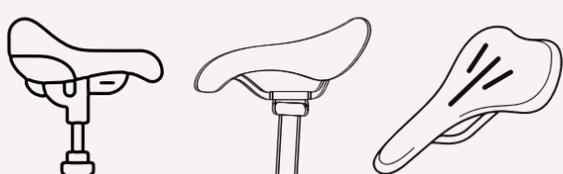


KOMFORT, SICHTBARKEIT UND SICHERHEIT AUF DEM FAHRRAD

Fahren & Genießen



1 KOMFORT

Damit man sich beim Radfahren wohlfühlt, ist es wichtig, dass man ein gut ausgestattetes Fahrrad mit einem passenden Sattel, einer geeigneten Lenkerposition und Pedalen hat. Ein bequemer Sattel beugt Scheuerstellen und Schmerzen vor, während ein zu niedriger Lenker Nacken- und Rückenbeschwerden verursachen kann. Es ist wichtig, dass das Fahrrad richtig auf den Körper eingestellt ist. Man kann auch eine gepolsterte Radhose für besseren Komfort in Betracht ziehen.



SICHTBARKEIT

2

Die Sichtbarkeit ist entscheidend für die Sicherheit beim Radfahren, insbesondere bei schlechten Lichtverhältnissen. Das Tragen von heller oder reflektierender Kleidung kann dazu beitragen, dass man besser von Autofahrern gesehen wird, und auch das Anbringen von reflektierenden Bändern oder Lichtern am Fahrrad kann die Sichtbarkeit verbessern. Ein Helm mit einem Licht auf der Rückseite kann helfen, noch besser von hinten gesehen zu werden.



SICHERHEIT

3

Um Sicherheit beim Radfahren zu gewährleisten, sollte man einige Dinge beachten. Erstens: Immer einen Helm tragen. Zweitens: An die Verkehrsregeln halten und Handzeichen benutzen, um mit anderen Verkehrsteilnehmern zu kommunizieren. Drittens: Darauf achten, dass das Fahrrad mit Lichtern und Reflektoren ausgestattet ist, vor allem, wenn man nachts fahren will. Viertens: Nicht auf Gehwegen oder gegen den Verkehr fahren, da dies gefährlich sein kann. Und schließlich sollten man einen Fahrrad-Sicherheitskurs besuchen, um Fähigkeiten und Selbstvertrauen im Straßenverkehr zu verbessern.



Mehr Infos!



WETTER

4

Auch das Wetter kann sich auf den Komfort und die Sicherheit beim Radfahren auswirken. Bei heißem Wetter helle Kleidung tragen und daran denken, Wasser mit sich zu führen, damit man ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Bei kaltem oder nassem Wetter mehrere Schichten tragen und überlegen, ob man das Fahrrad mit Schutzblechen ausstattet, um trocken zu bleiben.



Mehr Infos!



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.