



**Kommen Sie sicher an!
Bitte beachten Sie die folgenden Regeln:**

Erst checken, dann aufsteigen

Prüfen Sie die Funktion von Reifen, Licht und Bremse - möglichst vor jeder Fahrt, denn Verkehrssicherheit fängt beim Fahrrad an. Stellen Sie die Sattelhöhe ein: Im Sitzen sollten Sie die Ferse auf die Pedale setzen können.

Helm auf, Licht an

Schützen Sie sich! Tragen Sie immer einen Fahrradhelm. Schalten Sie Ihr Licht ein, sobald es dämmernd. Auch helle, reflektierende Kleidung trägt dazu bei, dass Sie gut sichtbar sind.

Ruhig starten

Lassen Sie es gemütlich angehen, um die Muskeln erst mal aufzuwärmen. Damit vermeiden Sie Wadenkrämpfe und Zerrungen.

Richtigen Weg benutzen

Ist ein beschilter Radweg vorhanden, müssen Sie ihn benutzen und dabei stets rechts fahren. Ohne Radweg nicht auf dem Bürgersteig, sondern auf der Straße fahren. Nur Einbahnstraßen mit Radfahrschild dürfen Sie auch in Gegenrichtung befahren.

Abstand halten

Fahren Sie in der Gruppe nicht zu dicht auf, um jederzeit sicher bremsen zu können. Auf der Straße einen Meter Abstand zum Bürgersteig wahren. Fahren Sie weder zu weit auf die Fahrbahn noch zu dicht an parkenden Autos vorbei. Quetschen Sie sich nicht zwischen Autos durch, da Sie dann im toten Winkel nicht sichtbar sind.

Klare Signale setzen

Sehen und gesehen werden sorgt für Sicherheit: Schauen Sie sich vorm Abbiegen um und geben Sie Handzeichen. Klingeln Sie lieber einmal zu viel als zu wenig, um auf sich aufmerksam zu machen.

Vorsicht an Kreuzungen

Kreuzungen sind für Radler, besonders in Gruppen, immer gefahrenträchtig. Im Zweifel lieber absteigen. Auch wenn Sie den Radweg nutzen: Achten Sie an Kreuzungen auf abbiegende Fahrzeuge!

Kein Handy während der Fahrt

Telefonieren oder SMSen ist beim Radeln genauso riskant (und verboten) wie beim Autofahren. Nehmen Sie sich die Zeit, legen Sie dafür eine kleine Pause ein.

Kraft tanken

Machen Sie es wie die Profis: Trinken Sie unterwegs regelmäßig und stecken Müsliriegel für den Energie-Nachschub ein.

