

Das sichere Fahrrad

Checkliste

Ist dein Fahrrad verkehrstauglich? Nimm dir 5 Minuten Zeit für diese Checkliste, bevor du bei der nächsten Fahrt feststellen musst, dass ein wichtiges Ausrüstungsteil nicht funktioniert oder gar fehlt. Die Checkliste gilt natürlich auch für Elektrofahrräder, nur sollte in diesem Fall eine regelmäßige Überprüfung durch Fachleute stattfinden.

Reifen & Laufräder

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Alle Speichen sitzen fest in der Felge |
| <input type="checkbox"/> | Die Laufräder haben keinen Höhen- und Seitenschlag („Acht“) |
| <input type="checkbox"/> | Die Felgen weisen keine Beschädigungen auf und sind nicht abgenutzt |
| <input type="checkbox"/> | Die Reifen sind nicht abgefahren, rissig oder porös |
| <input type="checkbox"/> | Der Luftdruck der Reifen stimmt, die Ventile sind unbeschädigt und stehen senkrecht zur Felge |

Beleuchtung

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Der Dynamo ist fest und richtig positioniert bzw. die Akkus des Lichtes sind geladen |
| <input type="checkbox"/> | Die Beleuchtungsanlage (Standlicht vorne und hinten, Scheinwerfer und Rückleuchte) funktioniert |
| <input type="checkbox"/> | Die Lampengläser sind intakt und sauber |
| <input type="checkbox"/> | Alle Kabel sind eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden |

Reflektoren

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 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 |
| <input type="checkbox"/> | Front- und Rückreflektoren sowie die Pedalreflektoren sind vorhanden, sauber und unbeschädigt |

Rahmen & 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 **Bremssklötze** sind nicht verschlissen und liegen sauber an der Felge/ Bremsscheibe an
- Die **Bremsen** sind richtig eingestellt (nicht zu hart und nicht zu weich)
- Die **Bremszüge** bzw. Bremsleitungen 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** bzw. der **Antriebsriemen** ist gepflegt und besitzt genügend Spannung
- Bei Elektrofahrrädern: Der **Akku** ist geladen (oft wird die Beleuchtung des Elektrofahrrads durch den Akku betrieben)

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

Die **Luftpumpe** ist am Rad befestigt

Ein solides **Schloss** ist am Rad befestigt bzw. liegt für die Fahrt bereit

Quellen:

Broschüre »Prüf dein Rad! Checkliste für „Das sichere Fahrrad«,
Ausgabe März 2019, Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) ;

Broschüre „Das sichere Fahrrad“, überarbeitete Auflage 2010,
Herausgeber: „Risiko raus!“ – Präventionskampagne der gesetzlichen Unfallversicherung