsten Schritt fixier den Helm am Kopf, zum Beispiel durch einen Drehverschluss [2]. Der dient allerdings nicht dazu, den Helm grundlegend anzupassen. Denn passen sollte der Helm schon ohne die Fixierung. Das kannst Du einfach testen: Beim leichten Vornüberbeugen sollte er nicht sofort vom Kopf rutschen.

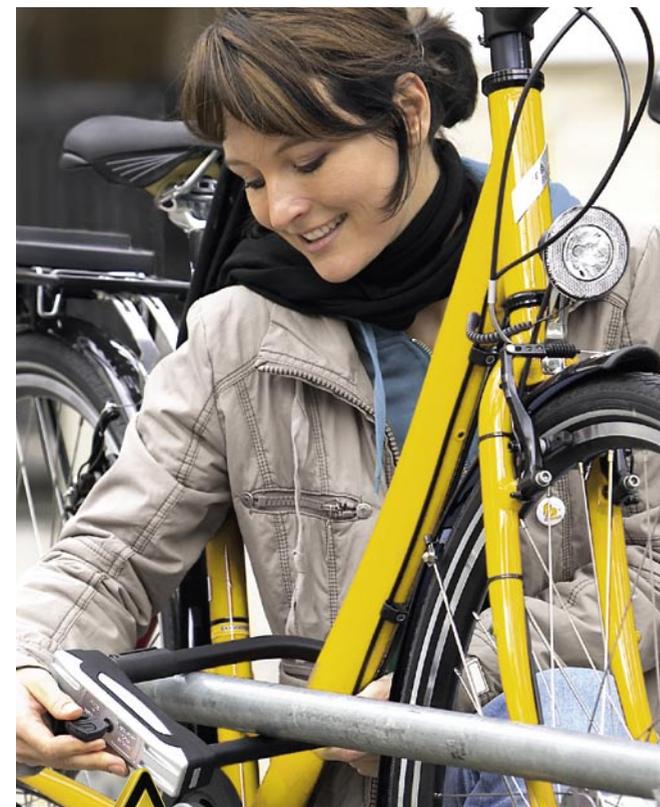
Sitzt der Helm, dreh den Nackenverschluss zu. Bei lockerem Kinngurt darf er nicht vom Kopf rutschen. Zum Schluss zieh den Kinnriemen fest [3] – so weit, dass zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen.



Fotos auf dieser Seite: Fahrrad XXL-Feld

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR)  
Auguststraße 29, 53229 Bonn  
Tel.: 0228 / 40001-0  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)

Weitere Informationen auch unter:  
[www.risiko-raus.de](http://www.risiko-raus.de)



### Prüf Dein Rad!

Checkliste für „Das sichere Fahrrad“

## Wirst Du gesehen? Reflektoren machen sichtbar

Im Dunkeln ist es beim Radfahren neben der eigenen Sicht genauso wichtig, dass man gesehen wird. Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, was an Beleuchtung und Reflektoren am Rad vorhanden sein muss. Doch darüber hinaus kannst Du selbst noch mehr tun, um im Dunkeln aufzufallen. Etwa durch eine Jacke mit reflektierenden Streifen oder anderen rückstrahlenden Elementen. Auch reflektierende Bänder, die an Armen und Beinen befestigt werden oder reflektierende Sicherheitswesten sind sinnvoll. Taschen können mit reflektierenden Aufklebern versehen werden. Wichtig dabei ist, dass Du Dich von allen Seiten sichtbar machst.



Foto: 3M

## Das verkehrssichere Fahrrad

Auf die Ausstattung kommt's an



Wer sicher unterwegs sein möchte, sollte auf die richtige Ausstattung seines Rades achten. Nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) sind bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern gesetzlich vorgeschrieben. Auch wenn Rennräder und Mountainbikes häufig ohne Beleuchtung angeboten werden, bist Du dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsausstattung nachgerüstet wird. Du solltest darauf achten, dass Dein Rad verkehrssicher ist und zusätzliche, von Verkehrssicherheitsexperten empfohlene Ausstattungsmerkmale besitzt – zum Beispiel das Standlicht.

- 1 Rücklicht (rot; empfohlen: mit Standlicht-Funktion) mit
- 2 rotem Großflächenrückstrahler (meist im Rücklicht integriert)
- 3 roter Rückstrahler – max. 600 mm vom Boden montiert
- 4 zwei Rückstrahler (gelb) je Pedal, nach vorn und hinten wirkend
- 5 zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen
- 6 wirkungsvolle, helltönende Klingel
- 7 Scheinwerfer (weiß; empfohlen: mit Standlicht-Funktion)
- 8 Rückstrahler (weiß; darf im Scheinwerfer integriert sein)
- 9 Dynamo mit 6 Volt Spannung und mindestens 3 Watt Leistung
- 10 ringförmig zusammenhängende, weiße Reflexstreifen an den Reifenflanken oder den Felgen und/oder zwei gelbe, nach den Seiten wirkende Speichenrückstrahler je Laufrad

## Checkliste

### Das sichere Fahrrad

#### Laufräder und Reifen

- alle Speichen sitzen fest in der Felge
- die Laufräder haben keinen Höhen- und Seitenschlag („Acht“)
- die Felgen weisen keine Beschädigungen auf und sind nicht abgenutzt
- die Reifen sind nicht abgefahren
- die Reifen sind nicht rissig oder porös
- der Luftdruck der Reifen stimmt
- die Ventile stehen senkrecht zur Felge

#### Licht

- der Dynamo sitzt fest und ist richtig positioniert
- der Scheinwerfer und die Rückleuchte funktionieren
- das Standlicht vorn und hinten (wenn vorhanden) funktioniert
- die Lampen gläser sind intakt und sauber
- alle Kabel sind eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden

#### Reflektoren

- die Reflexstreifen der Reifen sind vorhanden und sauber (alternativ: gelbe Speichenreflektoren vorhanden und unbeschädigt)
- Front- und Rückreflektoren sind vorhanden und unbeschädigt
- die Pedalreflektoren sind sauber und intakt

#### Rahmen und Lenker

- das Vorderrad lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen, der Steuerkopf ist nicht zu fest und wackelt nicht
- der Lenkerschaft sitzt fest und ausreichend tief im Rahmen
- bei Lenkern/Vorbauten: alle Schraubverbindungen sind fest
- der Rahmen weist keine Risse oder andere sichtbaren Schäden auf

- die Griffe lassen sich nicht verdrehen oder abziehen
- Sattel und Sattelstütze sind richtig eingestellt und befestigt
- alle weiteren Schrauben sitzen fest

#### Bremsen

- die Bremsklötze sind nicht verschlissen und liegen sauber an der Felge an
- beide Bremsen wirken nicht zu hart und nicht zu weich
- die Bremszüge sind intakt, die Bremshebel lassen sich leicht ziehen
- die Bremshebel sitzen fest am Lenker und sind mit den Fingern speziell für Kinder gut zu erreichen

#### Antrieb

- Kurbel und Tretlager sind leichtgängig und spielfrei
- die Pedale sitzen fest in der Kurbel, drehen sich leicht und die Trittfläche ist rutschfest
- die Schaltung funktioniert einwandfrei
- die Kette ist gepflegt und besitzt genügend Spannung

#### Ausstattung

- die Klingel funktioniert
- der Gepäckträger sitzt fest am Rahmen
- alle Schutzbleche sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen

#### Zubehör

- die Luftpumpe ist am Rad befestigt
- ein solides Schloss ist am Rad befestigt bzw. liegt für die Fahrt bereit
- der Helm weist keine Risse oder Beschädigungen auf und ist nicht älter als acht Jahre