

## PRESSEAUSSENDUNG

# SICHERHEITSTIPP SICHERES VORARLBERG

## **FAHR bewusst RAD**

Fahrradfahren bietet die Möglichkeit einer kostengünstigen, umweltschonenden, aber auch gesundheitsfördernden Mobilität. Nicht verwunderlich also, dass sich immer mehr Menschen auf diese Weise fortbewegen, sei es mit reiner Muskelkraft oder unterstützt, wie bei E-Bikes. Dementsprechend passieren auch immer wieder Unfälle mit Schwerverletzten und Todesopfern. Um das Risiko solcher Unfälle zu senken, hat Sicheres Vorarlberg hilfreiche Tipps zusammengestellt.

### **Wartung**

Fahrräder sollten regelmäßig einer Inspektion im Fachhandel unterzogen werden (vor allem nach der Winterpause). Zusätzlich empfiehlt es sich, vor jeder Fahrt selbst Beleuchtung, Bremsen und Luftdruck zu kontrollieren.

### **Ausrüstung**

Neben der passenden Kleidung sind besonders Klingel und Licht wichtig (gesetzlich vorgeschrieben). Zusätzlich zum Scheinwerfer vorne, dem Rücklicht hinten und den diversen Rückstrahlern erhöhst du deine Sichtbarkeit mit reflektierender Weste sowie Reflektorstreifen im unteren Beinbereich.

### **Helm**

Trag einen passenden und richtig eingestellten Helm, denn dieser kann Leben retten. Zahlreiche Studien belegen, dass ein Helm die Wucht bei einem Aufprall um bis zu zwei Drittel und somit die Gefahr für schwere Kopfverletzungen enorm verringert. Der Helm muss nach jedem Aufprall erneuert werden, auch wenn von außen keine sichtbaren Schäden zu erkennen sind.

### **Fahrstil**

Fahr aufmerksam, sicher und selbstbewusst defensiv. Lass dich nicht ablenken. Rücksichtnahme auf andere, gerade Kinder, unsichere Radler:innen und Fußgänger:innen ist unumgänglich. Halte genügend Abstand zu stehenden Fahrzeugen sowie zu Gehsteigkanten und geh davon aus, von anderen Verkehrsteilnehmenden eventuell nicht gesehen zu werden.

### **Verkehrsregeln**

Für Radfahrende gelten dieselben Verkehrsregeln, wie für andere Verkehrsteilnehmende. Fahre auf der richtigen Fahrbahnseite, halte Geschwindigkeits-, Einbahn- oder Fahrverbotsschilder ein und verwende gekennzeichnete Radwege. Beim Abbiegen gehören der obligatorische Schulterblick und das Handzeichen immer dazu. Wie der Autofahrer und die Autofahrerin musst auch du dich an die Ampelregelung halten.

### **Fahrtechnik**

Nicht nur alle bisher genannten Punkte sorgen für ein sicheres Radvergnügen, auch die Technik selbst trägt einiges dazu bei. Über eine gute Fahrtechnik zu verfügen bedeutet, sein Fahrrad voll im Griff zu haben. Dazu gehören: kleine Hindernisse problemlos zu überwinden, sicher stehenbleiben zu können, eine gute Balance halten zu können und bei Nässe und Glätte und anderen unvorhersehbaren Situationen souverän zu reagieren.

Mit all diesen Tipps steht einer gelungenen und sicheren Radsaison nichts mehr im Wege.

Sicheres Vorarlberg bietet zudem diverse E-Bike Kurse an, um die Fahrtechnik zu verbessern. Weitere Informationen zum Angebot auf [sicheresvorarlberg.at](https://sicheresvorarlberg.at).

Kontakt:

Sabrina Burtscher

[sabrina.burtscher@sicheresvorarlberg.at](mailto:sabrina.burtscher@sicheresvorarlberg.at)

05576 941 41 13

Freundliche Grüße

Mario Amann, Dr. B.A.

**SICHERES VORARLBERG**

**Datum** 13.04.2026  
**Inhalt** 372 Wörter | 2852 Zeichen  
**Beilage** 1 Foto | Quelle: Aktivzentrum Bregenzerwald  
**Rückfragen** T 05576 941 41 | M [info@sicheresvorarlberg.at](mailto:info@sicheresvorarlberg.at)