ADAC

# Das Fahrradheft.

**Tipps und Infos** für alle, die gerne mit dem Rad unterwegs sind.



**Impressum**

Herausgeber:
Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V. (ADAC),
Ressort Verkehr (VEK), Hansastraße 19, 80686 München

Kostenfreier Download: adac.de/fahrradtraining

Artikel-Nr.: 2832756

© 2025 ADAC e.V., München

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des ADAC e.V., München



## Auf die Räder, fertig, los!

Du bist gerne mit dem Fahrrad unterwegs?
Wir haben die Infos, die du brauchst. Blättere einfach dieses Heft durch: Es gibt jede Menge zu entdecken – und viele handfeste Tipps und gute Ideen.

Du möchtest mehr wissen? Dann klick dich rein:
Auf adac.de findest du jede Menge Infos, die dich weiterbringen.

Viel Spaß mit dem Heft wünscht dir dein ADAC!

Infos des ADAC zum Thema „Sicher mit dem Fahrrad“ gibt’s per Smartphone: einfach den QR-Code scannen und mehr erfahren!

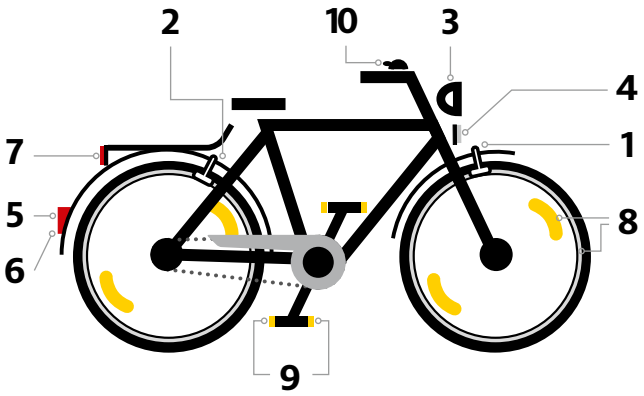
**adac.de/fahrradtraining**

# Für Checker.
# Wie sicher ist dein Bike?

Hat dein Fahrrad die notwendige Sicherheitsausrüstung für die Straße? Funktioniert auch alles? Mach jetzt den Check!

Einfach mit der Liste Punkt für Punkt überprüfen. Du hast einen Fehler oder Defekt entdeckt? Dann am besten sofort beheben bzw. die fehlende Ausrüstung nachkaufen.

- ☐ **1** Vorderrad-Bremse
- ☐ **2** Hinterrad-Bremse
- ☐ **3** Scheinwerfer
- ☐ **4** Weißer Frontreflektor (darf auch im Scheinwerfer sein)
- ☐ **5** Rotes Rücklicht
- ☐ **6** Roter Rückstrahler (darf auch mit dem Rücklicht kombiniert sein)
- ☐ **7** Separater Rückstrahler (optional)
- ☐ **8** Gelbe Reflektoren (2 im Vorderrad, 2 im Hinterrad oder ersatzweise rückstrahlende weiße Ringe an den Reifen oder Speichenclips)
- ☐ **9** Gelbe Rückstrahler (am linken und rechten Pedal)
- ☐ **10** Hell tönende Fahrradklingel




Scheinwerfer, Rücklicht und deren Energiequelle dürfen abnehmbar sein, müssen jedoch während der Dämmerung, bei Dunkelheit oder wenn es die Sichtverhältnisse sonst erfordern, angebracht werden.

## Zusätzlicher Funktionstest.

- ☐ Lenker
- ☐ Pedale
- ☐ Sattel
- ☐ Ständer
- ☐ Schaltung
- ☐ Gepäckträger
- ☐ Kettenschutz
- ☐ Schutzbleche

# Biker aufgepasst! Kennst du die wichtigsten Verkehrszeichen?

**Klar:** Wer mit dem Fahrrad im Straßenverkehr unterwegs ist, muss die Verkehrszeichen für Radler kennen.

Gut zu wissen: Im 9. und 10. Lebensjahr darfst du noch auf dem Gehweg fahren, wenn du dich da sicherer fühlst.

## Die wichtigsten Verkehrszeichen für Fahrradfahrer.

Radwege müssen immer dann benutzt werden, wenn sie mit einem dieser Verkehrszeichen beschildert sind:



Radweg



Gemeinsamer Fuß- und Radweg



Getrennter Fuß- und Radweg

Im **verkehrsberuhigten Bereich** darf mit dem Fahrrad nur in Schrittgeschwindigkeit gefahren werden.



Verkehrsberuhigter Bereich

In der **Fahrradstraße** dürfen Radfahrer auch nebeneinander fahren. Trotzdem gelten alle Verkehrsregeln weiterhin. Und mit dem Zusatzschild **„Pkw frei“** muss sogar mit Autos und Motorrädern gerechnet werden.




Fahrradstraße/Pkw frei

Die **Fahrradstraße endet hier.** Jetzt ist es mit dem Nebeneinanderfahren vorbei und es werden wieder mehr Autos auf der Straße unterwegs sein.



Ende Fahrradstraße

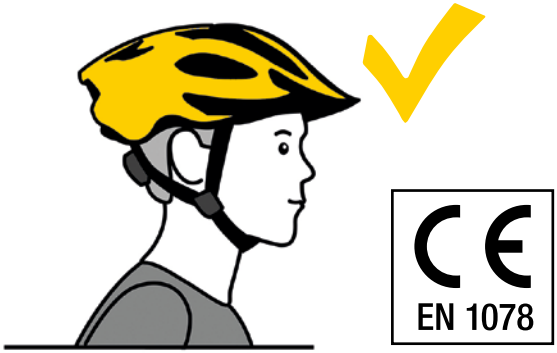
Die **Einbahnstraße** darf nur in eine Richtung befahren werden. Ausnahme: Beim Zusatzschild **„Radfahrer frei“** dürfen Fahrradfahrer auch in die Gegenrichtung fahren.




Einbahnstraße/ Radfahrer frei



Sieht cool aus, aber so sitzt der Helm nicht richtig und der Kopf ist nicht gut geschützt.




So sitzt der Helm richtig.

Nur Helme mit einem CE-Zeichen kaufen und tragen.

## Mit Köpfchen. Clevere Radler tragen einen Helm.

**Die Grundregel:** nie ohne Helm aufs Fahrrad. Du suchst einen neuen Helm? **Dann achte auf folgende Merkmale:**

- **Kinnriemen:** Ist er breit genug? Kannst du ihn einfach auf deine Kopfgröße einstellen?
- **Verschluss:** Kannst du ihn mühelos mit einer Hand öffnen?
- **Sicherheit:** Hat der Helm ein CE-Zeichen?
- **Style:** Gefällt dir der Helm richtig gut, sodass du ihn jeden Tag gerne trägst?

### Hallo Erwachsene! Wie uncool ist das denn!

Nur etwa 34 % aller Fahrradfahrer tragen einen Helm. Dafür aber 82,8 % aller Kinder von 6 bis 10 Jahren. Da sind die Kinder mal ein super Vorbild für die Erwachsenen!
(Quelle: BASt, 2024)

### Mach den Check: Sitzt dein Helm richtig?

Die Riemen sollen rechts und links an den Ohren vorbeilaufen und nicht verrutschen. Über ein Drehrad am Hinterkopf kannst du den Stirngurt so anpassen, dass der Helm fest sitzt. Jetzt noch den Kinngurt so einstellen, dass er eng anliegt.

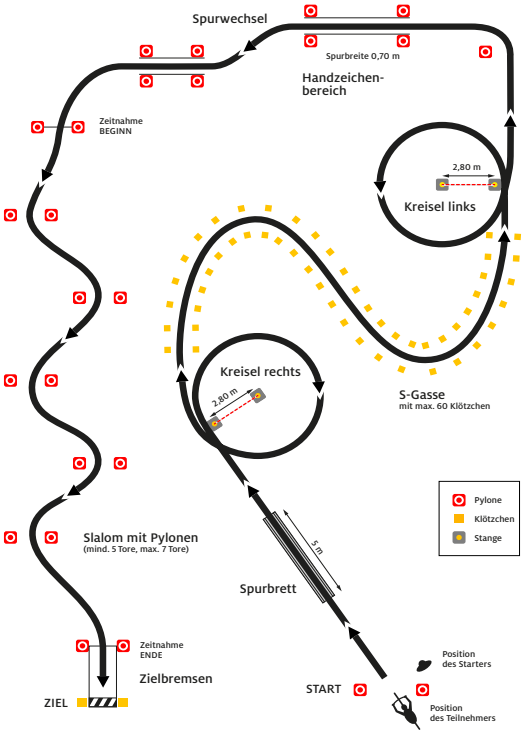
Und nun der Test: Neige den Kopf nach vorn und schüttel ihn. Wenn der Helm auch jetzt nicht verrutscht, sitzt er genau richtig.

**Mehr Infos:**
**adac.de/rund-ums-fahrzeug/tests/fahrrad/kinder-fahrradhelme/**

# Die Challenge.
## Für Radler, die es draufhaben.

Mach mit beim ADAC Fahrradtraining!

### Der Parcours.
Zur Vorbereitung kannst du hier sehen, welche Aufgaben zu meistern sind. Vielleicht möchtest du ja einzelne Bestandteile zu Hause schon mal üben.

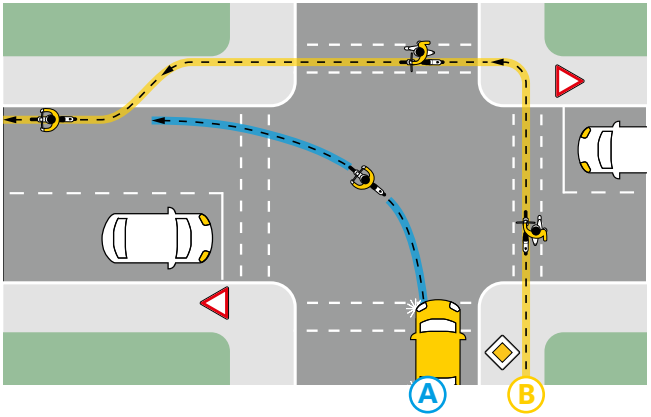



Organisiere mit deiner Klasse selbst so ein Training.
Alle Infos: adac.de/fahrradtraining



# Ganz schön tricky.
## Links abbiegen.

Abbiegen nach links ist für Radfahrer ziemlich anspruchsvoll. Mehrere verschiedene Handlungen müssen kombiniert werden.




### Möglichkeit A: im großen Bogen.

1. Achte auf Fahrzeuge, die von hinten kommen.
2. Schau dich um und gib Handzeichen.
3. Ordne dich zur Fahrbahnmitte ein.
4. Beachte an der Kreuzung die Vorfahrt. Den Gegenverkehr musst du vorbeilassen.
5. Wenn es die Verkehrslage erlaubt, biege in einem großen Bogen nach links ab.

### Möglichkeit B: In zwei Schritten.

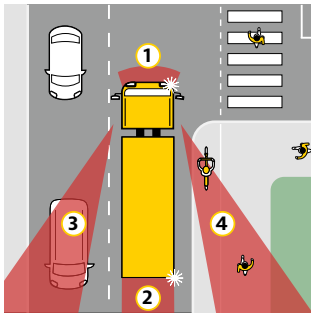
1. Steige bereits vor der Kreuzung ab.
2. Schiebe dein Fahrrad auf den Gehweg.
3. Schiebe dein Fahrrad und überquere die Straße als Fußgänger zunächst geradeaus.
4. Wende dich dann nach links und überquere auch diese Straße als Fußgänger.
5. Jetzt kannst du wieder aufsteigen und deine Fahrt fortsetzen.

## Wichtige Info.

# Was ist der „Tote Winkel“?

Autos, Lkw und Busse haben Rück- und Seitenspiegel. Dadurch kann der Fahrer dich sehen, wenn du mit dem Fahrrad hinter oder neben ihm fährst. **Aber Vorsicht: Es gibt Bereiche, in denen dich der Fahrer leicht übersehen kann** – obwohl er in den Spiegel schaut. **Diese Bereiche nennt man „Tote Winkel“.** Diese sind auf den Zeichnungen rot eingefärbt.

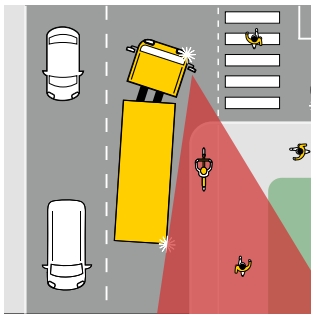
Jedes Fahrzeug hat vier „Tote Winkel“. Sie sind unterschiedlich groß, je nachdem, wie viele Scheiben und Spiegel das Fahrzeug hat. Besonders große „Tote Winkel“ gibt es bei Lkw und Bussen.




**Die vier „Toten Winkel“ bei Fahrzeugen.**

**1** Direkt vor dem Fahrzeug
**2** Hinter dem Fahrzeug
**3** Links vom Fahrzeug
**4** Rechts vom Fahrzeug

**In welchen Situationen musst du richtig gut aufpassen?**



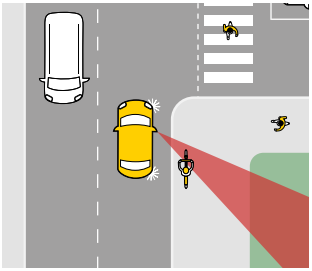
**„Toter Winkel“ bei Lkw und Bussen.**

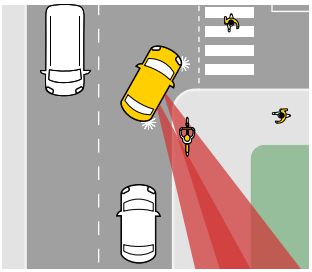
Bei rechts abbiegenden Lkw oder Bussen musst du besonders aufmerksam sein. Der Fahrer kann nicht auf allen Seiten durch die Scheiben schauen. Auch in den Seitenspiegeln und im Rückspiegel sieht er nicht alles!

**Ganz wichtig: Bleibe weit rechts hinter einem Lkw oder Bus und warte, bis er ganz abgebogen ist.**

Bleibe mit dem Fahrrad an Kreuzungen und Einmündungen nie direkt neben der Tür eines Lkw stehen. Dort kann dich der Fahrer überhaupt nicht sehen.

**Ganz wichtig: Suche Blickkontakt mit dem Fahrer. Bist du unsicher, verzichte lieber auf deinen Vorrang!**





**Toter Winkel beim Auto.**
Wenn du im „Toten Winkel“ neben einem Auto fährst oder anhältst, kann dich der Autofahrer im Spiegel leicht übersehen. Dies ist vor allem dann eine Gefahr, wenn der Autofahrer nach rechts abbiegt. Nur wenn er den Kopf dreht und zur Seite und nach hinten schaut, kann er dich durch die Seitenscheibe eventuell erkennen. Davon ist aber nicht immer auszugehen!

**Und wie verhältst du dich richtig?**
Am besten wartest du, bis das Auto abgebogen ist.

**Tipp:** Probiere mal zusammen mit deinen Eltern den „Toten Winkel“ an eurem Auto aus. Setz dich ans Steuer und stelle alle Spiegel auf dich ein. Wenn deine Eltern um das Auto herumgehen – wann kannst du sie nicht mehr sehen?

**Mehr Infos:**
**adac.de/toterwinkel**



## Echt helle.
## So wirst du im Dunkeln gesehen.

**Klar: Je früher dich ein Autofahrer sieht, desto eher kann er reagieren.** Aber wie gut kann er dich denn bei Dunkelheit erkennen? Bist du selbst dunkel gekleidet, nimmt er dich frühestens aus 25 Metern Entfernung wahr. Mit heller Kleidung dagegen kann er dich bereits aus 40 Metern wahrnehmen.

**Und das Beste:** Sicherheitswesten oder Reflektoren lassen dich bereits aus einer Entfernung von 130 bis 140 Metern „leuchten".

### Deshalb die ultimativen Sichtbarkeitstipps für Radfahrer.

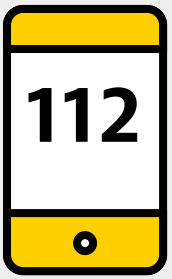
1. Trage immer helle Kleidung.
2. Nutze eine Sicherheitsweste oder befestige Reflektoren an deiner Kleidung.
3. Achte darauf, dass deine Jacke reflektierende Elemente hat.
4. Wähle einen Helm mit Reflektorstreifen.
5. Stelle sicher, dass dein Rad mit Seitenreflektoren, Clips oder reflektierenden Reifen ausgestattet ist.



## Ganz wichtig.
## Erste Hilfe auf dem Radweg.

### So kannst du helfen.

1. Die Unfallstelle absichern und nachfolgende Radfahrer warnen.
2. Den Verletzten aus der Gefahrenzone bringen.
3. Den Rettungsdienst alarmieren: **Notrufnummer 112.**




### Das muss der Rettungsdienst wissen.

**Wo** hat sich der Unfall ereignet?
(Straße/Hausnummer oder ein markanter Punkt)

**Was** ist passiert?
(z. B. Zusammenstoß von zwei Radfahrern)

**Wie viele Personen** sind verletzt?

**Welche Verletzungen** kannst du erkennen?
(z. B. einer der Radfahrer ist nicht ansprechbar)

**Warte auf Rückfragen** des Rettungsdienstes!

**Mehr Infos:**
**adac.de/erstehilfe**

# ADAC Fahrradpass

Ausfüllen und gut aufbewahren!

Fahrradtyp (z. B. Mountainbike, Trekkingrad usw.)

Fahrradmarke

Rahmennummer*

Rahmenfarbe

Besondere Kennzeichen

Name, Vorname

Unterschrift

*Die Nummer steht am Tretlager, oberhalb der Gabel oder am Sattelrohr.

**ADAC e.V.**
Hansastraße 19
80686 München

2832756/02.25/30'