

Radfahren im besten Alter

Infos, Tipps & Tricks, wie Sie aktiv mobil bleiben können



Idee und Konzeption

Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie,
Abteilung II/Infra4 – Gesamtverkehr

Herausgeber und Kontakt

Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
infra4@bmvit.gv.at
www.bmvit.gv.at

Inhaltliche Erarbeitung und Gestaltung

Forschungsgesellschaft Mobilität – FGM
Schönaugasse 8a, 8010 Graz
www.fgm.at

Fotos

eltis.org (Seite 4, 25)
FGM (Seite 12, 14, 15, 20, 24)
flyer.ch / pd-f.de (Seite 17, 19)
istockphoto (Seite 1, 2, 6, 8, 11, 26, 32, 33, 36)
pd-f.de / pressedienst-fahrrad (Seite 27)
RADland NÖ (Seite 15)
winora.de / pd-f.de (Seite 16)

Druck

Ueberreuter Print GmbH

2. Auflage

Wien, im August 2014



Liebe Leserinnen und Leser!

Sie sind in Ihren besten Jahren, gehören der „Generation 60plus“ an und nehmen aktiv am Leben teil? Sie genießen Ihre individuelle Mobilität und möchten diese auch weiter erhalten? Dann haben Sie das Fahrrad sicher bereits in Ihren Alltag integriert und falls nicht, probieren Sie es einfach aus!

Mit dem Fahrrad sind Sie schnell, flexibel, kostengünstig und mit viel Spaß und Freude unterwegs. Dank des technischen Fortschritts in diesem Bereich, der durch das Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (bmvit) aktiv gefördert wird, sind

körperliche Einschränkungen heute nicht mehr notwendigerweise ein Grund, um auf das Fahrradvergnügen verzichten zu müssen. Der Kreis der Personen, die ein Fahrrad nutzen können, hat sich aufgrund der vielen neuen Fahrradmodelle und der hochwertigen Elektrofahrräder auf dem Markt bereits beträchtlich erweitert.

Die vorliegende Broschüre des bmvit möchte Ihnen wertvolle Tipps und Tricks mit auf den Weg geben, damit auch Sie möglichst lange und mit Genuss mit dem Fahrrad unterwegs sind.

DI Herbert Kasser

Generalsekretär im Bundesministerium
für Verkehr, Innovation und Technologie



Inhalt

Die Vorteile des Radfahrens 6

Das passende Fahrrad 8

Transport leicht gemacht 12

Elektrofahrräder – Fahren ohne Grenzen! 16

Das richtige Verhalten im Straßenverkehr 20

Was tun in anspruchsvollen Situationen? 24

Wiedereinstieg leicht gemacht 26

Freizeitplanung 32

Radfahren mit der Familie 34

Fahrraddiebstahl 35

Die Vorteile des Radfahrens

Das Fahrrad ist ein ideales Verkehrsmittel, das es Ihnen erlaubt, eine Vielzahl Ihrer täglichen Wege bequem und flexibel zurückzulegen. Auch wenn es schon eine Zeit lang her sein mag, dass Sie das Radfahren erlernt haben, das Fahrrad kann Ihnen noch immer nützliche Dienste erweisen.



Mit dem Fahrrad jung bleiben!

Mit dem Eintritt in das verkürzte Arbeitsleben oder in die Pension beginnt ein neuer Lebensabschnitt, in dem sich die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit, Ihr Tagesablauf und Ihre Alltagswege verändern. Aber der Eintritt in den sogenannten Ruhestand bedeu-

tet nicht, dass Sie sich tatsächlich zur Ruhe setzen müssen. Vielmehr eröffnet sich Ihnen die Möglichkeit, das Leben neu in Angriff zu nehmen und so auch Ihre Mobilität neu zu bestimmen!

Radfahren und Gesundheit

Mit dem Alter verliert jeder Mensch an Ausdauer, Kraft und Vitalenergie. Durch tägliche Bewegung im Alltag, zum Beispiel beim Radfahren, kann dieser Prozess verlangsamt werden.

Weitere Gesundheitsnutzen, zu denen physische Aktivität, zum Beispiel durch regelmäßiges Radfahren, beiträgt:

- » besseres Gleichgewicht und Balance
- » mehr Muskel- und Knochenmasse
- » schnellere Reaktionszeiten
- » Verbesserung der Sinne (Hören und Sehen)
- » bessere koordinative Fähigkeiten

Studien haben gezeigt, dass durch 150 Minuten Bewegung pro Woche (z. B. in fünf Trainingseinheiten à 30 Minuten) ein erheblicher Gesundheitsnutzen erzielt werden kann. Eine regelmäßige Bewegung mit mittlerer Intensität schützt vor chronischen Erkrankungen, verbessert die Funktionstüchtigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und fördert Ihre körperliche und geistige Gesundheit. Als Bewegung mit mittlerer Intensität gilt, wenn Sie beispielsweise bei einer Aktivität zwar noch problemlos reden, aber nicht mehr singen können.

Quellen:

www.aeneas-project.eu → Download → *Cycling and Health in an Ageing Society* (Zugriff 31. 7. 2014)

Titze, S. et al. (2010): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Hrsg. Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Wien

Das passende Fahrrad

Citybikes, Trekkingräder, Mountainbikes, Rennräder und E-Bikes: So unterschiedlich die Nutzungszwecke eines Rades sind, so vielfältig sind auch die Fahrradmodelle. Um möglichst bequem und sicher unterwegs zu sein, sollten Sie sich die nötige Zeit nehmen, um ein für Sie passendes Fahrrad auszusuchen, das Ihren Ansprüchen, Ihrer Fitness und Ihrer Beweglichkeit entspricht.



Welches Rad für welchen Zweck?

Bei sportlichem Ehrgeiz bietet sich ein *Trekking-* oder *Crossrad* an, mit dem Sie in einer leicht geneigten Sitzhaltung weitere Strecken und Radtouren zurücklegen können. Mit abnehmender Beweglichkeit oder dem zunehmenden Wunsch nach Komfort eignet

sich ein *Citybike* mit einem tieferen Durchstieg und aufrechter Sitzhaltung ideal als Alltagsrad für kürzere Strecken, zum Beispiel für Wege innerhalb einer Stadt oder Ortschaft.

Bremsen

Bremsen müssen regelmäßig gewartet werden, um leicht bedienbar zu sein. Sind die Bremsen schon etwas alt, können Sie sich im Fahrradhandel nach neueren Modellen umsehen. Hydraulische Bremsen lassen sich mit sehr wenig Handkraft bedienen, können aber auch leicht zu einem Überbremsen und in der Folge zu einem Sturz führen.



Reifen

Reifen sind nicht gleich Reifen! Pannensichere Modelle minimieren die Gefahr eines Plattens enorm und breite Reifen dämpfen bei unwegsamen Strecken. Viele Fahrradreifen sind auch mit eingearbeitetem Reflektorstreifen erhältlich.



Achten Sie auf die Funktionstüchtigkeit und verkehrssichere Ausstattung Ihres Fahrrads! Ein jährlicher Service vor Beginn der Radsaison hilft, das Fahrrad in einem guten Zustand zu erhalten.

Der Rückspiegel

Das Zurückschauen während des Radfahrens fällt Ihnen nicht mehr so leicht wie früher? Um das Verkehrsgeschehen dennoch sowohl vor sich als auch hinter sich gut im Auge zu behalten, kann ein Rückspiegel für Fahrräder eine hilfreiche Ergänzung zur Ausstattung sein. Achten Sie darauf, ein entsprechend großes Modell zu verwenden, das einen guten Überblick zulässt, und vergessen Sie bitte nicht, dass jeder Rückspiegel auch einen toten Winkel hat. Auf das zumindest gelegentliche Zurückschauen über die Schulter kann daher nicht verzichtet werden.

Die Schaltung

Eine gut funktionierende Schaltung erlaubt es Ihnen, immer Ihrer eigenen Fitness entsprechend unterwegs zu sein. Wenn Sie schon länger nicht mehr mit dem Fahrrad unterwegs waren, kann es hilfreich sein, vorher in einem verkehrsberuhigten Gebiet die Funktionsweise der Schaltung zu testen.

Je nach persönlichem Bedarf kann eine Nabenschaltung entscheidende Vorteile bringen: Das Schalten im Stehen – so zum Beispiel nach einem unvorhergesehenen Stopp – ist damit kein Problem mehr.

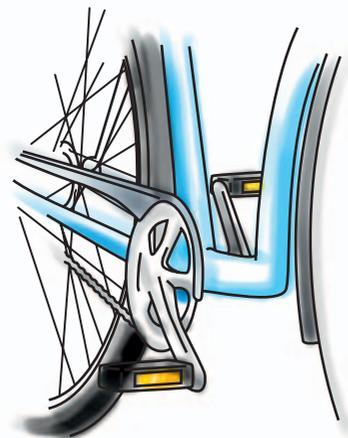
Die Rücktrittbremse

Sollten Sie noch an den Rücktritt gewöhnt sein, dürfen Sie aufatmen. Heute ist bereits eine Vielzahl an Fahrradmodellen erhältlich, die zusätzlich zu zwei Handbremsen noch über einen Rücktritt verfügen. Auch Räder mit Schaltungen können mit Rücktritt ausgestattet sein.

Räder mit Tiefeinstieg

Für Personen, die im Alltag bequem auf das Fahrrad aufsteigen und in Risikosituationen rasch vom Rad absteigen wollen, bieten sich Räder mit Tiefeinstieg an.

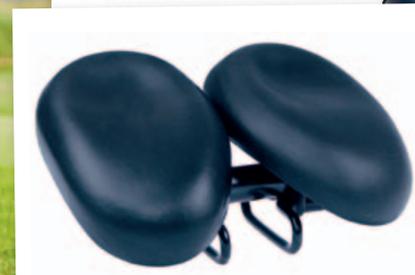
Auch unter den am Markt erhältlichen Elektrofahrrädern gibt es diese Art von Fahrrad nun häufiger zu kaufen. Eine ideale Lösung, wenn die Beweglichkeit der Beine etwas nachgelassen hat.



Quellen:
www.dreirad-zentrum.de/warum-ein-dreirad/dreirad-fuer-senioren/ (Zugriff 31. 7. 2014)
www.healthy-region.eu/docs/1896/Folder_Senioren_Rad.pdf (Zugriff 31. 7. 2014)
www.aktivshop.at/fahrraeder-spezialraeder?gclid=CMPJwYyz_r8CFcsJwwod24kAcw (Zugriff 5. 8. 2014)

Der richtige Sattel

Den richtigen Sattel zu empfehlen ist nicht generell möglich. Probefahrten sind daher unumgänglich. Die Auswahl an Gel- und Komfortsätteln ist inzwischen sehr groß, und neue Fahrradmodelle sind meist bereits mit einem guten Sattel ausgestattet. Für kurze und gemütliche Fahrten empfehlen sich breitere Sättel, bei denen die Belastung auf den Sitzknochen ruht. In problematischeren Fällen können Sie Spezialsättel testen, die bewusst keine Sattelnase aufweisen. Sportlichere FahrerInnen greifen weiterhin zu schmalen Sätteln, die die Beinbewegung nur wenig behindern.



Unterwegs auf drei Rädern

Wenn Sie sich mit zunehmendem Alter auf zwei Rädern nicht mehr ganz sicher fühlen, kann Radfahren auf drei Rädern eine brauchbare Alternative sein. Dreiräder sind stabiler als gewöhnliche Fahrräder und können somit auch von Personen genutzt werden, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Auch das Fahren mit einem Dreirad muss allerdings geübt werden. Gerade das richtige Fahrverhalten in Kurven braucht eine besonnene Fahrweise. Testen Sie verschiedene Modelle und lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Von Elektro-Dreirädern bis hin zu Dreirädern mit Fußschnallen gibt es verschiedene Ausführungen, die auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.



Foto: Kathleen Jowitt



Mehr Infos zur richtigen Ausstattung Ihres Fahrrads finden Sie unter:
www.bmvit.gv.at → Verkehr → Fuß- und Radverkehr → Recht

Transport leicht gemacht

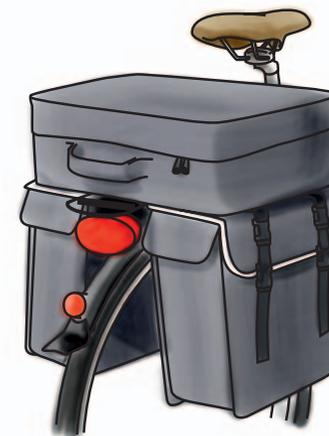
Transport wird zumeist mit Einkaufen und zugleich mit der Besorgung großer Mengen verbunden – und ein Pkw dafür als notwendig angesehen. Einige Studien zeigen jedoch, dass die tatsächlich besorgten Mengen fast immer mit einem gut ausgerüsteten Alltagsfahrrad bewältigt werden könnten.



Gepäcksträgertaschen

Gepäcksträgertaschen sind in sehr hochwertigen Ausführungen im Fachhandel erhältlich. Stauraum, Stabilität und Schutz vor Nässe sind die Hauptargumente für eine Kaufentscheidung. Wichtig ist außerdem:

- » eine korrekte Befestigung
- » eine stabile Rückseite der Tasche
- » Reflektoren zur besseren Sichtbarkeit bei Dämmerung und Dunkelheit
- » verschweißte Nähte bei wasserdichten Modellen



Fahrradkorb

Als beliebte Accessoires gibt es Fahrradkörbe sowohl für den Lenker als auch für den Gepäckträger. Bitte berücksichtigen Sie, dass das Transportieren schwerer Lasten am Lenker das Steuern maßgeblich erschweren kann! Daher sollten Sie zur eigenen Sicherheit am Lenker nur leichte Dinge transportieren, da das Ausweichen bei Gefahrensituationen sonst nur schwer möglich ist. Sicherer und damit empfehlenswert ist die Nutzung eines gut am Gepäckträger montierten Korbes.



Tipps & Tricks

- » Achten Sie darauf, dass Sie mit dem Korb keine Fahrradlichter oder Reflektoren verdecken.
- » Beim Transport von Tieren empfiehlt sich ein Tierkorb.
- » Besteht Diebstahlgefahr, können Sie Ihren Korb mit einem Kabelbinder oder einem Fahrradschloss zusätzlich sichern.

Fahrradanhänger

Mit einem geeigneten Fahrradanhänger lässt sich beinahe jeder Gegenstand mit dem Fahrrad transportieren – auch sperrige oder schwere Lasten. Die Vorteile eines Fahrradanhängers: Er bietet dank ausgeklügelter und leicht zu bedienender Anhängerkupplungen

eine sehr flexible Variante, die Transportmöglichkeiten Ihres Fahrrads schnell zu vergrößern. Lasten werden zudem mit einem sehr tiefen Schwerpunkt transportiert, wodurch ein ruhigeres Fahren mit dem Rad gewährleistet werden kann.



Tipps & Tricks

- » Je nach Breite gelten unterschiedliche Vorschriften zur Ausstattung. Anhänger mit mehr als 60 cm Breite müssen mit zwei Rücklichtern und zwei weißen und zwei roten Reflektoren ausgestattet werden.
- » Fahrräder mit Anhängern mit mehr als 80 cm Breite dürfen laut Straßenverkehrsordnung nicht auf Radwegen fahren, sondern müssen die Fahrbahn benützen.

Sicherheit geht vor!

Viele Radunfälle sind Alleinunfälle und geschehen beispielsweise, wenn sich Kleidung in den Speichen verfängt.

- » Befestigen Sie daher alle Gegenstände gut und rutschsicher auf Ihrem Fahrrad.
- » Transportieren Sie aus Sicherheitsgründen keine Gegenstände auf dem Lenker, ohne einen Korb zu verwenden!

Lastenräder

Für die Probierfreudigen unter Ihnen gibt es inzwischen eine Vielzahl an hochwertigen Lastenfahrrädern, mit denen sich auch schwere und sperrige Einkäufe – wie etwa Getränkekisten – sicher transportieren lassen. Im Handel stehen sowohl einspurige als auch mehrspurige Fahrräder zur Verfügung.

Lastenradmodelle unterscheiden sich erheblich in ihrem Fahrverhalten – sowohl beim Geradeausfahren als auch in den Kurven. Ein vorsichtiges Testen in beladenem Zustand ist daher unbedingt empfehlenswert. Vorsicht: Das höhere Gewicht führt natürlich auch zu einem längeren Bremsweg!



Tipps & Tricks

- » Achten Sie darauf, dass Sie einspurige Lastenräder, auch wenn sie mit schwerem Gepäck beladen sind, gut halten können! Falls dies nicht gegeben ist, empfiehlt sich die Nutzung von mehrspurigen Fahrrädern.
- » Achten Sie bei der Wahl des Lastenrades auf den Einsatzzweck. Wollen Sie Kinder oder Einkäufe damit transportieren? Es gibt je nach Zweck einen passenden Aufbau.
- » Lastenräder benötigen einen geeigneten Platz zum Abstellen – prüfen Sie daher vor einem Kauf, ob Ihnen dieser an Ihrem Wohnort zur Verfügung steht.
- » Weitere Informationen zu Lastenrädern in Österreich finden Sie unter: www.heavypedals.at

Elektrofahrräder – Fahren ohne Grenzen!

Sie möchten mit dem Rad unterwegs sein, stoßen bei Steigungen oder Gegenwind aber an Ihre körperlichen Grenzen? Elektrofahrräder erlauben es Ihnen, weiter aktiv zu sein und auch längere Radtouren oder größere Einkäufe mit dem Rad zu erledigen.



Elektrofahrrad, Pedelec, E-Bike

Als *Elektrofahrrad* wird jedes Fahrrad, das mit einem elektrischen Antrieb ausgestattet ist, bezeichnet. Elektrofahrräder können entweder gänzlich oder teilweise durch einen Elektromotor angetrieben werden. Im ersten Fall (gänzliche Unterstützung) wird der Antrieb der Fahrräder mittels Drehgriff am Lenker in Gang gesetzt, ein Treten in die Pedale ist nicht notwendig. Im zweiten Fall (teilweise Unterstützung) gibt es eine Tretunter-

stützung, d.h., der Motor gibt nur dann eine Unterstützung ab, wenn man in die Pedale tritt.

Räder mit Tretunterstützung werden als *Pedelecs* (Pedal Electric Cycle) bezeichnet. Der Begriff *E-Bike* wurde anfangs nur für Elektrofahrräder mit voller Unterstützung gebraucht. Inzwischen wird er gleichbedeutend mit den Begriffen Elektrofahrrad und Pedelec benutzt.



Antriebsarten

Je nachdem wo der Motor beim Elektrofahrrad platziert ist, wird zwischen E-Bikes mit Vorderradantrieb, Hinterradantrieb oder Tretlagerantrieb (Mittelmotor) unterschieden.

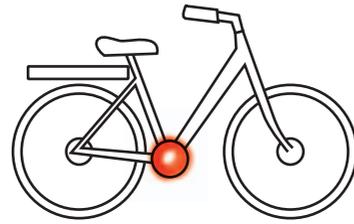
Vorderradantriebe sind kostengünstiger und bilden darüber hinaus den Vorteil, dass Ihr Rad auch mit einer Rücktrittbremse ausgestattet werden kann. Bei sandigen oder glatten Oberflächen ist hier jedoch Vorsicht geboten, da das Vorderrad nur mit geringer Last aufliegt und daher leicht durchdrehen kann.



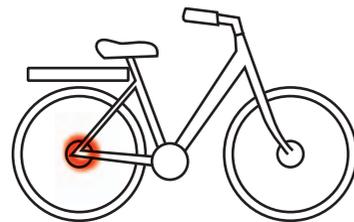
Quellen:

ADFC (2012): Pflege und Nutzung von Pedelec-Akkus – ADFC-Tipps zur optimalen Akku-Nutzung. Bremen
 Budde, A. et al. (2012): GoPedelec – Handbuch. Wien
 Fehlau, G. / Barzel, P. (2009): Das E-Bike. Die neuen Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung. Typen, Modelle, Komponenten. Kiel
 VCD (2014): Besser E-Radkaufen. Die VCD Kaufberatung: e-radkaufen.vcd.org (Zugriff 5. 8. 2014)

Tretlagermotoren bieten die Vorteile einer sehr direkten Kraftübertragung und des geringeren Wartungsaufwandes. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass der Schwerpunkt tief liegt, wodurch der Fahrkomfort erhöht wird.



Hinterradantriebe zeichnen sich durch sehr gute Antriebseigenschaften aus und bieten die Möglichkeit der Energierückgewinnung beim Bremsen, wodurch die Akkureichweite erhöht werden kann.



Die Anfahrhilfe

Einige Pedelecs werden mit Anfahrhilfe angeboten. Diese ist meist als Drehgriff oder Druckknopf angebracht und hilft Ihnen, rasch eine Geschwindigkeit von rund 6 km/h zu er-

reichen – eine Geschwindigkeit, bei der Sie beim Losfahren leichter die Balance halten können.

Akkus und Reichweiten

Die Reichweite des Akkus hängt nicht nur von der Qualität des Akkus selbst ab, sondern auch vom Gelände, von der Lufttemperatur und der Stärke des Hilfsmotors. Mit einem voll aufgeladenen Akku kommen Sie in der Regel 40 bis 80 km weit. Für das Aufladen sollten Sie ca. 3 bis 6 Stunden einrechnen.

Anbieter von Elektrorädern garantieren etwa 500 bis 800 Ladezyklen, danach bringt der Akku nicht mehr die volle Leistung und sollte ausgetauscht werden.



Preise

Inzwischen können Sie Elektrofahrräder zu moderaten Preisen erwerben. Die Preisspanne ist groß – je nach Marke, Modell und Ausstattung können E-Bikes bis zu 5.000 Euro kosten. Ein qualitativ hochwertiges Elektrofahrrad liegt im Schnitt bei 1.500 bis 2.000 Euro. Bei günstigeren Angeboten sollten Sie mit Kompromissen bei der Ausstattung rechnen.



Tipps & Tricks

- » Achten Sie beim Kauf eines Elektrofahrrads darauf, dass die Tretunterstützung nicht zu stark ausfällt. Ein gutes Elektrofahrrad unterstützt Sie, fährt aber nicht „einfach mit Ihnen ab“.
- » Elektrofahrräder sind um einiges schwerer als herkömmliche Fahrräder. Ein E-Bike wiegt ca. 20 bis 25 kg. Denken Sie auch bei der Suche nach einem geeigneten Abstellplatz an das Mehrgewicht.
- » Schützen Sie den Akku vor extremen Temperaturen (Hitze und Kälte), dadurch verlängern Sie die Lebensdauer.

Vorsicht mit der Geschwindigkeit

Manche Elektrofahrräder erlauben es Ihnen, Geschwindigkeiten von über 20 km/h zu erreichen. Seien Sie vorsichtig und prüfen Sie, ob Sie bei diesem Tempo tatsächlich die nötige Konzentration und Reaktion aufbringen können, um bei einer Gefahrensituation richtig reagieren zu können. Beachten Sie auch, dass andere VerkehrsteilnehmerInnen Ihre Geschwindigkeit oftmals unterschätzen. Insbesondere an Kreuzungen sind Sie mit einem E-Bike beim Losfahren viel schneller als mit einem herkömmlichen Fahrrad.

Lesetipp

Wenn Sie sich bereits vor dem Besuch im Fahrradhandel entsprechend informieren möchten, bietet die Website www.extraenergy.org ausführliche Informationen.

Quelle:

Fehlau, G. / Barzel, P. (2009): Das E-Bike. Die neuen Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung. Typen, Modelle, Komponenten. Kiel

Das richtige Verhalten im Straßenverkehr

Der Besitz eines Führerscheins kann bereits eine gute Basis für das Radfahren im Straßenverkehr sein. Dadurch kennen Sie bereits viele Verkehrsregeln, die für den Kfz- und Radverkehr gleichermaßen gelten. Da Sie als RadfahrerIn jedoch leichter übersehen werden können, möchten wir Ihnen einige Tipps zum richtigen und sicheren Verhalten im Straßenverkehr mit auf den Weg geben.



Das richtige Abbiegen

Bei jedem Abbiegevorgang – vor allem aber beim Linksabbiegen – ist es sehr wichtig, zuerst zurückzuschauen, um zu überprüfen, ob sich hinter Ihnen andere Fahrzeuge befinden, und danach ein deutliches Handzeichen zu geben. In der Praxis zeigt sich leider immer wieder, dass viele RadfahrerInnen sehr spontan und ohne nach hinten zu schauen oder ohne Handzeichen zu geben die Fahrspur wechseln.



Blickkontakt aufbauen

Auch in Situationen, in denen Sie Vorrang haben, ist es ratsam, den Blickkontakt zu anderen VerkehrsteilnehmerInnen zu suchen. So können Sie sichergehen, dass Sie tatsächlich gesehen werden. Ein grundlegendes rücksichtsvolles Verständnis mit anderen FahrzeuglenkerInnen kann vielen Missverständnissen und Gefahrensituationen vorbeugen.

Tote Winkel vermeiden

LenkerInnen von großen Fahrzeugen wie Lastkraftwagen oder Bussen, aber auch herkömmlichen Pkws haben weniger „Rundumblick“ als Sie als RadfahrerIn. Daher sollten Sie vermeiden, neben diesen Fahrzeugen rechts im toten Winkel zu fahren oder zu stehen. Bei großen Fahrzeugen sollten Sie auch bei roten Ampeln nicht seitlich vorfahren und generell einen größeren Abstand halten.

Achtung Autotüren & Abstand zum Gehsteigrand

Auch bei stärkerem Verkehrsaufkommen sollten Sie sich von anderen FahrzeuglenkerInnen nicht abdrängen lassen. Ein ausreichender Abstand zu parkenden Autos und dem Gehsteigrand erhöht Ihre Sicherheit beim Radfahren. Beim Vorbeifahren an parkenden Autos ist ein Abstand von mindestens einem Meter empfehlenswert.

Frühzeitig bremsen

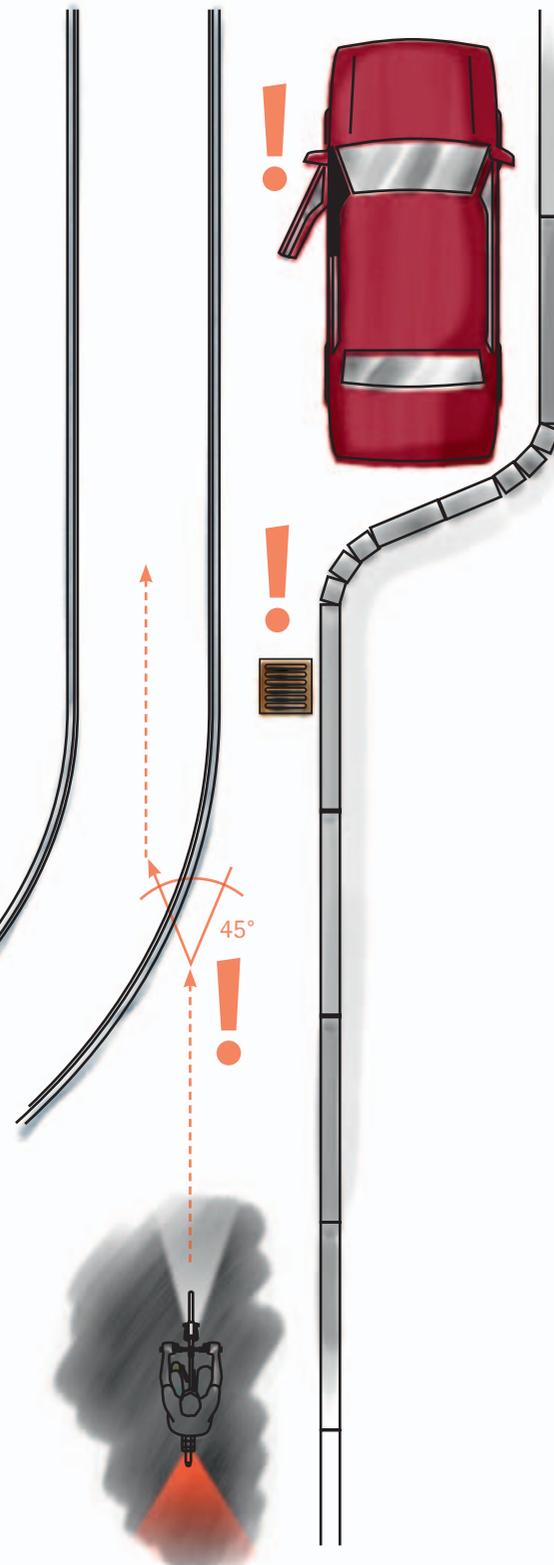
Abruptes Bremsen ist gefährlich, da Fahrräder einen vergleichsweise kurzen Bremsweg haben. Fahrzeuge, die hinter Ihnen fahren, können möglicherweise nicht so schnell bremsen wie Sie. Vorausschauendes Fahren und frühzeitiges Bremsen erhöhen Ihre Verkehrssicherheit.

Schienen richtig queren

Wenn ein Rad in die Schienen gelangt, herrscht akute Sturzgefahr. Queren Sie Schienen daher möglichst steil, zumindest in einem 45-Grad-Winkel. Empfehlenswert sind auch breite Fahrradreifen (> 2,5 Zoll).

Sehen und gesehen werden

Gerade bei schlechten Lichtverhältnissen können RadfahrerInnen, vor allem mit dunkler Kleidung, leicht übersehen werden! Wählen Sie bewusst helle Kleidung oder reflektierende Materialien.



Das Rücksichtnahmegebot

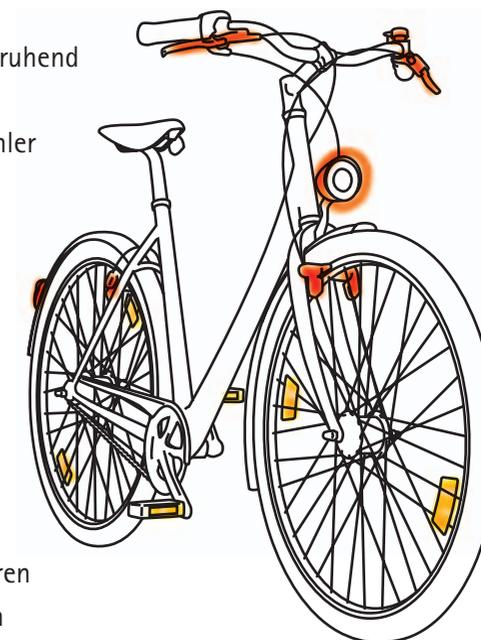
Um ein rücksichtsvolleres Verhalten im Straßenverkehr zu gewährleisten, wurde im Rahmen der StVO-Novelle 2011 der Vertrauensgrundsatz um das Rücksichtnahmegebot erweitert. Mit dieser Änderung des Gesetztextes soll die Bedeutung gegenseitiger Rücksichtnahme im Straßenverkehr betont werden. Im Verkehr können immer wieder Missverständnisse, Fehler oder Regelbrüche auftreten, die zu Konflikten und Gefahren-

situationen führen. Um Unfälle zu vermeiden, sollen alle VerkehrsteilnehmerInnen daran erinnert werden, mit mehr Respekt, Verständnis und gegenseitiger Rücksichtnahme zu agieren.

Ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie auf der Website des bmvit: www.bmvit.gv.at → Verkehr → Fuß- und Radverkehr → Publikationen → Ideen für mehr Rücksichtnahme im Straßenverkehr.

Die richtige Ausstattung Ihres Fahrrads

- » Rücklicht: rot, ruhend oder blinkend
- » roter Rückstrahler



- » Klingel
- » zwei voneinander unabhängige Bremsen
- » Vorderlicht: weiß oder hellgelb, nicht blinkend
- » weißer Rückstrahler
- » Katzenaugen, Reifen mit Reflektorband oder Stabreflektoren auf Speichen

- » gelbe Reflektoren an den Pedalen

Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite des bmvit unter: www.bmvit.gv.at → Verkehr → Fuß- und Radverkehr → Recht → StVO → Fahrradverordnung

Was tun in anspruchsvollen Situationen?

Es kann immer wieder vorkommen, dass Sie auf komplexe Situationen im Straßenverkehr reagieren müssen. Mit zunehmendem Alter und den einhergehenden Einschränkungen an Beweglichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit kann es dabei auch zu Situationen kommen, die eine neue Herangehensweise benötigen. Dabei sollten Sie sich bewusst machen, dass eine gefährliche Kreuzung entlang Ihres Weges nicht notgedrungen dazu führen muss, nicht mehr mit dem Rad zu fahren.

Das richtige Einschätzen des eigenen Könnens

Prinzipiell gilt: Schieben ist keine Schande! Es wäre doch schade, sich den Spaß am Radfahren von ein paar wenigen Metern zu Fuß verderben zu lassen.

- » Sogenannte Alleinunfälle spielen beim Radverkehrsgeschehen eine große Rolle. Schätzen Sie daher Ihr eigenes Können gut ein – und fahren Sie im Bedarfsfall vorausschauend und defensiv.
- » Das sichere Radfahren im Straßenverkehr benötigt große Aufmerksamkeit. Sollten Sie merken, dass heute nicht Ihr Tag ist oder Sie sich eventuell nicht wohlfühlen, machen Sie lieber eine kurze Pause!



Tipps & Tricks

- » Großen Kreuzungen oder Bereichen mit starkem Verkehrsaufkommen können Sie oftmals über Nebenstraßen ausweichen. In vielen größeren Städten gibt es Radkarten oder online Routenplaner, die dabei helfen, fahrradfreundliche Alternativrouten zu finden.
- » Bei steilen Anstiegen kann es schwierig sein, eine gerade Linie zu fahren – man gerät leicht ins Schwanken. Wägen Sie ab, ob es nicht sinnvoller wäre, ein kurzes Stück zu schieben.
- » War der Einkauf größer als gedacht, kann es durchaus angebracht sein, an gefährlichen Stellen kurz abzusteigen. Ein schwer beladenes Fahrrad lässt sich schwieriger lenken!
- » Straßenbahnschienen sind immer mit Vorsicht zu genießen – nicht nur bei nassem Wetter. Sie sollten sie zumindest in einem 45-Grad-Winkel queren.

Wiedereinstieg leicht gemacht

Sie möchten wieder öfter mit dem Fahrrad unterwegs sein, aber fühlen sich zu unsicher, da Sie länger nicht mehr Rad gefahren sind? Ein Wiedereinstieg ist immer möglich – üben Sie zu Beginn zu Hause oder in Schonräumen abseits des fließenden Straßenverkehrs.



Wenn Sie sich nach längerer Zeit wieder in den Sattel schwingen möchten, ist es empfehlenswert, zu Beginn das eigene Gleichgewicht und Fahrkönnen zu überprüfen. Geeignet dafür sind geschützte Gebiete (Schonräume) wie zum Beispiel Hinterhöfe, freie Parkplätze oder verkehrsarme Nebenstraßen,

Wohnstraßen oder Radwege. Auch nach dem Kauf eines neuen Fahrrads ist etwas Üben durchaus zu empfehlen, um die richtige Einstellung des Fahrrads (Sattel, Bremsgriffe) zu testen. Vergessen Sie dabei nicht, auch das Anfahren zu üben!

Einstiegsübungen mit dem Rad

Hier finden Sie einige Übungsbeispiele, die Ihnen den Wiedereinstieg erleichtern. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie die notwendige Sicherheit wieder erlangen.



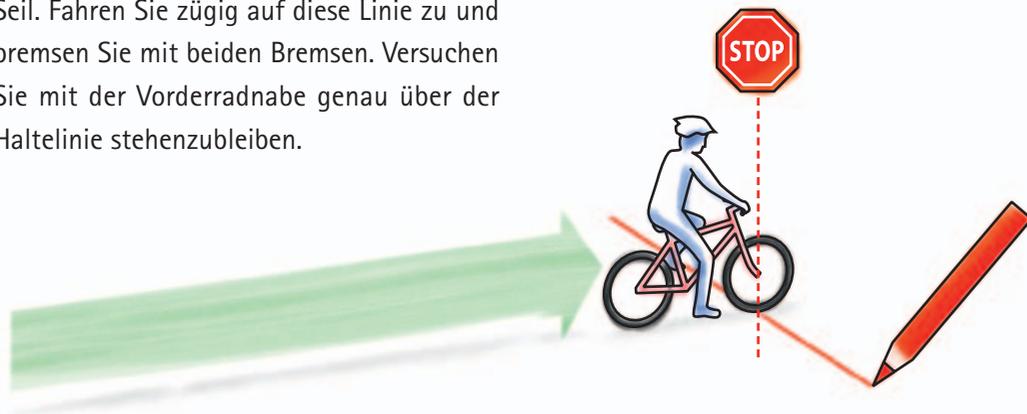
Auf- und absteigen

Zeichnen Sie zwei Linien mit einem Abstand von einem Meter auf den Asphalt. Versuchen Sie innerhalb dieser Linien das Anfahren, Stehenbleiben, Absteigen und Wiederanfahren zu üben, ohne dabei die Spur zu verlassen.



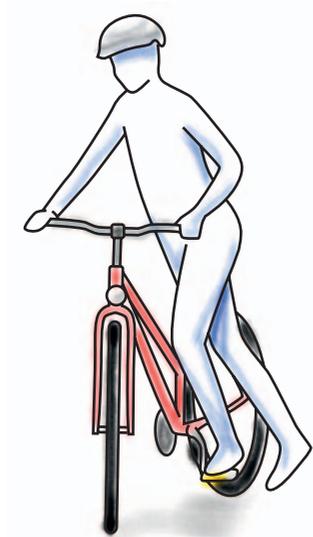
Zielgenau bremsen

Markieren Sie auf dem Boden eine Haltelinie, zum Beispiel mit Kreide oder einem Seil. Fahren Sie zügig auf diese Linie zu und bremsen Sie mit beiden Bremsen. Versuchen Sie mit der Vorderradnabe genau über der Haltelinie stehenzubleiben.



Enge Kreise fahren

Zeichnen Sie mit Kreide einen äußeren und einen inneren Kreis mit einem Radius von ca. 5 m auf den Boden. Versuchen Sie, ganz langsam im Kreis zu fahren, ohne dabei die äußere Linie zu überfahren. Wenn Sie sich sehr sicher fühlen, können Sie auch mit nur einer Hand am Lenker im Kreis fahren.



Roller fahren

Halten Sie sich mit beiden Armen am Lenker fest, stellen Sie sich gerade neben das Fahrrad und steigen Sie dann mit einem Fuß auf ein Pedal. Treten Sie mit dem anderen Fuß das Fahrrad an und fahren damit wie mit einem Roller. Beginnen Sie mit dem Fuß und auf der Seite, die Ihnen leichter fällt. Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie die Seiten zu wechseln.

Radfahrtraining für SeniorInnen

In einigen Gemeinden werden Radfahrkurse speziell für SeniorInnen angeboten. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, wieder selbstbewusst und sicher am Straßenverkehr teilzunehmen.

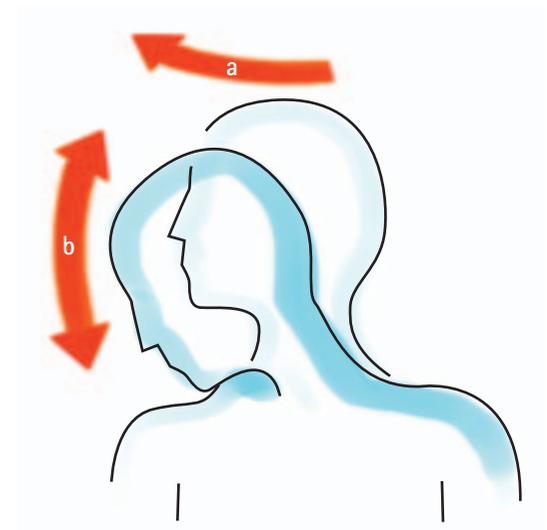
Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde, in verkehrspolizeilichen Einrichtungen oder im Internet. Österreichische Radfahrorganisationen bieten ebenso immer wieder einzelne Kurse an.

- » www.fahrsicherrad.at (Kurse für WiedereinsteigerInnen)
- » www.citycyclingschool.at/verkehrskompetenz_am_rad_basic (Kurse für SeniorInnen und spezielle E-Bike-Kurse)
- » www.sicheresvorarlberg.at/mobilitaet/fahrrad (Kurse für SeniorInnen in Vorarlberg)
- » www.radfahrschule.at/angebote.html (Kurse für SeniorInnen und spezielle E-Bike-Kurse)
- » www.mobilitaetohnebarrieren.at/start.asp?b=13 (Kurse für SeniorInnen und spezielle E-Bike-Kurse in Tirol)
- » www.fgm.at (Kurse für SeniorInnen in Graz – auf Anfrage)

Übungen für zu Hause:

Nicken

1. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl.
2. Drehen Sie den Kopf nach links (a), bis Sie über Ihre linke Schulter schauen, und nicken Sie (b).
3. Nun drehen Sie den Kopf nach rechts, bis Sie über Ihre rechte Schulter schauen, und nicken Sie wieder.
4. Wiederholen Sie diese Übung einige Male nach beiden Seiten.



Beine seitlich anheben

1. Stellen Sie sich gerade hinter einen Tisch oder Stuhl und halten Sie sich daran fest. Die Füße stehen dabei in leichtem Abstand zueinander.
2. Heben Sie langsam ein Bein 15 bis ca. 35 cm zur Seite hoch. Halten Sie Ihren Rücken und beide Beine gerade. Drücken Sie Ihre Zehen nach unten.
3. Halten Sie die Position für einige Sekunden.
4. Senken Sie langsam das Bein. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



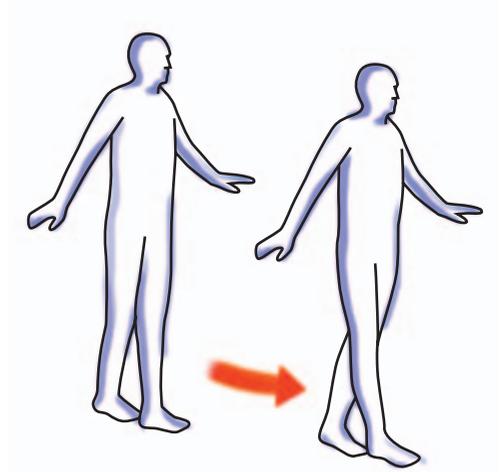
Wichtig:

- » Halten Sie die Rückenpartie während der Übung gerade und strecken Sie die Knie durch.
- » Wiederholen Sie die Übung 8- bis 15-mal mit jedem Bein.

Quellen:
www.drlanz.at → Halswirbelsäule → Mobilisationsübungen (Zugriff 31. 7. 2014)
www.rubach-friedhelm.de/senioren.html#ueb8 (Zugriff 31. 7. 2014)

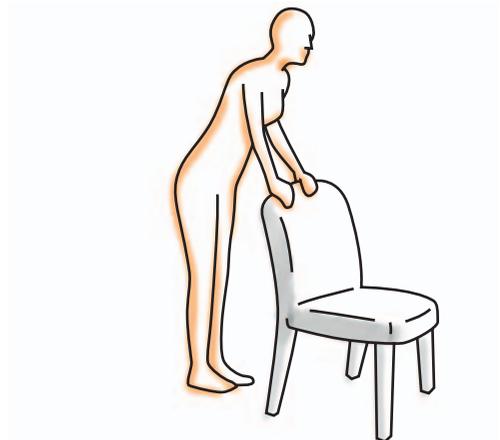
Fuß vor Fuß setzen

1. Bei dieser Übung sollen Sie sich langsam und mit kurzen Schritten vorwärtsbewegen.
2. Dabei soll die Ferse des nach vorn gesetzten Fußes die Zehenspitzen des Standbeins berühren.



Bein nach hinten anheben

1. Stellen Sie sich mit ca. 30 cm Abstand hinter einen Tisch oder Stuhl und halten Sie sich daran fest. Halten Sie die Füße dabei leicht auseinander.
2. Beugen Sie den Oberkörper etwa 45 Grad nach vorne.
3. Heben Sie nun ein Bein nach hinten hoch, ohne Ihr Knie zu beugen oder die Haltung Ihres Oberkörpers zu verändern.
4. Halten Sie diese Position für eine Sekunde. Dann langsam das Bein wieder senken.
5. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 15-mal mit beiden Beinen.



Je nach Fitness können Sie jede dieser Übungen nach einer kurzen Ruhepause wiederholen.

Freizeitplanung

Das Fahrrad eignet sich nicht nur ideal für den Alltagsgebrauch, sondern erlaubt auch tolle Radtouren in der Freizeit. Hier ein paar Tipps, worauf Sie bei der Planung achten sollten.



Die richtige Distanz

Wenn Sie länger nicht mehr mit dem Rad unterwegs waren, sollten Sie mit kleinen Touren in der näheren Umgebung beginnen. Für den Neueinstieg eignet sich eine kurze Tour von 10 bis 15 Kilometern.

Das Wetter

Große Hitze und intensive Sonneneinstrahlung können sich als ganz schön anstrengend für den Kreislauf erweisen. Daher ist die Mitnahme einer Kopfbedeckung und von ausreichend Flüssigkeit unbedingt notwendig. Achten Sie auf Anzeichen von Überanstrengung und machen Sie lieber öfters kurz halt. Ein Regenschutz sollte immer mit dabei sein.

Pausen

Rastmöglichkeiten und Gaststätten entlang von Radrouten ermöglichen es Ihnen, sich auszuruhen, und ersparen Ihnen die Mitnahme größerer Proviantmengen. Wasser sollten Sie dennoch immer ausreichend mit sich führen.

Kombinationsmöglichkeiten mit Bus und Bahn

Radtouren, die sich mit dem Öffentlichen Verkehr kombinieren lassen, erlauben es Ihnen, auch weite Distanzen in Angriff zu nehmen, ohne sich dabei Sorgen um den Rückweg machen zu müssen. Informationen zur Fahrradmitnahme in Zügen finden Sie unter: www.oebb.at → Reiseplanung → PKW, Motor- und Fahrrad → Fahrrad-Mitnahme.

Anregungen und Informationen über bekannte Touren finden Sie unter anderem unter:

www.radtouren.at

www.radfahren.at



Radfahren mit der Familie

Kinder halten uns auf Trab. Warum also nicht aktiv dazu beitragen, die eigenen Enkelkinder auf das Radfahren vorzubereiten?

Kindertransport mit dem Fahrrad

Kinder auf dem Fahrrad mitzunehmen geht dank Kindersitzen oder modernen Kinderanhängern vergleichsweise leicht. Eine gute Beratung im Fachhandel garantiert, dass Sie das passende Produkt mit der richtigen Ausstattung erhalten. Sie sollten Ihr Fahrrad auf jeden Fall zum Kauf mitnehmen!

Das Radfahren erlernen

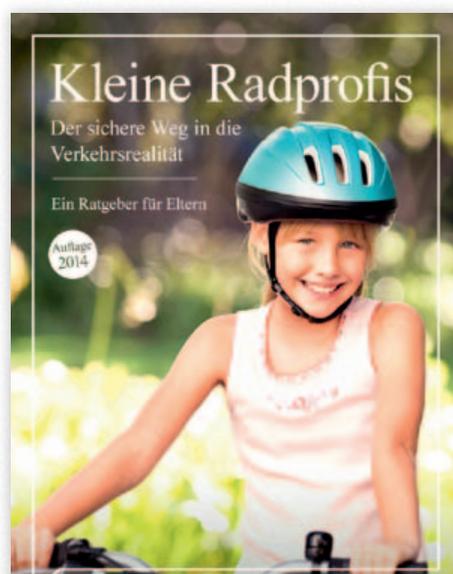
Das Laufrad gilt heutzutage als das beste Mittel zum Erlernen des Radfahrens. Daher sind Laufräder inzwischen in fast jedem Radgeschäft erhältlich.

Kleine Radprofis ganz groß

Sie wollen helfen, Ihre Enkelkinder auf die freiwillige Radfahrprüfung vorzubereiten? Sie wollen das eigenständige Fahren in der Verkehrsrealität trainieren? Dann bietet sich die Lektüre des Ratgebers *Kleine Radprofis – Der sichere Weg in die Verkehrsrealität* an.

Erhältlich unter:

www.bmvit.gv.at → Verkehr → Fuß- und Radverkehr → Publikationen → Kleine Radprofis



Fahrraddiebstahl

Der Verlust eines Fahrrads durch Diebstahl ist ein frustrierendes Erlebnis. Daher sollten Sie mit folgenden Maßnahmen vorsorgen:

- » Nutzen Sie ein qualitativ hochwertiges Schloss, um Ihr Fahrrad anzusperrern. Bügelschlösser gelten als die sichersten am Markt.
 - » Sperren Sie Ihr Rad (Rahmen und Vorder- oder Hinterrad) immer an einem festen Gegenstand an.
 - » Stellen Sie Ihr Rad bewusst an sicheren Radabstellanlagen ab, zum Beispiel an hellen und gut einsehbaren Orten.
 - » Lassen Sie Ihr Fahrrad registrieren (Rahmennummer, Marke und Modell werden in einer zentralen Datenbank gespeichert).
 - » Prüfen Sie, inwiefern sich eine Versicherung für Ihr Fahrrad rentieren würde.
- Sie möchten noch mehr Tipps zu Präventionsstrategien zum Fahrraddiebstahl erhalten?
- Download unter:
www.bmvit.gv.at → Verkehr → Fuß- und Radverkehr → Publikationen → Fahrraddiebstahl





bm vft

*Bundesministerium
für Verkehr,
Innovation und Technologie*