

April 2008

Radfahren: Sicher im Sattel

Über drei Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind regelmässig mit dem Fahrrad unterwegs. Das ist gesundheits- und umweltbewusst – hat aber auch eine negative Seite: 26 000 Unfälle pro Jahr, 1 600 davon mit schweren Kopfverletzungen. Grund genug für die bfu, eine aktualisierte und ausführliche Broschüre zum Thema herauszugeben. Die wichtigsten Ratschläge in Kürze:

- Behelmt sein: Auch auf kurzen Strecken Velohelm (mit Bezeichnung EN 1078) aufsetzen. Ohne riskieren Sie bei einem Sturz schwerste Hirnverletzungen.
- Ausgerüstet sein: Das Velo nach den gesetzlichen Vorschriften ausrüsten. Diese bezwecken nämlich vor allem eines: Ihre persönliche Sicherheit im Strassenverkehr.
- Gesehen werden: Nachts ist das Unfallrisiko mit dem Fahrrad dreimal höher als am Tag. Deshalb das Licht bereits in der Dämmerung einschalten. Zusätzlich zu einem fest installierten Beleuchtungssystem empfehlen sich Speichenreflektoren und Armbinden aus reflektierendem Material. So werden Ihre Bewegungen und Handzeichen in der Dunkelheit besser wahrgenommen.
- Sicher fahren: Radfahrer ziehen bei einer Konfrontation mit motorisierten Verkehrsteilnehmern immer den Kürzeren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Verkehrsregeln und den Verkehr gut kennen. Nur so können Sie vorausschauend fahren und Gefahren rechtzeitig ausweichen. Fahren Sie rücksichtsvoll. Schliesslich erwarten Sie das von den anderen Verkehrsteilnehmern auch.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch

