

Transkript

„Ganz sicher“-Podcastfolge 41: Zeit zum Reflektieren: Sicherheit beim Radfahren

Liliana Droppelmann

Wir haben festgestellt, dass viele Mitarbeitende unserer Mitgliedsbetriebe mittlerweile berufspendeln. Das heißt also, die Bahn, die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, aber auch gerne mal auf diese Ausleih-Fahrräder zurückgreifen und dass da aber oftmals der Helm nicht getragen wird. Das kann auch diese E-Scooter oder E-Bikes betreffen oder aber Lastenfahrräder. Und es gibt mittlerweile auf dem Markt Fahrradhelme, die sich zusammenklappen lassen und dann recht klein und kompakt sind und sich somit in einem Rucksack, in einer größeren Handtasche verstauen lassen. Somit ist also quasi der Helm immer dabei.

Intro

Ganz sicher, der Podcast für Menschen mit Verantwortung.

Katrin Degenhardt

Ganz sicher, so heißt der Podcast der BG ETEM. Und der Name ist hier Programm. Wir wollen, dass Menschen sicher sind. Bei der Arbeit und auch auf dem Arbeitsweg. Wie das gelingt, was Unternehmen tun, damit ihre Leute gesund bleiben, Herausforderungen und Lösungen im Arbeitsschutz, darüber spreche ich mit meinen Gästen. Das sind Expertinnen und Experten, Unternehmerinnen und Unternehmer, Sicherheitsfachleute und Beschäftigte aus Mitgliedsbetrieben der BG ETEM. Und die erzählen mir hier, was sie bewegt. Ich bin Katrin Degenhardt, Moderatorin und Gastgeberin. Und jetzt geht's los.

Unser heutiges Thema ist für immer mehr Menschen relevant. Wir schauen auf die Sicherheit beim Fahrradfahren. Viele Menschen nutzen mittlerweile ein Fahrrad, Pedelec oder E-Bike, zur Arbeit zu fahren. Und das ist grundsätzlich erst einmal gut. Radfahren ist gesund, entlastet die Umwelt und schafft Platz auf den Straßen.

Fahrradfahren kann aber auch gefährlich sein, unter anderem weil Zweiradfahrer keine Knautschzone haben und bei Unfällen besonders verletzlich sind. Und Wegeunfälle können für Betroffene längere Arbeitsunfähigkeit nach sich ziehen. Der Ausfall belastet das Unternehmen und verstärkt möglicherweise einen bereits vorhandenen Personalmangel. Wie also geht das? Sicher Radfahren? Was muss man prüfen, tun und wissen, bevor man in die Pedale tritt? Und wie können Betriebe dazu beitragen, dass ihre Leute über Radfahrtsicherheit auch Bescheid wissen.

Darüber spreche ich heute mit Liliana Droppelmann. Sie ist Referentin für Verkehrssicherheit bei der BG ETEM. Herzlich willkommen.

Liliana Droppelmann

Ich freue mich, heute hier zu sein.

Katrin Degenhardt (02:33.20)

Frau Droppelmann, die Zahl der Leute wächst ja, die privat und beruflich Wege auf dem Rad zurücklegen. Gibt es da auch mehr Unfälle mit, ich sag jetzt mal, Fahrradbeteiligung?

Liliana Droppelmann

Ja, das ist korrekt. In den letzten Jahren hat die Teilnahme an Fahrradfahrern im Verkehr zugenommen, eben aber auch die Wegeunfälle, die mit dem Fahrrad, Pedelec oder E-Bike stattfinden. Wir hatten letztes Jahr 2024 knapp 3.750 Wegeunfälle mit dem Fahrrad zu verzeichnen. Das ist das Beförderungsmittel, was die meisten Unfälle produziert. Autofahrende beispielsweise knapp über 3.100.

Katrin Degenhardt

Welche Folgen haben denn solche Wegeunfälle für Unternehmen?

Liliana Droppelmann

Ja, also einmal ist der Lohnausfall natürlich vorherrschend. Viele Unternehmen müssen damit rechnen, dass man Aufträge vielleicht nicht abarbeiten kann, dass der Mitarbeitende eben eine gewisse Zeit ausfällt und eventuell auch mit Angstzuständen oder Ähnlichem zu kämpfen hat.

Katrin Degenhardt

Es gibt ja heute eine Vielzahl an unterschiedlichen Rädern: E-Bikes, Pedelecs oder auch die Lastenräder, die man ja viel sieht. Welche neuen Gefahren ergeben sich denn daraus?

Liliana Droppelmann

Pedelecs und E-Bikes beispielsweise ermöglichen es einer Person, schneller zu fahren. Und die Schnelligkeit wird oftmals falsch eingeschätzt oder fehleingeschätzt durch Menschen, die einfach über mehrere Jahre oder gar Jahrzehnte die Geschwindigkeit eines normalen Fahrrads kennen und damit leben gelernt zu haben. Wir haben auch Lastenfahrräder, die zum Beispiel in der Physik anders reagieren.

Da kommt es darauf an, ob die Last vorne oder hinten am Fahrrad angehängt wird bzw. befördert wird. Und das führt eben dazu, dass in bestimmten Situationen Bremsvorgänge z.B. anders eingeschätzt werden, anders eingeschätzt werden müssen und das Fahren in einer anderen Form gelernt werden muss.

Katrin Degenhardt

Auch Kurven kann ich mir vorstellen. Ist gar nicht so einfach damit, ne?

Liliana Droppelmann

Ja, genau. Auch im Kurvenverhalten sind Lastenfahrräder anders. Das hängt dann davon ab, wo ist die Last angebracht, also vorne oder hinten, und wie schwer ist die Last. Das ist auch ein großer ausschlaggebender Punkt.

Katrin Degenhardt

Was können denn Führungskräfte tun, um der Gefahr von Wegeunfällen entgegenzuwirken?

Liliana Droppelmann

Ja, da müssen wir zunächst einmal unterscheiden zwischen Wegeunfällen, also Unfällen, die sich auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause ereignen können, und Dienstwegeunfällen, die sich während der Arbeit, wie zum Beispiel bei Zustellerunternehmen, ereignen können. Bei Dienstwegeunfällen ist es so, dass das Unternehmen mehr Handhabe hat und über eine Gefährdungsbeurteilung oder Unterweisung das Nutzen zum Beispiel von Equipment, einem Fahrradhelm oder sicherer

Kleidung vorschreiben kann, während bei Wegeunfällen halt das Unternehmen nur die Möglichkeit hat, Anreize zu schaffen, und durch eine gute und sichere Unternehmenskultur die Mitarbeitenden halt selber dazu zu bewegen, sicher zur Arbeit zu kommen oder auch nach Hause.

Katrin Degenhardt

Da kommen wir später auch nochmal dazu, aber die Themen Gefährdungsbeurteilung, Unterweisung, spielen die da vielleicht auch eine Rolle?

Liliana Droppelmann

Ja, richtig. Also, die Unternehmen können natürlich über eine Gefährdungsbeurteilung, gerade bei Dienstfahrten, zum Beispiel das Tragen eines Helms oder aber das Tragen von reflektierender Kleidung oder Schutzwesten fördern bzw. auch fordern.

Katrin Degenhardt

Wichtig scheint mir bei der ganzen Sache auch ein regelmäßiges Fahrtraining zu sein. Also zum Beispiel auch um die Verkehrsregeln wieder aufzufrischen. Man hat ja einmal irgendwann in der Jugend so eine Fahrradschule, kann ich mich noch dran erinnern, da hat man das alles gelernt. Dann hat man irgendwann mal den Führerschein gemacht, das bezieht sich aber aufs Auto. Also die Verkehrsregeln, muss ich auch ganz persönlich sagen, sind mir auch nicht alle so gegenwärtig. Also, gibt es auch sowas, dass man ein regelmäßiges Fahrtraining für Beschäftigte anbieten kann, zum Beispiel auf dem Betriebsgelände?

Liliana Droppelmann

Ja, also wir als BG ETEM bieten unter unseren Aktionsmedien mehrere Medien an, die die Unternehmen buchen können, zum Beispiel Fahrsicherheitstrainings, einen Aktionstag den Unternehmen auf einem Verkehrsübungsplatz oder auf dem Betriebsgelände durchführen können. Wir haben da ein Aktionsmobil, das zeigt einem zum Beispiel, welche Möglichkeiten man auch in der Einstellung des Fahrrads hat, was für Unterschiede in der Schutzkleidung bestehen, welcher Helm vielleicht auch für das Fahrzeug geeignet ist, beziehungsweise wie man noch das Fahrrad sichtbarer gestalten kann.

Katrin Degenhardt

So, jetzt wollen wir noch mal bisschen konkreter werden. Ich habe es vorhin schon angedeutet. Was sollen Radfahrende an ihrem Fahrrad prüfen, bevor sie überhaupt aufsteigen? Also was sind die technischen Anforderungen an ein funktionstüchtiges und straßentüchtiges Fahrrad?

Liliana Droppelmann

In erster Linie sollten die Bremsen geprüft werden, weil Ausweichen im Alltag dazu gehört. Gegenseitige Rücksichtnahme bedeutet im Straßenverkehr auch mal gegenseitige Bremsmanöver zwischen PKW-Fahrenden und Fahrrad-fahrenden, E-Bike-Fahrenden, aber auch Fußgängern. Also die Bremsen prüfen, ganz wichtig, dass die funktionstüchtig sind und möglichst schnell greifen. Dann Licht am Fahrrad, wenn man auch in der Dämmerung unterwegs ist, tagsüber im Tunnel. Man sollte auf jeden Fall immer mit Licht am Fahrrad fahren. Am besten mit einem Dynamo, der sich dann in Bewegung setzt, aber auch mit einer Standlichtmöglichkeit ausgestattet ist. Also, das gibt es mittlerweile, Dynamos, die eben die Energie speichern und dann auch im Stand weiterleuchten.

Dann sollte das Fahrrad auf jeden Fall möglichst mit Reflektoren ausgestattet sein. An den Pedalen, in den Speichen sollte Reflektoren befestigt sein, dass eben auch die reflektierende Wirkung und die Sichtbarkeit möglichst hoch ist.

Katrin Degenhardt

Ist das das Wichtigste oder gibt es noch Sachen, die man beachten sollte?

Liliana Droppelmann

Ja, natürlich sollte der Reifen aufgepumpt sein und generell das Fahrzeug auch fahrtüchtig.

Katrin Degenhardt

Also ich sag jetzt mal, wenn man beruflich unterwegs ist, hat man vielleicht auch das Fahrrad ein bisschen schwerer bepackt. Mir ist auch mal ein Fahrrad umgefallen dabei, weil der Ständer nicht gehalten hat. Was gäbe es da für eine Möglichkeit?

Liliana Droppelmann

Ja, also im Prinzip gibt es auch diese Lastenständer, also diese Aufstellständer, dass man da natürlich diesen Lastenständer nach oben klappen kann und somit in beide Seiten gesichert ist. Es gibt aber auch die Möglichkeit der Satteltaschen natürlich. Die Satteltaschen auch auf jeden Fall beidseitig gleichmäßig bepackt, dass die Last nicht auf einer Seite sitzt.

Katrin Degenhardt

Jetzt wollen wir nochmal auf die Bekleidung eingehen. Wie sieht es mit passender Bekleidung aus? Was ist da zu empfehlen?

Liliana Droppelmann

Zu empfehlen ist auf jeden Fall reflektierende helle Kleidung. Auf jeden Fall auch gutes Schuhwerk. Schuhwerk, was fest und abgeschlossen ist, also beispielsweise sind Flip-Flops nicht das richtige Schuhwerk auf dem Fahrrad, also wirklich geschlossene Schuhe. Am besten auch lange Kleidung, dem vorwegzugreifen, dass wenn ein Sturz geschieht, dass dann Schürfwunden, Prellungen etc. ein bisschen vermieden werden.

Regenfeste Kleidung, wenn man im Regen unterwegs ist, windfeste Kleidung, denn ja, friert man, ist man auch wahrscheinlich nicht so flexibel auf dem Fahrrad unterwegs. Und natürlich, wie gesagt, helle, reflektierende Kleidung, heller Rucksack, heller Helm, also Helligkeit in jedem Falle.

Katrin Degenhardt

Und diese reflektierenden oder auch retroreflektierenden Elemente, die man ja auch tragen kann, die sind auch im Frühling und Sommer immer sinnvoll. Also, das ist jetzt nichts nur für den Winter oder für die Dämmerung?

Liliana Droppelmann

Das ist grundsätzlich sinnvoll, weil das immer nochmal mehr Aufmerksamkeit bei einem Autofahrenden, Lkw-Fahrenden oder generell demjenigen, der das Fahrrad, das Fahrzeug oder eben die reflektierende Kleidung anleuchtet. Es ist immer mit Aufmerksamkeit verbunden.

Katrin Degenhardt

Jetzt können wir nochmal auf den Helm zu sprechen, also dass man einen Helm tragen sollte. Oder mal ganz allgemein: Also es gibt immer noch keine Helmpflicht, oder?

Liliana Droppelmann

Das ist korrekt, ja. Es gibt noch keine Helmpflicht. Wir wünschen uns das natürlich. Das wäre ein Sicherheitsaspekt, der in jedem Falle, wenn wir uns unsere Unfallstatistiken anschauen, auch schwere oder gar tödliche Unfälle verhindern würde. Aber politisch ist das derzeit eben noch nicht Gesetz.

Katrin Degenhardt

Im Eigeninteresse sollte man auf jeden Fall einen Helm tragen.

Jetzt haben Sie uns hier einen total spannenden, interessanten Helm mitgebracht. Wollen wir uns den mal anschauen?

Liliana Droppelmann

Ja, sehr gerne.

Katrin Degenhardt

Das ist ja total spannend. Es ist also ein Helm, ein ganz besonderer Helm. Erzählen Sie mal was dazu.

Liliana Droppelmann

Genau, also wir haben festgestellt, dass viele Mitarbeitende unserer Mitgliedsbetriebe mittlerweile berufspendeln. Das heißt also, die Bahn, die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, aber auch gerne mal auf diese Ausleih-Fahrräder zurückgreifen und dass da aber oftmals der Helm nicht getragen wird. Das kann natürlich auch diese E-Scooter oder E-Bikes betreffen oder aber Lastenfahrräder.

Und es gibt mittlerweile auf dem Markt Fahrradhelme, die sich zusammenklappen lassen und dann recht klein und kompakt sind und somit in einem Rucksack, in einer größeren Handtasche verstauen lassen. Somit ist also quasi der Helm immer dabei und kann dann genutzt werden, zum Beispiel bei schönem Wetter, wenn man sich doch entscheidet, nach der Arbeit aufs Fahrrad zu steigen und sich ein Leihfahrrad auszuleihen, einen Weg mit dem Fahrrad zurückzulegen möchte, kann man sich den halt aufklappen, auf den Kopf setzen und eben...

Katrin Degenhardt

...gleich losfahren und sicher losfahren.

Wir müssen das vielleicht mal bisschen beschreiben für unsere Zuhörer und Zuhörerinnen. Das muss man sich so bisschen vorstellen wie so ein Zylinder, ja? Oder wie so eine Ziehharmonika. Man drückt also von innen dagegen und dann ploppt der, der ist so in drei Teilen und dann ploppt der so auf, und dann ist es ein ganz normaler Fahrradhelm und der sieht auch noch total stylisch aus. Also finde ich eine super Sache und das passt natürlich viel besser in irgendwie Rucksäcke rein, oder naja, in die Handtasche vielleicht nicht, aber auf jeden Fall ist es viel besser zu transportieren als so ein sperriger, großer Fahrradhelm.

Liliana Droppelmann

Genau, das ist jetzt auch nur ein Anschauungsexemplar. Da gibt es mehrere Firmen, die die herstellen und auch unterschiedliche Mechanismen, wie die zusammengeklappt werden. Das

ist jetzt ein Exemplar. Es ist weiß, zum Teil mit Reflektoren beklebt. Da haben wir uns jetzt auf diesen Helm geeinigt bzw. ich habe diesen Helm angeschafft. Aber da gibt es halt mehrere Möglichkeiten. Da kann man sich einfach mal informieren.

Katrin Degenhardt

Und welche Merkmale sollte denn dieser Helm haben? Und wie sollte man ihn tragen?

Liliana Droppelmann

Ja, also der sollte auf jeden Fall fest am Kopf sitzen. Das ist ganz wichtig, und auch gute Schließmechanismen haben, also sprich, man sollte sich mit dem Helm und dem Verschluss vertraut machen, dass man ihn gut auf und abnehmen kann. Der sollte gut durchlüftet sein und vor allen Dingen, man sollte, auch wenn man sich das vielleicht erst mal nicht vorstellen kann, auf die Haltbarkeit des Helms achten.

Ja, also wenn man einen Helm kauft, hat der eine gewisse Zeit des Tragens und danach ist er einfach ablegereif in dem Sinne, weil das Material dann doch nicht mehr so gut schützen kann.

Katrin Degenhardt

Ich habe auch mal gehört, wenn er einem zu oft runtergefallen ist oder so, dann hat er auch nicht mehr die Schutzfunktion, die er haben sollte.

Liliana Droppelmann

Genau. Wenn ein Unfall passiert ist und man mit dem Helm gestürzt ist, sollte der auch auf jeden Fall abgelegt werden. Oder aber wenn er zu oft runtergefallen ist, oder sichtbar in irgendeiner Art und Weise leichte Sollbruchstellen entstehen. Also, eine regelmäßige Prüfung des Fahrradhelms ist in jedem Falle sinnvoll.

Katrin Degenhardt

Und das Allersinnvollste ist: immer tragen.

Liliana Droppelmann

Genau.

Katrin Degenhardt

Ich sehe ja auch oft Leute, das bemerke ich in der letzten Zeit immer häufiger, die Kopfhörer tragen oder freihändig fahren und dabei ihr Smartphone bedienen. Ist das eigentlich erlaubt?

Liliana Droppelmann

Grundsätzlich ist Musikhören oder Kopfhörer aufziehen beim Fahrradfahren nicht verboten. Wir raten aber dringend davon ab, weil Geräusche in der Umgebung natürlich dazu führen, dass man früher gewarnt wird vor Ereignissen. Rettungswagen beispielsweise muss gehört werden, Bremsmanöver, Hupen von anderen Verkehrsteilnehmern, Klingeln von anderen Fahrradfahrenden.

Also, im Prinzip die Aufmerksamkeit sollte auf dem Straßenverkehr und auf der Beteiligung aller anderen liegen und eben nicht auf zum Beispiel einem Podcast wie diesem hier oder Musik oder etc. Auch die Sicht auf die Straße sollte immer gewährleistet sein. Und das Smartphone, für die Smartphonennutzung lieber einmal an den Rand fahren, absteigen, kurz drauf schauen und dann wieder weiter radeln.

Katrin Degenhardt

Da sind wir auch schon beim Stichwort Rücksicht und Verhalten. Man ist ja nicht allein auf der Straße, man hat Autos, man hat vor allen Dingen auch Fußgänger. Was empfehlen Sie da für den Umgang mit anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern?

Liliana Droppelmann

In jedem Fall die gegenseitige Rücksichtnahme. Ich als Fahrer muss immer damit rechnen, dass der andere Verkehrsteilnehmer in dem Moment vielleicht nicht die Aufmerksamkeit auf mir, auf dem Fahrradfahrenden hat. Und da ist es ratsam, immer die Rücksichtnahme darauf auszurichten, dass ich immer die Möglichkeit habe, zu bremsen, auszuweichen und eben mit vielleicht der Unaufmerksamkeit anderer zu rechnen.

Katrin Degenhardt

Vielleicht noch als letztes noch einfach nur so eine kleine Frage hinterher: Wie steht es denn eigentlich so mit Verkehrsregeln, die beim Radfahren so zu beachten sind? Da gibt es ja auch so Mythen, die sich hartnäckig halten, also zum Beispiel Absteigen am Zebrastreifen oder dass man nur den Radweg nutzen darf, oder dieses Nebeneinanderfahren. Wie sieht es da aus?

Liliana Droppelmann

Ja, also am Zebrastreifen hat ein Fahrradfahrer immer abzusteigen, weil ein Zebrastreifen ist grundsätzlich nur für Fußgänger, Rollstuhlfahrende und Kinder, die auf dem Fahrrad fahren, bis zwölf Jahre geeignet. Der Fahrradweg sollte genutzt werden, in jedem Fall. Aber wenn der Fahrradweg von der Beschaffenheit her beispielsweise Wurzeln, Kanten aufweist, dann darf auch auf die Fahrbahn ausgewichen werden, also der Fahrradweg ist nicht zwingend zu nutzen.

Aber er sollte genutzt werden, weil er eine größere Möglichkeit bietet, eben des Schutzes vor anderen Verkehrsteilnehmern wie Autofahrende oder gar Lkw-Fahrende. Ja, und die letzte Frage, schwierig zu beantworten tatsächlich. Also, da gibt es jetzt nicht wirklich eine Regelung zu.

Katrin Degenhardt

Naja, dann sollte einfach der gesunde Menschenverstand das entscheiden, oder?

Liliana Droppelmann

Ja.

Katrin Degenhardt

Ja, dann bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen, liebe Frau Droppelmann, dass Sie bei uns zu Gast sind im Podcast und waren. Und wir freuen uns natürlich, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, wenn Sie uns auf dem Podcast-Kanal Ihrer Wahl abonnieren und uns eine Bewertung oder einen Kommentar und gerne, wirklich gerne auch Fragen dalassen. Weiterführende Informationen finden Sie auch in den Show-Notes und unter [etem.bgetem.de](https://www.bgetem.de)

Festzuhalten bleibt:

Radfahrtsicherheit bekommt in der heutigen Zeit einen immer größeren Stellenwert. Wichtig dabei ist, dass das Fahrrad verkehrstauglich ist, dass man einen Helm und passende

Bekleidung trägt und wenn dann alle aufeinander achten und keine unnötigen Risiken eingehen, dann erreichen alle ihr Ziel stressfreier und gesund. Ganz sicher.

Outro

Der Podcast für Menschen mit Verantwortung.