



# Presseinformation

15. Juli 2022, PI 46

**ADAC**  
**Hessen-Thüringen e.V.**

**Unternehmenskommunikation**

Lyoner Straße 22  
60528 Frankfurt  
T +49 69 66 07 85 00  
F +49 69 66 07 85 49

**presse@hth.adac.de**

- > [adac.de/hth](https://adac.de/hth)
- > [facebook](#)
- > [Instagram](#)
- > [YouTube](#)
- > [Presseportal](#)

## Sicher auf dem Fahrrad unterwegs

### Beleuchtung, Bremsen und Bereifung regelmäßig checken

Die Bremsen quietschen, das Licht flackert – ein verkehrssicheres Fahrrad oder Pedelec sieht anders aus. Gerade die Beleuchtung, Bremsen und Bereifung sollten Radler regelmäßig checken, um sich selbst vor Unfällen zu schützen und sicher im Straßenverkehr unterwegs zu sein. Also ran an die drei großen „B“!

**Beleuchtung** – Egal, ob per Dynamo oder mit Batterien betrieben, alle Lampen müssen einwandfrei funktionieren. Ist die vorgeschriebene Beleuchtungseinrichtung nicht vorhanden oder betriebsbereit, können nach neuestem Bußgeldkatalog 20 Euro für die Ordnungswidrigkeit fällig werden. Dabei sind Batterien oder Glühbirnen bei Lichtproblemen mit wenigen Handgriffen ausgetauscht. Vorgeschrieben sind übrigens auch Reflektoren vorne, hinten und in den Speichen. Schließlich sollen Radfahrer gerade in der Dämmerung oder bei Dunkelheit für andere Verkehrsteilnehmer optimal sichtbar sein.

**Bremsen** – Beim Fahrrad oder Pedelec verhalten sich die Bremsbeläge wie bei einem Auto: Sie verschleißen bei Gebrauch und müssen regelmäßig erneuert werden. Einmal im Jahr steht die Kontrolle der Scheibenbremsen an. Bremsbeläge sollten ab einer Reststärke von 0,5 mm getauscht werden. Bitte auch die Scheibenstärke kontrollieren. Das gilt bei klassischen Felgenbremsen auch für die Felgenwand, da diese mit der Zeit immer dünner wird. Selbst die wartungsärmeren hydraulische Bremsen mit DOT-Flüssigkeit müssen hin und wieder neu befüllt werden. Sind auch die Bremshebel richtig eingestellt? Diese dürfen nämlich selbst bei fest gezogener Bremse nicht direkt am Lenker anstoßen.

**Bereifung** – Der optimale Luftdruck in den Schläuchen sorgt für eine bestmögliche Bodenhaftung und schützt vor Pannen. Gleichzeitig verringert sich der Rollwiderstand. Wer nicht sicher ist, wie hoch der Luftdruck sein muss, schaut auf der Seitenflanke des Reifens nach. Ein gutes, nicht abgefahrenes Profil erhöht die Sicherheit für Zweiradfahrer. Und bei Rissen auf der Lauffläche und den Flanken muss natürlich der Mantel erneuert werden.

### Ein Helm wird oft unterschätzt

Fahrrad- oder Pedelec-Fahrer, die nur schnell zum Bäcker radeln, verzichten gerne auf den Helm. Diesen zu tragen ist auch keine Pflicht, im Falle eines Sturzes oder Unfalls kann er aber schwere Verletzungen am Kopf verhindern oder abmildern. Cornelius Blanke, Pressesprecher des ADAC Hessen-Thüringen empfiehlt: „Der Helm



sollte bei jeder Fahrt getragen werden, egal wie kurz die Strecke ist. Nur dann ist der Kopf bestmöglich vor Verletzungen geschützt.“

**ADAC auf der Eurobike**

*Die Eurobike, Europas wichtigste Leitmesse zum Thema Fahrrad, kommt erstmals nach Frankfurt. Vom 13. bis zum 17. Juli öffnet sie ihre Türen und selbstverständlich ist der ADAC mit vor Ort. Besuchen Sie uns in Halle 8.0 Stand G18 oder auf dem Freigelände F11.0 /A05 und informieren Sie sich z.B. über die neue ADAC Fahrradversicherung, Fahrrad-Pannenhilfe oder ADAC e-Ride. Wir freuen uns auf Sie!*

**Pressekontakt**

Manuela Simon

T +49 69 66 07 85 08

[manuela.simon@hth.adac.de](mailto:manuela.simon@hth.adac.de)