

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.



Unterwegs mit dem Fahrrad

Deine Ausrüstung



Charlie rät: Fahr nie ohne Helm!

© Frank Robyn-Fuhrmeister, VDP

Hier erfährst du, wie dein Helm richtig auf dem Kopf sitzen muss und was dein Rad alles braucht, damit du sicher überall hinkommst.

Jeder weiß: Ein Rennfahrer steigt nicht ohne Helm und Schutzanzug in seinen Sportwagen. Bei einem Unfall wäre sonst die Verletzungsgefahr zu groß. Dasselbe gilt auch für dich, wenn du Fahrrad fährst: Ohne die richtige Ausrüstung gehst du im Straßenverkehr ein Risiko ein.

Dein Fahrradhelm

Ein Fahrradhelm schützt deinen Kopf, wenn du mit dem Fahrrad stürzt. Dafür ist es wichtig, dass der Helm passt. Ob er richtig am Kopf sitzt, kannst du ganz leicht kontrollieren:

Versuch eine Hand unter den geschlossenen Kinngurt deines Helms zu schieben. Klappt das, ist der Helm zu locker. Auch beim Kopfschütteln darf der Helm nicht wackeln. Die meisten Fahrradhelme haben an der Rückseite ein Drehrädchen. Damit kannst du ihn so einstellen, dass er nicht mehr verrutscht. Beim Einstellen helfen dir auch die seitlichen Gurte: Sie müssen links und rechts am Ohr verlaufen und ein Dreieck bilden. Wenn du den Kinngurt schließt, sollte der Helm stramm auf dem Kopf sitzen. Mach ihn aber auch nicht zu fest, das ist unbequem. Ein fingerbreiter Abstand zwischen Kinn und Gurt ist perfekt.

Bitte bei Problemen um Hilfe!

Hast du Probleme beim Einstellen deines Helms, bitte deine Eltern oder deinen Lehrer um Hilfe. Am besten ist es, wenn du dir den Helm schon im Geschäft vom Verkäufer richtig einstellen lässt. Achte beim Kauf des Fahrradhelms darauf, dass dir der Helm auch wirklich gefällt. Denn einen Helm, den du nicht schön findest, wirst du auch nicht gerne anziehen. Das kannst du ruhig auch deinen Eltern sagen.

Der Fahrradhelm ist kein Spielzeug!

Dein Fahrradhelm ist zwar stabil, aber trotzdem kein Spielzeug: Nur wenn du vorsichtig mit ihm umgehst, kann er dich optimal schützen.

Wirfst du den Helm in die Ecke oder kickst ihn wie einen Fußball, kann das Material einreißen. Solche Risse sieht man nicht immer von außen. Aber sie machen den Helm viel weniger stabil.

Dein verkehrssicheres Fahrrad

Damit du im Straßenverkehr sicher fahren kannst, braucht dein Fahrrad die richtige Ausstattung. Dazu gehören:

Bremsen

Zwei funktionierende Bremsen sind Pflicht. Entweder hast du zwei Handbremshebel für das Vorderrad und das Hinterrad am Lenker oder nur einen für das Vorderrad, dafür aber eine zusätzliche Rücktrittsbremse. Fahr niemals mit kaputten Bremsen, denn sonst kannst du bei roten Ampeln oder Kreuzungen nicht rechtzeitig stoppen.



Seite: **1** 2 weiter >>

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

- [So fährst du richtig](#)
- [Hallo, hier bin ich!](#)
- [Es werde Licht – aber wie?](#)
- [Der Reifen ist platt – was jetzt?](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos zum Thema Verkehrserziehung



So funktionieren Fahrraddynamos

[Es werde Licht – aber wie?](#)

Jedes verkehrssichere Fahrrad muss eine Lampe und eine Rückleuchte... [\[mehr erfahren\]](#)



Der fünfjährige Bruno ist mit seinem Hund Wasti im Straßenverkehr ohne Begleitung unterwegs

[Mach`s richtig! Ein Verkehrsfilm für Kinder](#)

Richtiges Verhalten im Straßenverkehr bereits für Vorschulkinder wird... [\[mehr erfahren\]](#)



Was man in einem Notfall tun sollte

[Hilfe rufen – aber richtig!](#)

Bei einem Verkehrsunfall kommt es auf schnelle Hilfe an. Verletzte... [\[mehr erfahren\]](#)



Der [Verkehrspolizist](#) gibt Tipps

So fährst du richtig

Im Verkehrsunterricht erklären dir dein Lehrer und ein Polizist, auf... [\[mehr erfahren\]](#)



Im Straßenverkehr müssen alle Teilnehmer achtsam sein.

Der Gefahren-Radar

Der Radarschirm zeigt dir Risiken im Straßenverkehr an. [\[mehr erfahren\]](#)



[Polizei](#) Karlsruhe setzt auf Prävention

Radfahrtrainings für Flüchtlinge

Die große Zahl an Menschen, die aus Kriegsgebieten geflohen sind,... [\[mehr erfahren\]](#)