

## Schnelle Hilfe mit dem Zweirad Fahrradstaffeln im Einsatz



Bild: Fahrradstaffel Donaueschingen

Stürze, Erschöpfung oder verstauchte Gelenke – bei Sportveranstaltungen ist im Notfall sofortige Hilfe gefragt. Besonders bei Lauf- oder Radwettkämpfen, Wandertagen oder anderen Flächenveranstaltungen im Freien sind deshalb immer häufiger Fahrradstaffeln im Einsatz. Die Helferinnen und Helfer auf zwei Rädern begleiten die Teilnehmer der Veranstaltungen und gelangen schneller zu den Verletzten als es Rettungsfahrzeuge oder Einsatzkräfte zu Fuß möglich wäre. Aber auch DRK-Geschäftsstellen setzen vermehrt Fahrräder für Dienstgänge ein, sogar Mitarbeitende bei Pflegediensten in Großstädten schätzen das Fahrrad als flexibles und schnelles Transportmittel ohne Parkplatzprobleme.

Es muss die mögliche Zuladung (Gewicht FahrerIn + Gewicht Gepäck/Lasten) des Fahrrades bekannt und auf den vorgesehenen Verwendungszweck abgestimmt sein.

Mitgeführtes Gepäck muss sicher befestigt werden können, im Sanitätsdienst sollten Gepäcktaschen mit dem Sanitätsmaterial leicht abnehmbar sein.

### Welches Fahrrad ist das Richtige?

Grundsätzlich gilt: das Fahrrad als Arbeitsmittel muss für die zu bewältigenden Aufgaben geeignet sein.

#### Citybike (Stadt-Rad)

Das City-Bike ist in erster Linie für die Nutzung auf befestigten Straßen konzipiert. Sie Es ist mit seiner aufrechten Sitzhaltung relativ bequem und verzeiht dank des robusten Rahmens aus mal eine Ausfahrt über Schotterwege.

#### Mountainbike (MTB)

In erster Linie ein Sportgerät, das für das Gelände außerhalb der befestigten Straßen konzipiert wurde. Es zeichnet sich durch einen stabilen Rahmen und geländetaugliche, grobstollige Reifen aus.

#### Trekkingbike oder Crossbike

Eine Mischung aus Citybike und MTB mit relativ aufrechter Sitzposition. Es eignet sich durch kleinstolligere Reifen sowohl für die Fahrt auf befestigten Straßen als auch für die Fahrt über unbefestigte Wege und Wiesen.

### Das sagt die STVO

Wird das Fahrrad im öffentlichen Straßenverkehr eingesetzt (dazu zählen auch öffentlich zugängliche Wald- oder Feldwege), muss das Fahrrad über die vorgeschriebenen Einrichtungen zur Warnung und Beleuchtung verfügen:

#### Das verkehrssichere Fahrrad



Bild mit freundlicher Genehmigung: adfc

Blaue Blitzer und Sirene sehen zwar gut aus, sind aber im Bereich der StVO unzulässig.

## Sicherheit und Wartung

Grundsätzlich gilt: der Mitarbeitende hat sich vor Benutzung durch eine Sicht- und Funktionsprüfung von der Verkehrs- und Betriebssicherheit des Fahrrades zu überzeugen.

Wichtige Prüfpunkte vor Fahrtantritt sind:

- Sichtprüfung:
  - Reifendruck
  - offensichtlich fehlende, unzureichend befestigte, teilweise beschädigte oder vollständig defekte Teile
- Funktionsprüfung
  - Bremsen
  - Beleuchtung
- Fahrradhelm aufgesetzt?

Doch auch der Unternehmer/Vereinsvorstand hat bei der betrieblichen Nutzung von Fahrrädern Organisations- und Überwachungspflichten.

Dazu gehört die Erstellung von Betriebsanweisungen sowie die Veranlassung einer regelmäßigen Überprüfung („Fahrrad-TÜV“) zur Feststellung des verkehrssicheren bzw. betriebssicheren Zustandes. Die entsprechenden Prüfpunkte sind in der Bedienungsanleitung des Fahrrades zu finden; u.a. Angaben zur Wartung und Pflege und die zulässigen Drehmomente der Schraubbefestigungen, oft auch eine Checkliste für die Überprüfung (Prüfpunkte) sowie Angaben für die Zeitabstände (z.B. „alle 1.000 km bzw. jährlich“).

Bei organisationseigenen / betriebseigenen Fahrrädern gehört dazu:

- die Regelung der Zustandsüberwachung
- die Festlegung zur Sicherheitsausstattung (Mindeststandard)
- die Festlegung über die Ladungssicherung bei Lastentransporten (keine Gummi-Hakenbänder!)
- Zuständigkeiten (wer macht was, wann, wo) mit Kontaktdaten
- Betrieblicher Ablauf im Pannen- und Reparaturfall
- Betrieblicher Ablauf im Fall eines Unfalls/Sturzes

Werden private Fahrräder für dienstliche Zwecke eingesetzt, empfehlen sich entsprechende Angebote an die Mitarbeiter, z.B. in Zusammenarbeit mit einer Fahrradwerkstatt.

## Linktipp

Thema: Verkehrssicherheit, Fahrrad

▶ <http://www.dguv.de/de/Pr%C3%A4vention/Themen-A-Z/Verkehrssicherheit/Fahrrad/index.jsp>

## Persönlicher Schutz

Zum Schutz vor Verletzungen bei Stürzen sollte ein geeigneter Fahrradhelm nach DIN EN 1078 getragen werden.

Kriterien für einen geeigneten Fahrradhelm

- gut gepolstertes, auswechselbares und waschbares Futter
- optimale Anpassungsmöglichkeiten an den Kopf, fester Sitz ohne zu drücken
- Stirn, Hinterkopf, Scheitel sind geschützt, die Ohren sind frei, aber durch Verdickung des Helmrandes geschützt
- breiter (mind. 18 mm), fest schließender, leicht bedienbarer Kinnriemen, der verstellbar ist und nicht auf die Ohren drückt; Kinnriemen muss straff unter dem Kinn (nicht auf dem Kinn) sitzen; Schloss seitlich platziert, leicht zu öffnen und schließen
- gut belüftet, um Schwitzen und Hitzestau zu vermindern; Lüftungsslitze klein genug, um beim Sturz keine harten Gegenstände durchdringen zu lassen, mit Insektenschutz (evtl. Überzug oder Netzeinlage)

Eine geeignete Schutzbrille mit UV-Schutz rundet die Ausstattung ab.

Bei Fahrten in der Dunkelheit sollte geeignete Bekleidung mit Reflexanteil zur besseren Sichtbarkeit getragen werden.

## Training und Fahrsicherheit

Auch wer regelmäßig Rad fährt, sollte hin und wieder kleine Übungen zur besseren Beherrschung des Fahrrades machen. Dazu zählen Spurhalteübungen, Gleichgewichtstraining sowie Übungen zum sicheren Bremsen und schnellen Ausweichen (bitte nicht im Straßenverkehr, sondern auf abgesperrten Parkplätzen o.ä. üben).

### Die goldenen Regeln zur Verkehrssicherheit mit dem Fahrrad

- Rücksicht nehmen und defensiv Rad fahren.
- Eindeutig und vorausschauend Rad fahren. Handzeichen geben.
- Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmern suchen.
- Abstand halten und sich Sicherheitszonen schaffen.
- Abbiegende Autos und Lkws erfordern erhöhte Aufmerksamkeit.
- Nicht als Geisterfahrer unterwegs sein.