

# EFAS-Newsletter

Nr. 2014/03

## Themenschwerpunkt „Sicher Rad fahren“

*"Das Leben ist wie ein Fahrrad.  
Man muss sich vorwärts bewegen,  
wenn man das Gleichgewicht nicht verlieren will."  
(Albert Einstein, dt.-amerikan. Physiker, 1879 – 1955)*

### Themenübersicht:

1. Rad fahren – aber sicher!  
Broschüre der EFAS zum sicheren Rad fahren
2. Auf zwei Rädern unterwegs  
Fahrrad-Fahrtraining vor Ort – Angebot der VBG
3. Wohin mit dem Gepäck?  
Waren mit dem Fahrrad sicher transportieren
4. Radeln unter Strom  
Was bei Fahrrädern mit elektrischem Motor zu beachten ist
5. Bleib fair ... in der Stadt!  
Aktuelle Schwerpunktaktion zur Verkehrssicherheit
6. Verlosung  
Fahrradhelm und Packtasche zu gewinnen

Impressum

## 1. Rad fahren – aber sicher!

Broschüre der EFAS zum sicheren Rad fahren

Im kirchlichen Bereich wird das Fahrrad vielfach als Verkehrsmittel zur und während der Arbeit genutzt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Rad fahren ist wirtschaftlich, umweltfreundlich, gesund und macht Spaß.

Die Unfallstatistik der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) zeigt jedoch, dass sich jeder zwölfte Wegeunfall von Mitarbeitenden in kirchlichen Einrichtungen mit einem Zweirad ereignet – dagegen nur jeder zwanzigste mit einem PKW. Ein Unfall mit dem Fahrrad ist zudem häufig mit schweren Verletzungen verbunden.

Für das sichere Ankommen mit dem Fahrrad hat die EFAS im Rahmen der Präventionskampagne „eile achtsam“ eine DIN A5-Broschüre erstellt, die sich mit folgenden Themen befasst:

- Das verkehrssichere Fahrrad
- Fahrradhelm – empfehlenswert!
- Sehen und gesehen werden
- Richtiges Verhalten bringt Sicherheit

Die zwölfseitige Broschüre kann auf der Kampagnen-Homepage [www.eile-achtsam.de](http://www.eile-achtsam.de) heruntergeladen oder kostenlos bei der EFAS bestellt werden.



## 2. Auf zwei Rädern unterwegs

Fahrrad-Fahrtraining vor Ort – Angebot der VBG

Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) bietet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR) ein Fahrrad-Fahrtraining vor Ort an. Dieses Angebot richtet sich an alle VBG-Versicherten, die ein Fahrrad als Verkehrsmittel zur oder während der Arbeit nutzen. Im kirchlichen Bereich gehören dazu auch alle hauptamtlich und ehrenamtlich Engagierten, die zur Wahrnehmung ihrer Aufgaben mit dem Rad unterwegs sind (z. B. Besuchsdienste, Gemeindebriefausträger/innen usw.).

Das Fahrrad-Training hilft, mit dem Rad fit und sicher zum Ziel zu kommen. Inhalte sind unter anderem Gefahrenwahrnehmung, ergonomisch sinnvolle Körperhaltung auf dem Rad, Fahrtrainings mit Brems- und Lenkübungen oder zum spontanen Ausweichen.

Die Kosten für das Fahrtraining werden von der VBG übernommen. Damit vor Ort ein Training durchgeführt werden kann, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Teilnehmende sind bei der VBG versichert.
- 16 bis 20 Personen nehmen teil.
- Geeigneter Schulungsraum ist vorhanden.
- Übungsfläche von ca. 15 x 35 Metern steht zur Verfügung.

Das Training dauert 3 bis 4 Stunden. Die Teilnehmenden bringen ihr eigenes Fahrrad bzw. ihr Dienstfahrrad und einen Fahrradhelm mit.

Interesse? Kontaktadressen und Ansprechpersonen finden Sie auf der Internetseite der VBG ([www.vbg.de](http://www.vbg.de)) oder im VBG-Flyer „Auf zwei Rädern für die Kirche unterwegs“, den Sie auf der „eile achtsam“-Homepage (<http://www.eile-achtsam.de/fahrradsicherheit.php>) herunterladen können.

### 3. Wohin mit dem Gepäck?

#### Waren mit dem Fahrrad sicher transportieren

Das wichtigste Teil am Fahrrad für den Transport ist der Gepäckträger. Er muss stabil und verbindungssteif, sollte aber trotzdem leicht sein. Noch mehr Komfort und Sicherheit bieten Fahrradkörbe und Fahrradtaschen. Für schwere und sperrige Lasten eignen sich Fahrradanhänger oder spezielle Lastenräder.

**Fahrradkörbe:** Stabiler als ein klassischer Gepäckkorb, der durch die gespannte Federklappe auf dem Gepäckträger gehalten wird, sind Systemgepäckträger und ihre Aufsätze. Die Körbe werden hierbei dauerhaft auf dem Träger befestigt und lassen sich trotzdem leicht wieder abnehmen. Auf diese Weise lassen sich kleine Einkäufe, Jacken oder Taschen sicher transportieren.

**Fahrradtaschen** gibt es für den Gepäckträger, als sogenannte Lowrider für das Vorderrad oder in Form von Lenkertaschen. Sie fassen bis zu 40 Liter Volumen, sind meistens wasserdicht und haben oftmals einen Schultergurt. Die Auswahl reicht vom funktionalen und robusten Reisebegleiter aus Kunststoff oder wasserabweisend beschichtetem Baumwollstoff bis zu modischen Einkaufstaschen. Mit speziellen Hakensystemen halten sie sicher am Gepäckträger.

Beim Packen der Fahrradtaschen ist darauf zu achten, dass schwere Gegenstände nach unten, die leichteren nach oben kommen. Dadurch wird der Schwerpunkt des Fahrrads niedrig gehalten. Größere Lasten sollten gleichmäßig auf zwei Gepäcktaschen auf der rechten und linken Seite des Rads verteilt werden. In Lenkertaschen gehören nur leichte Gegenstände, die man schnell griffbereit haben möchte.

**Fahrradanhänger:** Für das Gepäck auf der Radreise, große Einkäufe oder Säcke mit Blumenerde eignen sich Transportanhänger. Sie werden meist an einer Kupplung auf Achshöhe montiert und können Lasten bis zu 45 Kilogramm tragen. Die Verbindung mit dem Rad (Kupplung) sollte dabei möglichst sicher und leichtgängig sein.

**Lastenräder:** Lastenräder gibt es als Zwei- und Dreirad in verschiedenen Bauformen. Sie vertragen zwischen 50 und 180 Kilo Zuladung und benötigen einen ebenerdigen Abstellplatz.

Auf den Internetseiten des ADFC gibt es einen Übersicht über verschiedene Produkte von Fahrradkörben, Taschen, Anhängern und Lastenrädern, die von Alltagsradlern ausprobiert und bewertet wurden: <http://www.adfc.de/technik/fahrradteile-und-zubehoer>.

Wer sein Fahrrad beladen will, sollte grundsätzlich folgende Punkte beachten:

- Wenn das Rad zwei Gepäckträger hat, gehören ca. zwei Drittel der Last nach hinten und ein Drittel nach vorn.
- Lasten wie Einkaufstüten oder Aktentaschen haben am Lenker nichts zu suchen!
- Die Last darf die Beleuchtung des Fahrrades nicht verdecken.
- Wenn regelmäßig schwerere Lasten mit dem Rad befördert werden sollen, sorgt ein stabiler Ständer (am besten ein zweibeiniger Mittelständer) dafür, dass das Rad beim Be- und Entladen nicht umkippt.
- Eine Probefahrt mit beladenem Rad hilft herauszufinden, ob das Rad noch beherrschbar ist und die Last nicht verrutscht oder hinunterfällt.
- Das Bremsen mit beladenem Rad sollte geübt werden.

## 4. Radeln unter Strom

Was bei Fahrrädern mit elektrischem Motor zu beachten ist

Elektro-Fahrräder haben in den letzten Jahren enorm an Verbreitung zugenommen. Sie bieten eine interessante Alternative zum herkömmlichen Fahrrad und – vor allem im innerstädtischen Berufsverkehr – zum PKW. Man unterscheidet drei Arten: Pedelecs (Pedal Electric Cycle) 25, Pedelec 45 und E-Bikes im engeren Sinne. Am verbreitetsten sind die Pedelecs 25. Sie machen zwischen 95 und 98 Prozent aller verkauften Elektro-Räder aus.

**Pedelec 25:** Beim Pedelec 25 unterstützt der Elektromotor den Radfahrer bzw. die Radfahrerin beim Treten, allerdings nur bis zu einer Geschwindigkeit bis 25 km/h. Werden 25 km/h überschritten, schaltet sich der Motor automatisch aus. Wer schneller fahren will, ist auf die eigene Körperleistung angewiesen. Pedelecs 25 können mit einer Anfahr- oder Schiebehilfe ausgestattet sein. Hier unterstützt der Motor bis 6 km/h, ohne dass die Pedale bewegt werden.

Verkehrsrechtlich ist das Pedelec 25 dem Fahrrad gleichgestellt. Fahrer/innen benötigen weder ein Verkehrssicherungskennzeichen noch eine Zulassung oder einen Führerschein. Für sie besteht zudem keine Helmpflicht oder Altersbeschränkung. Dies gilt auch für Pedelecs mit Anfahrhilfe.

Für Pedelec-25-Fahrerinnen und -Fahrer gelten dieselben Verkehrsregeln wie für Radfahrerinnen und Radfahrer. Auch sie müssen z. B. benutzungspflichtige Radwege benutzen. Da Pedelecs schwerer sind als normale Fahrräder haben sie allerdings einen längeren Bremsweg. Auch ist zu bedenken, dass andere Verkehrsteilnehmende die Geschwindigkeit eines herannahenden Pedelecs möglicherweise unterschätzen. Vorausschauendes und defensives Fahren ist daher unabdingbar.

**Pedelec 45:** Diese Räder funktionieren wie ein Pedelec 25. Allerdings wird beim Pedelec 45 die Motorunterstützung erst bei einer Geschwindigkeit von 45 km/h abgeschaltet. Die schnelleren Pedelecs werden auch S-Pedelecs genannt. S steht für Speed oder schnell.

Das Pedelec 45 gehört nicht mehr zu den Fahrrädern, sondern zu den Kleinkrafträdern. Es benötigt somit eine Betriebserlaubnis als Kraftfahrzeug sowie ein Versicherungskennzeichen. Die Fahrerinnen und Fahrer bedürfen mindestens einer Mofa-Prüfbescheinigung, müssen also mindestens 15 Jahre alt sein. Eine Helmpflicht besteht auch für die schnelleren Pedelecs nicht.

Pedelecs 45 dürfen nur auf Radwegen gefahren werden, wenn es das Zusatzschild „Mofas frei“ erlaubt. Ansonsten ist die Straße zu benutzen. Einbahnstraßen, die in Gegenrichtung für Fahrräder freigegeben sind, dürfen nicht in Gegenrichtung eingefahren werden.

**E-Bike im engeren Sinne:** Diese Elektro-Fahrräder lassen sich mit Hilfe des Elektroantriebs durch einen Drehgriff oder Schaltknopf fahren, ohne dass dabei in die Pedale getreten werden muss. Sie können bis zu 20 Stundenkilometern alleine mit Motorleistung gefahren werden. Mit zusätzlicher Muskelkraft sind höhere Geschwindigkeiten möglich.

Auch diese Fahrzeuge gelten als Kleinkrafträder. Zum Fahren sind eine Betriebserlaubnis, ein Versicherungskennzeichen und mindestens eine Mofa-Prüfbescheinigung notwendig. Eine Helmpflicht besteht auch hier nicht. Ansonsten gelten die gleichen Verkehrssicherheitsregeln wie beim Pedelec 45.

Auch wenn bei den verschiedenen Elektro-Fahrrädern keine Helmpflicht besteht, ist das Tragen eines Fahrradhelms sehr zu empfehlen. Der Helm kann zwar keinen Unfall verhindern, aber die Verletzungsschwere bei einer Kollision deutlich reduzieren.

## 5. Bleib fair ... in der Stadt!

Aktuelle Schwerpunktaktion zur Verkehrssicherheit

Viele Menschen pendeln täglich mit Auto, Motorrad oder Fahrrad zur Arbeit oder sind beruflich auf der Straße unterwegs. Vor allem in der Stadt führt die hohe Verkehrsdichte immer wieder zu stressigen und kritischen Situationen. Die diesjährige Schwerpunktaktion zur Verkehrssicherheit von Berufsgenossenschaften, Unfallkassen und Deutschem Verkehrssicherheitsrat (DVR) wirbt daher unter dem Motto „Bleib fair ... in der Stadt!“ für mehr Rücksichtnahme im Stadtverkehr.

Im Straßenverkehr gilt nicht das Recht des Stärkeren oder des Schnelleren, sondern die Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Ihre Regeln werden ergänzt durch Vorsicht und Rücksicht der Verkehrsteilnehmenden im Umgang miteinander. Trotzdem führen Unkenntnis oder Missachtung von Regeln nicht selten zu egoistischem, aggressivem oder gar gefährlichem Verhalten. Die aktuelle Schwerpunktaktion „Bleib fair ... in der Stadt!“ wirbt für einen fairen und partnerschaftlichen Umgang miteinander.

Die Initiatoren haben verschiedene Informationsmaterialien herausgegeben, die für die betriebliche oder persönliche Präventionsarbeit genutzt werden können. Zentrales Element ist eine Broschüre, die Hintergründe zu den Stichworten Fairness und Rücksicht im Straßenverkehr liefert. Darüber hinaus gibt es drei verschiedene nach Zielgruppen geordnete Flyer, die weitergehende Informationen für Fahrer/innen von LKW und Transportern, PKW und Motorrad sowie für Radfahrer/innen und Fußgänger/innen enthalten.

Die Schwerpunktaktion ist mit einem großen Gewinnspiel verbunden. Einsendeschluss hierfür ist der 28. Februar 2015.

Die Präventionsmaterialien können auf der Aktionsseite im Internet [www.bleibfair.info](http://www.bleibfair.info) heruntergeladen oder auch bei dem zuständigen gesetzlichen Unfallversicherer angefordert werden. Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Mitmachen!



© DVR, Schwerpunktaktion „Bleib fair“

## 6. Verlosung

Fahradhelm und Packtasche zu gewinnen

Die Ausrüstung für Ihr Fahrrad ist noch nicht komplett? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit mit wenig Aufwand einen Fahrradhelm, eine Fahrradpacktasche oder eins von zehn Reflektorbändern zu gewinnen. Beantworten Sie uns dazu einfach die folgenden Fragen und senden Sie die Antworten an folgende E-Mail-Adresse: [info@efas-online.de](mailto:info@efas-online.de). Geben Sie dabei bitte Ihre vollständige Adresse und Ihren Kopfumfang (für den Helm) an.

Wenn Sie diesen Newsletter aufmerksam gelesen haben, ist die Beantwortung für Sie ein Leichtes. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen UVEX-Fahradhelm und eine Ortlieb-Fahradtasche sowie zehn nachleuchtende Reflektorbänder. **Einsendeschluss ist der 31.10.2014.**

Hier sind Ihre Fragen:

1. Wie heißt die aktuelle Präventionskampagne der EFAS?
2. Wohin gehören die schweren Gegenstände beim Packen von Fahrradtaschen?
3. Welches ist die am weit verbreitetste Form von Elektro-Fahrrädern?

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen und viel Glück bei der Verlosung! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Impressum

### Redaktion:

(gemäß § 55 Abs. 2 RStV)

Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS)

eine unselbständige Einrichtung der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)

Otto-Brenner-Str. 9

30159 Hannover

Telefon: 0511-2796-640

E-Mail: [info@efas-online.de](mailto:info@efas-online.de)

Verantwortlich für diese Ausgabe: Dipl.-Ing. Christiane Jungclaus

### Diensteanbieter

(gemäß § 5 TMG)

Kirchenamt der EKD

Herrenhäuser Straße 12, 30419 Hannover

Telefon: 0511 - 2796 - 0

Telefax: 0511 - 2796 - 777

Internet: [www.ekd.de](http://www.ekd.de)

E-Mail: [internet@ekd.de](mailto:internet@ekd.de)

Die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und wird insbesondere in allgemeinen Angelegenheiten durch den Präsidenten des Kirchenamtes der EKD, Herrn Dr. Hans-Ulrich Anke, vertreten.

Weitergabe und Nutzung von Inhalten aus diesem Newsletter sind erlaubt, wenn die EFAS als Quelle genannt wird.