DGUV
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Spitzenverband

Vorschriften- und Regelwerk



Prüf Dein Rad!

Checkliste für „Das sichere Fahrrad“

DGUV Information 202-097

Impressum

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet „Verkehrssicherheit in Bildungseinrichtungen“ des Fachbereichs „Bildungseinrichtungen“ der DGUV

Ausgabe: Juni 2025

Satz und Layout: C. Mawrodiew, feinkost Design und Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Bildnachweis: Titelbild: KI-generiert; S. 3: © Deutsche Verkehrswacht; S. 4–5: © H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH – DGUV; S. 8–9: © DGUV Martin Moritz

Copyright: Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug: Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen › Webcode: p202097



Beleuchtung

Im Dunkeln und während der Dämmerung ist es beim Radfahren neben der eigenen Sicht fast noch wichtiger, dass man gesehen wird. Die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) schreibt vor, was an Beleuchtung und Reflektoren am Rad vorhanden sein muss.

Darüber hinaus kann man selbst etwas tun, um im Dunkeln aufzufallen, z. B. durch das Tragen einer Jacke mit reflektierenden Streifen oder anderen rückstrahlenden Elementen. Auch reflektierende Bänder, die an Armen und Beinen befestigt werden oder reflektierende Sicherheitswesten sind sinnvoll. Taschen können mit reflektierenden Aufklebern versehen werden.

Wichtig dabei ist, dass radfahrende Personen von allen Seiten gut sichtbar sind. Helle und reflektierende Kleidung ist daher grundsätzlich zu bevorzugen.

Das verkehrssichere Fahrrad

Auf die Ausstattung kommt‘s an

Wer sicher unterwegs sein will, sollte auf die richtige Ausstattung seines Rades achten. Nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) sind im Straßen verkehr bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern vorgeschrieben.

Auch wenn Rennräder oder Mountainbikes häufig ohne Beleuchtung angeboten werden, muss bei der Benutzung im Straßenverkehr die Sicherheitsausstattungnachgerüstet werden.

Scheinwerfer und Leuchten sowie ihre Energiequellen dürfen abnehmbar sein, müssen aber angebracht und eingeschaltet werden, wenn die Sichtverhältnisse es erfordern. Zugelassene Leuchten und Reflektoren sind am Prüfzeichen zu erkennen.



Gesetzlich vorgeschriebene Fahrrad-Ausstattung, die einer regelmäßigen Funktionsprüfung unterzogen werden sollte

① zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen

② ein oder zwei weiße Scheinwerfer* und mindestens ein weißer Rückstrahler (darf im Scheinwerfer integriert sein)

③ mindestens ein rotes Rücklicht* plus mindestens ein Großflächenrückstrahler mit Kategorie „Z“ (rot; meist im Rücklicht integriert)

④ Nabendynamo, Seitendynamo oder akku- bzw. batteriebetriebene Beleuchtung

⑤ zwei gelbe Rückstrahler je rutschfestem Pedal, nach vorn und hinten wirkend

⑥ Ringförmig zusammenhängende retroreflektierende weiße Streifen an den Reifen(-flanken) bzw. Felgen oder alle Speichen entweder vollständig weiß retroreflektierend oder mit Speichenhülsen an jeder Speiche oder mindestens zwei um 180 Grad versetzt angebrachte, nach der Seite wirkende gelbe Speichenrückstrahler an den Speichen des Vorderrades und des Hinterrades

⑦ eine wirkungsvolle, hell tönende Klingel

* dürfen abnehmbar sein, müssen bei Bedarf aber angebracht und benutzt werden

Checkliste

Das sichere Fahrrad

Laufräder/Reifen
Alle Speichen sitzen fest in der Felge.
Die Felgen haben keinen Höhen- und Seitenschlag („Acht“) und weisen keine Beschädigungen auf.
Die Reifen sind nicht rissig oder porös.
Der Luftdruck der Reifen stimmt (der Wert ist meist auf den Reifen gedruckt), Ventile sind unbeschädigt.
Licht
Der Dynamo ist fest und richtig positioniert bzw. die Akkus des Lichtes sind geladen.
Die Beleuchtungsanlage funktioniert (Standlicht vorne und hinten, Scheinwerfer und Rückleuchte).
Die Lampengläser sind intakt und sauber.
Alle Kabel sind eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden.
Reflektoren
Die Reflexstreifen der Reifen sind vorhanden und sauber oder je zwei gelbe Speichenreflektoren pro Laufrad (bzw. Reflexstreifen oder Reflektorsticks an allen Speichen) sind vorhanden, sauber und unbeschädigt.
Front- und Rückreflektoren sowie die Pedalreflektoren sind vorhanden, sauber und unbeschädigt.
Rahmen und Lenker
Das Vorderrad lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen, der Steuerkopf ist nicht zu fest und wackelt nicht.
Der Lenkerschaft sitzt fest und ausreichend tief im Rahmen, die Höhe ist richtig eingestellt.
Bei Lenker/Vorbauten: alle Schraubverbindungen sind fest.
Der Rahmen weist keine Risse oder andere sichtbare Schäden auf.
Die Griffe lassen sich nicht verdrehen oder abziehen.
Sattel und Sattelstütze sind richtig eingestellt und befestigt, die Markierung am Sattelrohr ist nicht sichtbar.
Alle weiteren Schrauben sitzen fest.
Bremsen
Die Bremsklötze sind nicht verschlissen und liegen sauber an.
Die Bremsen sind richtig eingestellt (nicht zu hart und nicht zu weich).
Die Bremszüge sind intakt, die Bremshebel lassen sich leicht ziehen.
Die Bremshebel sitzen fest am Lenker und sind mit den Fingern gut zu erreichen.
Antrieb
Kurbel und Tretlager sind leichtgängig und spielfrei.
Die Pedale sitzen fest in der Kurbel, drehen sich leicht und die Trittfläche ist rutschfest.
Die Schaltung funktioniert einwandfrei.
Die Kette ist gepflegt und besitzt genügend Spannung.
Ausstattung
Die Klingel funktioniert und ist gut erreichbar.
Der Gepäckträger sitzt fest am Rahmen.
Alle Schutzbleche sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen.
Zubehör
Der Helm weist keine Risse oder Beschädigungen auf. Spätestens nach 6 bis 8 Jahren sollte der Helm ausgetauscht werden.

So passt der Helm richtig

Radfahrerinnen und Radfahrer haben keine Knautschzone. Deshalb kommt es darauf an, sich zusätzlich zu schützen. Ein Fahrradhelm hilft, schwere Kopfverletzungen zu vermeiden. Der Helm muss mit der Nummer der angewandten Prüfnorm DIN EN 1078:2014-04 „Helme für Radfahrer und für Benutzer von Skateboards und Rollschuhen“ und dem „CE“-Zeichen gekennzeichnet sein und sollte zusätzlich ein Prüfzeichen (z. B. GS-geprüft) besitzen. Nach einem Sturz muss der Fahrradhelm ersetzt werden, auch wenn äußerlich keine Schäden sichtbar sind.



Der Helm muss gerade auf dem Kopf sitzen.



Die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen, die Seitenverstellung befindet sich knapp unter dem Ohr.



Der Helm sollte schon ohne besondere Fixierung gut und fest sitzen. Beim leichten Vornüberbeugen mit geöffneten Kinnriemen sollte er nicht sofort vom Kopf rutschen. Durch einen speziellen Mechanismus wird der Helm fixiert.



Der Kinnriemen ist richtig eingestellt (Drehverschluss oder Spannband), wenn zwei Finger zwischen Gurt und Hals passen.

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de