



Fotos: DVR

## So passt Ihr Helm richtig

Nur dann schützt er Sie

- 1 Ihr Helm darf **nicht im Nacken hängen** und die Stirn freilassen, sondern muss **gerade** auf dem Kopf sitzen.
- 2 Achten Sie darauf, dass die Ohren genau im **Dreieck der Riemen** liegen und die Seitenverstellung knapp unter dem Ohr ist.
- 3 Dann fixieren Sie den Helm am Kopf, zum Beispiel durch einen **Drehverschluss**. Der dient allerdings nicht dazu, den Helm grundlegend anzupassen. Denn **passen sollte der Helm schon ohne Fixierung**. Das können Sie einfach testen: Beim leichten Vornüberbeugen sollte er nicht sofort vom Kopf rutschen. Sitzt der Helm, drehen Sie den Nackenverschluss zu. Bei lockerem Kinnriemen darf er nicht vom Kopf rutschen.
- 4 Zum Schluss ziehen Sie den **Kinnriemen** fest – so weit, dass zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen.

**Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat  
e.V. (DVR)**

Auguststraße 29  
53229 Bonn  
Tel.: +49(0)228 40001-0

[www.dvr.de](http://www.dvr.de)



## Prüfen Sie Ihr Rad!

Checkliste:  
Das verkehrssichere Fahrrad



Fotos: 3M

## Werden Sie gesehen?

Reflektoren machen sichtbar

Im Dunkeln ist es beim Radfahren neben der eigenen Sicht genauso wichtig, dass man gesehen wird. Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, was an Beleuchtung und Reflektoren am Rad vorhanden sein muss.

Doch darüber hinaus können Sie selbst noch mehr tun, um im Dunkeln aufzufallen. Etwa durch eine Jacke mit reflektierenden **Streifen** oder anderen rückstrahlenden Elementen. Auch reflektierende **Bänder**, die an Armen und Beinen befestigt werden, oder reflektierende **Sicherheitswesten** sind sinnvoll. Taschen können mit reflektierenden **Aufklebern** versehen werden.

**Wichtig dabei ist, dass Sie sich von allen Seiten sichtbar machen.**



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat



# Das verkehrssichere Fahrrad

Auf die Ausstattung kommt's an.



Wer sicher unterwegs sein möchte, sollte auf die richtige Ausstattung seines Rades achten. Nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) sind bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern gesetzlich vorgeschrieben.

Auch wenn Rennräder und Mountainbikes häufig ohne Beleuchtung angeboten werden, sind Sie dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsausstattung nachgerüstet wird. Sie sollten darauf achten, dass Ihr Rad verkehrssicher ist und zusätzliche, von Verkehrssicherheitsexperten empfohlene Ausstattungsmerkmale besitzt – zum Beispiel das Standlicht.

- 1 Schlussleuchte** – rot, empfohlen mit Standlicht- und Bremslicht-Funktion
- 2 Rückstrahler** – rot, nicht dreieckig, nach hinten wirkend, Kategorie „Z“
- 3 Reflexstreifen** – weiß, ringförmig zusammenhängend an Reifenflanken oder Felgen oder in den Speichen des Vorder- und Hinterrads und/oder **Speichenrückstrahler** – gelb, zwei um 180° versetzt angebracht je Laufrad, nach den Seiten wirkend und/oder **Speichen** – je Laufrad vollständig weiß, retroreflektierend oder mit retroreflektierenden Speichenhülsen an jeder Speiche
- 4 Rückstrahler** – gelb, zwei je Pedal, nach vorn und hinten wirkend
- 5 Klingel** – wirkungsvoll und helltönend
- 6 Bremsen** – zwei, unabhängig voneinander wirkend
- 7 Scheinwerfer** – weiß, empfohlen mit Standlicht-Funktion
- 8 Rückstrahler** – weiß, nach vorne wirkend, darf im Scheinwerfer integriert sein
- 9 Energiequelle** – Lichtmaschine, Batterie oder wiederaufladbarer Energiespeicher

## Checkliste

### Laufräder und Reifen

- alle **Speichen** sitzen fest in der Felge
- die **Laufräder** haben keinen Höhen- und Seitenschlag („Acht“)
- die **Felgen** weisen keine Beschädigungen auf und sind nicht abgenutzt
- die **Reifen** sind nicht abgefahren
- die **Reifen** sind nicht rissig oder porös
- der **Luftdruck** der Reifen stimmt
- die **Ventile** stehen senkrecht zur Felge

### Licht

- der **Seitenläuferdynamo** sitzt fest und ist richtig positioniert
- Scheinwerfer** und **Rückleuchte** funktionieren
- das **Standlicht** vorn und hinten (wenn vorhanden) funktioniert
- die **Lampengläser** sind intakt und sauber
- alle **Kabel** sind eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden

### Reflektoren

- die **Reflexstreifen** der Reifen sind vorhanden und sauber und/oder gelbe **Speichenreflektoren** vorhanden und unbeschädigt und/oder retroreflektierenden **Speichenhülsen/Speichen** vollzählig und unbeschädigt
- Rückstrahler** sind vorhanden und unbeschädigt
- die **Pedalrückstrahler** sind sauber und intakt

### Rahmen und Lenker

- das **Vorderrad** lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen, der Steuerkopf ist nicht zu fest und wackelt nicht
- Der **Lenkerschaft** sitzt fest und ausreichend tief im Rahmen
- Bei Lenkern/Vorbauten: alle **Schraubverbindungen** sind fest

- der **Rahmen** weist keine Risse oder andere sichtbaren Schäden auf
- die **Griffe** lassen sich nicht verdrehen/abziehen
- Sattel** und Sattelstütze sind richtig eingestellt und befestigt
- alle weiteren **Schrauben** sitzen fest

### Bremsen

- die **Bremsklötze** sind nicht verschlissen und liegen sauber an der Felge an
- beide **Bremsen** wirken nicht zu hart und nicht zu weich
- die **Bremszüge** sind intakt, die Bremshebel lassen sich leicht ziehen
- die **Bremshebel** sitzen fest am Lenker und sind mit den Fingern speziell für Kinder gut zu erreichen

### Antrieb

- Kurbel** und **Tretlager** sind leichtgängig und spielfrei
- die **Pedale** sitzen fest in der Kurbel, drehen sich leicht und die Trittfläche ist rutschfest
- die **Schaltung** funktioniert einwandfrei
- die **Kette** ist gepflegt und besitzt genügend Spannung

### Ausstattung

- die **Klingel** funktioniert
- der **Gepäckträger** sitzt fest am Rahmen
- alle **Schutzbleche** sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen

### Zubehör

- die **Luftpumpe** ist am Rad befestigt
- ein solides **Schloss** ist am Rad befestigt bzw. liegt für die Fahrt bereit
- der **Helm** weist keine Risse oder Beschädigungen auf und ist nicht älter als acht Jahre