

## Zehn Tipps für Radfahrer

**SBK und ADFC erklären, wie man mit dem Fahrrad gesund und sicher durch den Stadtverkehr kommt**

**München, 11.08.2014. Rund 71 Millionen Fahrräder gab es 2013 in Deutschland<sup>1</sup>. Damit ihre Besitzer gut durch den Verkehr kommen, geben die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. (ADFC) Tipps zum richtigen Fahrradfahren.**

### Die SBK weiß: Die Einstellung zählt

„Die richtige Körperhaltung auf dem Fahrrad ist ein ganz entscheidender Faktor für die Gesundheit – und Fehler können sogar schmerzhaft Folgen haben: Rückenschmerzen und Knieprobleme sind nicht selten“, weiß Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK, und empfiehlt:

- Vor allem die **Höhe des Sattels** muss passend eingestellt sein. Wenn man den Fußballen auf das Pedal setzt, muss das Knie auch auf dem niedrigsten Punkt der Kurbelumdrehung leicht angewinkelt sein.
- Die richtige **Sattelposition** findet man, indem man die Tretkurbel in die waagerechte Position bringt: Sind Pedal und Knie senkrecht auf einer Linie, ist der Sattel richtig eingestellt.
- Die richtige **Fußposition** hat man gefunden, wenn der Fuß mit dem Ballen auf der Pedalachse steht.
- Um Knie- und Gelenkschmerzen vorzubeugen, kann beim Training mit einem niedrigen Gang und einer höheren **Umdrehungszahl** gestartet werden (80-90 Umdrehungen/min). Die optimale Umdrehungszahl liegt in jedem Fall in etwa zwischen 60 und 100 Umdrehungen/min.
- Der **Fahrradhelm** sollte sich der Form des Kopfes leicht anpassen lassen und am Kopfring so eingestellt werden, dass er nicht wackelt.

### ADFC erklärt: Sicherheit geht vor

„Rund 75 Prozent aller Unfälle, in die Fahrradfahrer verwickelt sind, finden zwischen Radfahrern und Autofahrern statt“, sagt Martin Jobst vom ADFC-Expertenteam Verkehrssicherheit. Wer das Unfallrisiko minimieren möchte, sollte Folgendes beachten:

- **Rücksicht** auf andere Verkehrsteilnehmer nehmen und vorsichtig Rad fahren. Wer dies tut, rechnet auch mit Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer. Ebenso sollten sich Radfahrer immer bewusst sein, dass sie verletzlich und gegenüber Kraftfahrzeugen die Schwächeren sind.

---

<sup>1</sup> Quelle: Statista, <http://de.statista.com/themen/173/fahrrad/>

- Nach außen selbstbewusst, innerlich aber **defensiv** fahren. Das beinhaltet zum Beispiel, dass man **vorausschauend** fährt und beim Abbiegen Handzeichen gibt.
- **Blickkontakt** zu anderen Verkehrsteilnehmern suchen um Missverständnisse zu vermeiden. Wer sich stur auf sein Recht oder Gehör verlässt, kommt eher in gefährliche Situationen als jemand, der sich mit anderen Verkehrsteilnehmern verständigt.
- **Abstand** halten, um sich Sicherheitszonen schaffen und schnell reagieren zu können. Das betrifft nicht nur die Entfernung zu Vordermännern, dem Fahrbahnrand oder dem Bürgersteig: Auch zu parkenden Autos sollten eineinhalb Meter Abstand gehalten werden.
- Abbiegende Autos und Lkws erfordern **erhöhte Aufmerksamkeit**. Stichwort: Toter Winkel. Radfahrer sollten immer noch einmal überprüfen, ob sie von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen werden – und im Zweifelsfall lieber bremsen, als auf ihr Vorfahrtsrecht bestehen.

### Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### Über den ADFC:

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. vertritt bundesweit die Interessen der Alltags- und FreizeitradlerInnen. Der Verein hat rund 140.000 Mitglieder aller Altersstufen. Mit über 23.000 Mitgliedern in Bayern und mehr als 500 ehrenamtlich Aktiven in 43 Kreis- und Ortsverbänden sieht sich der ADFC in besonderem Maße einer nachhaltigen Entwicklung im Bereich der Mobilität verpflichtet. Dabei setzt sich der Verein für das Radfahren als zukunftsfähigen Baustein in einem umweltschonenden Mobilitätssystem ein.

Weitere Informationen zum ADFC unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) bzw. unter [www.adfc-bayern.de](http://www.adfc-bayern.de).

### Für Rückfragen:

SBK  
Susanne Gläser  
Pressesprecherin  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710  
**E-Mail:** [susanne.glaeser@sbk.org](mailto:susanne.glaeser@sbk.org)  
**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

ADFC  
Petra Husemann-Roew  
Landesgeschäftsführerin  
Kardinal-Döpfner-Str. 8  
80333 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 9090025-11  
**E-Mail:** [presse@adfc-bayern.de](mailto:presse@adfc-bayern.de)  
**Internet:** [www.adfc-bayern.de](http://www.adfc-bayern.de)

### Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.sbk-typischservice.de](http://www.sbk-typischservice.de)



[www.facebook.com/SBK](http://www.facebook.com/SBK)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)