Pressemitteilung

Thema „Frühjahrscheck“ - Mit dem Fahrrad fit in den Frühling

München, März 2026: Der Frühling ist endlich da. Das wärmere Wetter lädt ein, wieder von Auto und Bahn aufs Fahrrad umzusteigen. Doch sind manche Fahrräder nach dem langen Winter nicht mehr verkehrstauglich oder müssen neu angepasst werden. Zeit für einen Check des Fahrrads, um sicher in die Fahrradsaison zu starten.

Die Landesverkehrswacht Bayern gibt Tipps zum Saisonstart. Die richtige Vorbereitung von Fahrrad und Radfahrenden kann das Unfallrisiko nicht beseitigen, die Folgen von Unfällen aber deutlich mindern.

In vielen Fahrradläden werden so genannte „Frühlings-Checks“ angeboten. Dabei wird das Zweirad auf seine Fahrtauglichkeit überprüft. Auch einige Verkehrswachten sind mit mobilen Fahrradwerkstätten unterwegs, um Räder schnell fit für die Saison zu machen. Wer den Check zum Saisonstart selbst in die Hand nehmen möchte, für den hat die Landesverkehrswacht Bayern eine praktische Checkliste zusammengestellt.

Fahrrad genau inspizieren

Stand das Fahrrad lange im Keller oder in der Garage, können Einzelteile eingerostet sein. Ein kritischer Blick hilft.

Auf kaputte Leuchtmittel, gerissene Kabel, abgefahrene Bremsbeläge achten. Schrauben gegebenenfalls nachziehen und Reifendruck prüfen.

Für einen besseren Check empfiehlt es sich das Fahrrad ordentlich zu putzen. Hier sind lauwarmes Wasser und ein weicher Schwamm ausreichend. Gegen Verkrustungen hilft ein Reiniger aus dem Fahrrad-Fachhandel.

Eine Fahrradkette sollte nach gründlicher Reinigung mit speziellem Kettenöl geschmiert werden, um Verschleiß zu reduzieren und die Schaltleistung zu verbessern. Nützlich ist auch spezielles Wartungsspray für die Schalt- und Bremszüge sowie für die Gelenke.

Rad nachrüsten

Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) gibt vor, welche Fahrradteile unverzichtbar für Ihre Sicherheit sind. Mit Folgendem ist das Zweirad ausgestattet:

- Scheinwerfer und rotes Rücklicht
- Weiße Rückstrahler vorne, rote Rückstrahler hinten
- Zwei Katzenaugen pro Rad oder reflektierende Radstreifen oder Speichenreflektoren
- Zwei voneinander unabhängige Bremsen
- Rutschfeste und fest verschraubte Pedale mit je zwei Pedalreflektoren
- Helltönende Klingel

Pressemitteilung

Rad richtig einstellen

Ob für kurze oder lange Strecken, das Fahrrad sollte der Körpergröße und den Bedürfnissen entsprechen. Aber auch die richtige Haltung schont den Körper.

Für die richtige Sitzhöhe mit geradem Becken auf den Sattel setzen. Berühren beide Fußspitzen gleichzeitig den Boden, passt die Höhe.

Falsch eingestellte Bremsen führen zu Schmerzen im Handgelenk. Hebel so einstellen, dass das Handgelenk beim Bremsen gerade bleibt.

Eine geneigte Sitzposition empfiehlt sich bei Trekking-, Reise- und Rennrädern sowie für Mountainbikes. Beim Hollandrad hingegen sitzt man am besten aufrecht.

Kopf ausreichend schützen

Kommt es zu einem Sturz, kann ein Fahrradhelm schwere Kopfverletzungen abmildern oder verhindern. Darauf sollte man beim Kauf eines Fahrradhelms achten:

Ein Helm muss nicht teuer sein, aber den vorgeschriebenen Sicherheitsanforderungen entsprechen. Alle in der EU vertriebenen Fahrradhelme müssen der Prüfnorm EN 1078 bzw. 1080 (Kinderhelme) entsprechen. Ob die Sicherheitsrichtlinien eingehalten wurden, erkannt man am CE-Zeichen. Die Kennzeichnung ist meist in der Helminnenseite aufgeklebt.

Die Riemen sollten breit, weich und hautfreundlich, der Kinnriemen leicht zu schließen und zu lösen sein. Luftschlitze verhindern einen Wärmestau. Sind die Luftschlitze im vorderen Bereich mit einem Netz ausgestattet, können während der Fahrt keine Insekten hineingeraten. Mit einem verstellbaren Kopfring lässt sich per Rädchen der Umfang genau anpassen. Wichtig ist, dass der Helm richtig passt und korrekt eingestellt ist. Nur dann schützt er effektiv.

Die Aktion „Ich trag‘ Helm“ der Deutschen Verkehrswacht im Auftrag des Bundesministeriums für Verkehr rückt die Vorteile des Helmtragens in den Mittelpunkt. Weitere Informationen unter www.ich-trag-helm.de

Achtsam unterwegs sein

Auch mit bester Ausstattung sind vorrausschauendes und achtsames Fahren die wichtigsten Bedingungen für einen guten Start in die Frühjahrssaison.

Radfahrende haben sich an die Straßenverkehrs-Ordnung zu halten. Nur so ist man ein Vorbild, gerade für jüngere Verkehrsteilnehmende.

Vorausschauendes Fahren bedeutet auch: vorausdenkendes Fahren. Kann einen der abbiegende LKW sehen oder befindet man sich im toten Winkel? Vor Fahrtbeginn das Handy in der Tasche verstauen und auch auf das Musikhören besser verzichten. Helle oder retroreflektierende Kleidung ist sehr empfehlenswert.

Quelle: Deutsche Verkehrswacht

Pressemitteilung

Die Landesverkehrswacht Bayern (LVW) wurde am 13.07.1950 in München gegründet. Das oberste Ziel ist die Verkehrssicherheit zu fördern und Verkehrsunfälle zu verhüten. Der Ansatzpunkt für alles Tun der LVW ist der Mensch. Die LVW arbeitet entlang von Zielgruppen, das heißt, sie definiert und klassifiziert Verkehrsteilnehmende nach ihrem Alter und der Art ihrer Verkehrsteilnahme. Die wichtigsten Zielgruppen sind Vorschulkinder, Schulkinder, Radfahrende, junge Erwachsene und ältere Menschen. Jede dieser Zielgruppen ist durch bestimmte Gefährdungspotenziale charakterisiert. Hierzu bieten die LVW und die bayerischen Verkehrswachten zahlreiche Maßnahmen und Projekte an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Landesverkehrswacht Bayern e. V.
Ridlerstraße 35 a, 80339 München
Telefon Nr. 089 / 54 01 33 - 0, Telefax Nr. 089 / 54 07 58 10.
E-Mail: lvw@verkehrswacht-bayern.de
Internet: www.verkehrswacht-bayern.de