

Fahr Rad ... aber sicher!

2. Verkehrs-Sicherheitstag beim RRC „Blitz“ Essen-Kray

Das Fahrrad erlebt seit Jahren einen echten Boom. Immer mehr Menschen steigen im Alltag, in der Freizeit oder beim Sport auf das Fahrrad um. Besonders Pedelecs und E-Bikes erfreuen sich wachsender Beliebtheit – bei jüngeren ebenso wie bei älteren Menschen. Das Fahrrad gilt als umweltfreundlich, gesund und flexibel. Gleichzeitig bringt die zunehmende Nutzung des Fahrrads und insbesondere des Pedelecs auch neue Herausforderungen im Straßenverkehr mit sich. Höhere Geschwindigkeiten, dichter Verkehr und Unsicherheiten bei Fahrmanövern führen immer häufiger zu gefährlichen Situationen oder Unfällen.

Genau hier setzt der 2. Verkehrs-Sicherheitstag unter dem Motto „Fahr Rad ... aber sicher!“ an, den der RRC „Blitz“ Essen-Kray 1953 e.V. gemeinsam mit der Verkehrswacht Bochum veranstaltet.

Nach der erfolgreichen ersten Veranstaltung und der sehr positiven Resonanz im vergangenen Jahr möchten die Veranstalter das Sicherheitsangebot erneut durchführen und weiter ausbauen. Ziel ist es, Radfahrerinnen und Radfahrern aller Altersgruppen praktische Hilfen und wichtige Tipps für mehr Sicherheit im Straßenverkehr zu geben.

Der Verkehrs-Sicherheitstag findet am Sonntag, den 26. Juli 2026, ab 10:00 Uhr auf dem Vereinsgelände des RRC „Blitz“ Essen-Kray am Korthover Weg 55–57 in Essen-Kray statt.

Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich an alle Interessierten – vom gelegentlichen Freizeitfahrer bis hin zum regelmäßigen Alltagsradler oder sportlichen Pedelec-Nutzer. Auch Menschen, die nach längerer Zeit wieder mit dem Fahrrad unterwegs sind oder erstmals ein Pedelec fahren, sind herzlich willkommen.

Gerade beim Umstieg auf ein Pedelec entstehen häufig Unsicherheiten. Viele Nutzer unterschätzen die höhere Beschleunigung, die größere Geschwindigkeit und den verlängerten Bremsweg. Hinzu kommt, dass mit zuneh-

mendem Alter Reaktionsvermögen und Gleichgewicht eine noch wichtigere Rolle spielen. Deshalb möchten die Organisatoren mit praktischen Übungen und individueller Betreuung helfen, das eigene Fahrverhalten besser einzuschätzen und mehr Sicherheit zu gewinnen.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht zunächst die Frage: Ist mein Fahrrad überhaupt verkehrssicher?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Informationen darüber, welche technischen Voraussetzungen ein Fahrrad erfüllen sollte, um sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Dabei geht es unter anderem um:

- funktionierende Bremsen,
- ausreichende Beleuchtung,
- Reflektoren,
- Reifen und Luftdruck,
- Klingel und allgemeine Sicherheitseinrichtungen,
- sowie den allgemeinen Zustand des Fahrrads oder Pedelecs.

Darüber hinaus spielt auch die richtige Schutzausrüstung eine wichtige Rolle. Ein weiterer Schwerpunkt ist daher die korrekte Einstellung des Fahrradhelms. Viele Helme werden zu locker, zu weit hinten oder falsch befestigt getragen und bieten dadurch im Ernstfall keinen ausreichenden Schutz. Vor Ort zeigen erfahrene Ansprechpartner, wie ein Fahrradhelm richtig angepasst wird und worauf besonders geachtet werden sollte.

Ein zentraler Bestandteil des Verkehrs-Sicherheitstages sind die praktischen Fahrübungen. Ziel ist es, typische Alltagssituationen im Straßenverkehr zu trainieren und mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Fahrrad zu gewinnen.

Geübt werden unter anderem:

- sicheres Spurhalten,
- kontrolliertes Vorbeifahren an Hindernissen,
- korrektes Geben von Handzeichen,
- Schulterblick und Rückschau,

- einhändiges Fahren,
- sicheres Anfahren und Bremsen,
- sowie kontrollierte Fahrmanöver bei niedriger Geschwindigkeit.

Gerade das Zusammenspiel von Schulterblick, Handzeichen und gleichzeitig sicherem Spurhalten fällt vielen Radfahrerinnen und Radfahrern schwer. Unsicherheiten in diesen Situationen führen immer wieder zu gefährlichen Verkehrssituationen. Durch gezielte Übungen sollen die Teilnehmer mehr Routine und Sicherheit entwickeln.

Besonders beliebt ist der speziell aufgebaute Übungsparcours. Dort können verschiedene Verkehrssituationen realitätsnah nachgestellt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, das Fahrverhalten ihres Fahrrads oder Pedelecs besser kennenzulernen und unter fachkundiger Anleitung zu üben.

Der Parcours bietet unter anderem Übungen zu:

- Kurvenverhalten,
- Bremsverhalten,
- Ausweichmanöver,
- langsamen Fahrpassagen,
- kontrollierter Linienführung,
- sowie dem sicheren Verhalten bei Hindernissen.

Vor allem Pedelec-Fahrer profitieren von diesen Übungen, da sich das Fahrverhalten im Vergleich zu einem herkömmlichen Fahrrad deutlich unterscheiden kann.

Die Betreuung erfolgt bewusst in kleinen Gruppen. Dadurch können die Trainer individuell auf Fragen, Unsicherheiten und persönliche Bedürfnisse eingehen. Jeder Teilnehmer erhält ausreichend Zeit für praktische Übungen und persönliche Hinweise. Die Teilnahme am Verkehrs-Sicherheitstag ist kostenlos. Da die Anzahl der Plätze aufgrund der intensiven Betreuung jedoch begrenzt ist, ist eine verbindliche Voranmeldung erforderlich.