

Mit dem Rad zur Arbeit fahren

Nicht ganz ungefährlich

Radfahren ist ein Kinderspiel? Mag sein. Das Miteinander im Straßenverkehr erfordert jedoch einiges an Ausrüstung, Konzentration und Eigenverantwortung. Wer mit dem Rad zur Arbeit oder in die Schule fährt, sollte sich dessen stets bewusst sein. Denn Unfälle können für Radfahrer dramatische Folgen haben.



ARBEIT UND
GESUNDHEIT *next*

Kompetenzen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sind sich der Gefahren beim Radfahren bewusst
- rufen sich wichtige Verhaltensregeln ins Gedächtnis
- kennen die vorschriftsmäßige Ausstattung eines Fahrrads
- wissen, wie man sich im Straßenverkehr sichtbar macht
- lernen, dass ein Fahrradhelm im Ernstfall Leben retten kann
- kennen die wichtigsten Kriterien für die optimale Schutzfunktion eines Fahrradhelms.



ARBEIT UND GESUNDHEIT next

Für die Lerneinheit



Sie können empfehlenswerte Filme zum Thema „Fahrradhelm“ im Internet downloaden. Adressen der nebenstehenden Filmbeispiele siehe Seite 6.



Verteilen Sie die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, März 2010.



Kopieren und verteilen Sie die Kopier-/Folienvorlage (Seite 5).



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4).

Einstieg: Zu Beginn des Kurses können Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (TN) einen der folgenden Filme zeigen: „Nie ohne Helm: Risiko raus!“ (Präventionskampagne „Risiko raus!“), „Fahrradhelme: die verschmähten Lebensretter“ (WDR) oder „ADAC-Fahrradhelm-Test 2009“ (ADAC). Alle Filme zeigen deutlich, dass ein Fahrradhelm im Ernstfall Leben retten kann. Sie lassen sich auch an geeigneter Stelle sinnvoll im Unterrichtsverlauf einsetzen. Betonen Sie im Anschluss an den Film, dass es in Deutschland keine Helmpflicht für Radfahrer gibt, und schlagen Sie eine Pro-und-Kontra-Diskussion zu diesem Thema vor. Bitten Sie die TN, zwei Gruppen zu bilden. Unter dem Motto „Helm tragen ist uncool!“ sammelt Gruppe A Argumente gegen die Helmpflicht, unter dem Motto „Helme retten Leben!“ sammelt Gruppe B Argumente für die Helmpflicht. Nach einer kurzen Vorbereitungsphase beginnen die Gruppen ihr Streitgespräch. Schreiben Sie die Argumente in zwei Spalten an die Tafel und fassen Sie die Ergebnisse am Ende zusammen.

Verlauf: Geben Sie den TN die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, März 2010, zu lesen. In dieser Ausgabe verrät ein Verkehrsexperte, was man als Radfahrer tun kann, um Unfälle zu vermeiden. Geben Sie den TN die Möglichkeit, Fragen zu stellen und informieren Sie sie in einem kurzen Vortrag mit Raum für Diskussion über

- das Unfallrisiko von Fahrradfahrern
- die wichtigsten Verhaltensregeln
- die vorschriftsmäßige, verkehrssichere Fahrradausrüstung.

Legen Sie den Schwerpunkt des Gesprächs auf die richtige Ausrüstung. Betonen Sie, dass Hightech-Räder heute Geschwindigkeiten von über 50 km/h ermöglichen. Ein Sturz vom Fahrrad bei 30 km/h entspricht einer Fallhöhe von etwa vier Metern und kommt einem Kopfsprung in ein leeres Schwimmbaden gleich. Demonstrieren Sie am Beispiel der Kopier-/Folienvorlage, dass die Schutzfunktion eines Fahrradhelms nur dann gegeben ist, wenn er richtig sitzt. Nennen Sie weitere Voraussetzungen für die optimale Schutzfunktion eines Fahrradhelms. Mitgebrachte Fahrradhelme können für Demonstrationen oder Helm-Checks eingesetzt werden. Machen Sie eventuell die Bedeutung von reflektierenden Materialien erfahrbar, indem Sie den Raum abdunkeln und mit einer Taschenlampe Reflektoren zum Leuchten bringen.

Ende: Verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4). Bitten Sie die TN, zusammen mit einem Partner zu rekapitulieren, welche Teile der Fahrradausrüstung vorgeschrieben sind. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen. Sie können diesen Themenschwerpunkt erweitern und unter dem Motto „Meine regelmäßigen Checkups“ gemeinsam eine Sicherheits-Checkliste erarbeiten (Beispiele: Luftdruck, Beleuchtungsanlage, Sitz der Schrauben, Bremsklötze, Bremskabel, Reflektoren kontrollieren, Kette und Kettenschaltung reinigen und einfetten, Rahmen und Gabel auf Schäden untersuchen, Helm überprüfen). Geben Sie den TN zum Schluss Gelegenheit, sich die Arbeitsergebnisse zu notieren.

Auflösung Arbeitsblatt: 1. Vorderradbremse, 2. Hinterradbremse, 3. weißer Scheinwerfer, 4. weißer Frontreflektor, 5. rote Schlussleuchte, 6. roter Rückstrahler, meist mit Schlussleuchte kombiniert, 7. roter Großflächen-Rückstrahler, 8. gelbe Rückstrahler an beiden Pedalen, 9. Dynamo (am Vorder- oder Hinterrad), 10. gelbe Speichenreflektoren im Vorder- und Hinterrad (erlaubt sind auch umlaufende Reflexstreifen auf dem Reifen), 11. Klingel (hell tönend).



Didaktisch-methodische Hinweise



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Kompetenzen



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

ZWISCHEN SPASS UND RISIKO

Im Straßenverkehr sind Radfahrer nicht nur zahlreich vertreten, sie sind auch an vielen Unfällen beteiligt. Im Jahr 2008 ereigneten sich nach Angaben des Statistischen Bundesamtes im öffentlichen Straßenverkehr fast 80.000 Fahrradunfälle mit Personenschäden. Häufige Ursachen für Radunfälle: Autofahrer nehmen Radfahrer zu spät oder überhaupt nicht wahr, Radfahrer passen nicht immer ihre Geschwindigkeit an, missachten ab und zu die Vorfahrt, machen schon mal Fehler beim Abbiegen oder Wenden, benutzen die falsche Fahrbahn. Als besonders unfallträchtige Orte gelten Kreuzungen, Einfahrten und Einmündungen.

Eins ist sicher, wer Unfällen mit dem Fahrrad vorbeugen will, muss sich an die Verkehrsregeln halten. Aber: Selbst wenn man im Recht ist, sollte man als Radfahrer nicht darauf beharren, sondern das Fehlverhalten anderer Verkehrsteilnehmer berücksichtigen und defensiv fahren. Aufmerksam, vorausschauendes Fahren sollte selbstverständlich sein. Dazu gehört neben angepasster Geschwindigkeit vor allem das deutliche und rechtzeitige Zeichengeben beim Abbiegen oder Spurwechsel. Das Überfahren von roten Ampeln, Radeln mit dem Handy am Ohr oder unter Alkohol sind keine Kavaliersdelikte. Bei Missachtung der Vorschriften riskiert man viel, unter anderem erhebliche Strafen.

Eine weitere Gefahrenquelle ist das Fahrrad selbst. Wer sicher Rad fahren will, muss rechtzeitig bremsen können und im Dunkeln gesehen werden. Deshalb gilt: Nur Fahrräder mit vorschriftsmäßiger funktionstüchtiger Ausrüstung benutzen.

Egal ob man das Rad erst nach der Winterpause aus dem Keller holt oder das ganze Jahr über damit zur Arbeit fährt, regelmäßige Checkups, Reparatur- und Pflegemaßnahmen sind unbedingt notwendig. Wer Klapper-, Schepper- oder Schleifgeräusche ignoriert, handelt leichtsinnig. Schäden am Fahrrad sollten immer sofort beseitigt werden. Vor allem folgende Teile müssen tipp-topp in Ordnung sein: Beleuchtungsanlage, Strahler, Klingel, Bremsen (Bremsklötze, Bremskabel), Reifen, Kette, Schaltung, Rahmen und Gabel, Schrauben (besonders an Rädern und Bremsen). Beim routinemäßigen Fahrrad-Check

sollte man auch überprüfen, ob die Sitzposition stimmt. Denn nur auf einem ergonomisch eingestellten Fahrrad fährt man sicher und bequem.

Zugegeben, Autofahrer nehmen Radfahrer im Straßenverkehr häufig nicht angemessen wahr. Die Schuldfrage stellen, hilft jedoch nicht weiter. Radfahrer bieten besonders von vorne ein relativ kleines Profil. Wenn sie neben einem Lkw oder Pkw herfahren, werden sie optisch regelrecht verschluckt. Jeder Radfahrer sollte das wissen und sich zu seiner eigenen Sicherheit so ausrüsten, dass er bei Tag und Nacht schon von weitem gesehen wird. Konkret: Bei den Scheinwerfern und Rückleuchten LED-Technik nutzen. Bei Helm und Kleidung immer auf die Signalwirkung achten, also möglichst helle Kleidung, knallige, leuchtende und reflektierende Materialien wählen, Warnweste tragen. Bei Dunkelheit und Dämmerung Licht an!

KEINE FRAGE: KOPFSCHUTZ

Kopfverletzungen sind bei Radfahrern die Hauptursache für tödliche Verletzungen. Deshalb ist jedem Radfahrer dringend zu empfehlen immer, und zwar auch auf kurzen Strecken, einen Helm zu tragen. Ein Fahrradhelm schützt den Kopf, indem er bei einem Sturz die Wucht des Aufpralls abfängt und so verhindert, dass die gesamte Kraft auf die Schädeldecke übertragen wird. Auch wenn ein Helm Verletzungen nicht grundsätzlich verhütet, kann er eine tödliche Schädelverletzung oder Dauerschäden ohne Heilungschancen abwenden. Ein aktueller ADAC-Test kommt zu dem Ergebnis, dass moderne Fahrradhelme fast ausnahmslos guten Schutz bieten. Damit ein Helm bei einer Bruchlandung auch Wirkung zeigt, sollte man folgende Tipps beherzigen:

- Der Helm muss optimal passen. Er darf nicht wackeln, aber auch nicht drücken. Am sichersten sind Helme mit flexibler Größenanpassung, mit der man den festen Sitz am Kopf vor jeder Fahrt einstellen kann. Merke: Der Helm darf nicht zu tief über der Stirn oder zu weit im Nacken sitzen. Er muss Stirn, Hinterkopf und Schläfen abdecken. Damit der Helm im Ernstfall nicht verrutscht, sollte der Kinnriemen nicht zu locker sitzen und um beide Ohren herumführen. Er darf am Hals oder Kehlkopf aber auch nicht drücken.



Ausführliche Tipps zur richtigen Wahl und Einstellung des Fahrrads siehe die Broschüre RICHTIG RAD FAHREN, ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS 22. (Weitere Hinweise auf Seite 6).



Weitere Infos zu Beleuchtung und Bremssystem siehe die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, März 2010, www.nextline.de



Siehe Video Fahrradhelm-Test 2009 des ADAC auf www.jungesportal.de (Weitere Hinweise auf Seite 6).



Weitere Infos zu Verkehrsvorschriften für Radler und Auszug aus dem aktuellen Bußgeldkatalog siehe zum Beispiel die Seiten des ADAC für die junge Generation, www.jungesportal.de (Sport & Action > Bike Special 2009).



Was alles zu einer vorschriftsmäßigen Ausrüstung gehört, siehe Arbeitsblatt auf Seite 4 und die Auflösung dazu auf Seite 2. Aufgepasst: Neue Fahrräder müssen zusätzlich über ein Standlicht für die Rückleuchte verfügen (siehe www.jungesportal.de > Sport & Action > Bike Special 2009 > Kauf-tipps).

weiter Seite 6 ►



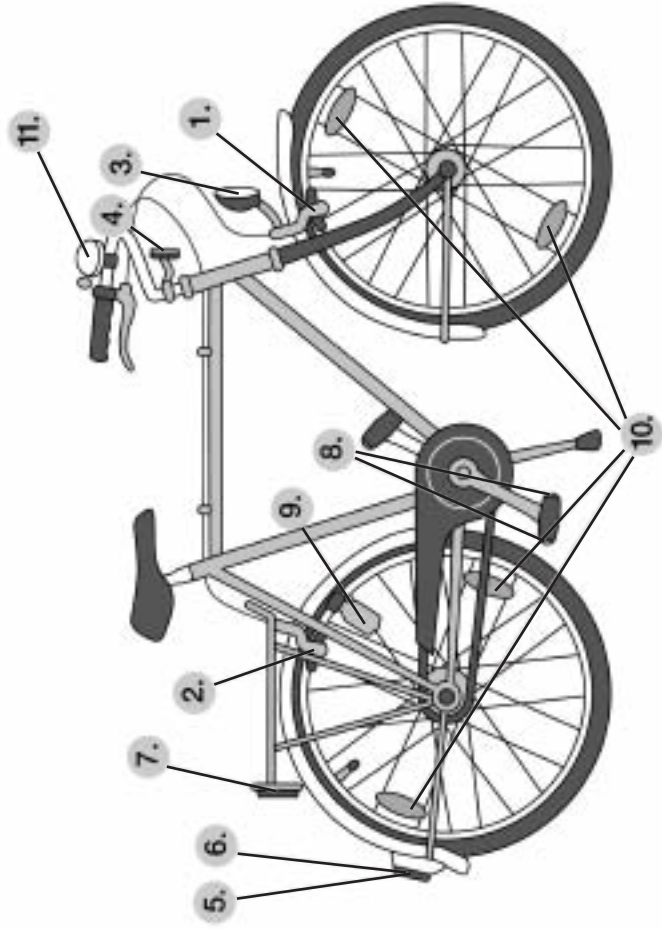
ARBEIT UND GESUNDHEIT

Arbeitsblatt

Kennen Sie sich aus?

Wissen Sie, was zur vorschriftsmäßigen Ausstattung eines Fahrrads alles dazugehört? Bitte ordnen Sie der jeweiligen Nummer auf der Abbildung das entsprechende Sicherheitselement zu. Beispiel: 1 = Vorderradbremse.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____





Helm auf – und zwar richtig!



Mit Hilfe des Drehverschlusses wird der Helm am Kopf fixiert.



Der Kinnriemen muss so fest sitzen, dass zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen. So bleibt noch genug Luft zum Atmen und der Helm sitzt trotzdem sicher und fest.



Schlecht: Dieser Helm sitzt zu weit im Nacken und lässt die Stirn frei.



Perfekt: Dieser Helm sitzt gerade auf dem Kopf, die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen, die Seitenverstellung befindet sich knapp unter dem Ohr.



- Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 22: **Sicher Rad fahren** (BGI 597-22). Die Broschüre kann bezogen werden über den Universum-Verlag, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax 0611/9030-277, E-Mail: vertrieb@universum.de; www.universum-shop.de
- **DAS SICHERE FAHRRAD**, Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR), Broschüre, 3. Aufl. 2008, Download unter www.dvr.de/site.aspx?url=html/presse/informationen/880.htm&qu=Das+sichere+Fahrrad
- **Kluge Köpfe radeln mit Helm**. Sicherheitsratgeber für Radfahrer. Die Broschüre ist zu beziehen über ZNS Hannelore Kohl Stiftung, Telefon 02 28/97 84 50, www.hannelore-kohl-stiftung.de
- **GO AHEAD. ES IST DEIN KOPF**. Präventionsprojekt und Kreativwettbewerb der ZNS – Hannelore Kohl Stiftung für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I und II sowie der Berufsschulen. Themenschwerpunkt Kopfschutz. Infos, Unterrichtsentwürfe, Downloads für Lehrkräfte www.spotwettbewerb.de
- **FAHR RAD – aber sicher!** Sicherheitsinfo Nr. 6, Bundesanstalt für Straßenwesen 2005, www.bast.de (Titel in Suchmaschine eingeben)
- **Empfehlenswerte Filmclips**
- **Nie ohne Helm: Risiko raus!**, Präventionskampagne „Risiko raus!“ der gesetzlichen Unfallversicherung. Der Film demonstriert am Beispiel einer Wassermelone einen Crash ohne Helm. Als Download auf der Homepage www.risiko-raus.de
- Video **ADAC-Fahrradhelm-Test 2009**. Der Film zeigt u. a., was ein guter Helm bei der Stoßdämpfungsprüfung aushält, www.jungesportal.de (Sport & Action › Bike Special 2009 › Helm-Test)
- Video **Fahrradhelme: die verschmähten Lebensretter**, WDR Fernsehen. Eine Polizeihauptkommissarin erklärt den Sinn von Fahrradhelmen. www.wdr.de/tv/servicezeit/mobil/sendungsbeitraege/2009/0505/00_fahrradhelme.jsp

- Beim Kauf auf das CE-Zeichen und den Normhinweis EN 1078 achten. Damit ist garantiert, dass der Helm gefährdete Kopfparten schützt, der Kinnriemen den Sicherheitsanforderungen entspricht und er einen Aufschlag aus einer Meter Höhe übersteht. Wenn er auch das GS-Zeichen trägt, überprüft der TÜV die Qualität der Produktion.
- In Ruhe verschiedene Modelle ausprobieren. Ein Helm sollte gefallen, damit man ihn auch gerne trägt.
- Helle, auffällige Farben und reflektierendes Dekor wählen.
- Auf ausreichende Belüftung achten. Im Sommer kann es unter dem Helm ziemlich warm werden. Die Lüftungsschlitze sollten mit Netzstoff gegen Insekten geschützt sein.
- Helm regelmäßig auf Risse und sich lösende Teile prüfen. Nach einem Aufprall Helm auswechseln. Nicht erkennbare Schäden können dazu führen, dass seine Schutzwirkung beim nächsten Sturz erheblich verringert ist. Außerdem: Da das Helmmaterial Weichmacher enthält, die mit der Zeit aufgrund von Sonneneinwirkung entweichen, wird das Material nach ein paar Jahren porös. Der TÜV empfiehlt: Jeden Helm nach fünf, spätestens acht Jahren ausmustern.

ARBEIT UND GESUNDHEIT	Vorschau
<p>Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:</p> <p>April: PSA/Augenschutz</p> <p>Mai: Gefahrstoffe</p> <p>Juni: Stress: Entspannungsmethoden</p>	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE MÄRZ 2010
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin.
Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam
Cartoon: Michael Hüter Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

