

Unabhängigkeit mit dem Fahrrad – Aber mit SICHERHEIT!



Bildquelle: [www.stevensbikes.de /pd-f](http://www.stevensbikes.de/pd-f)

Das Auto hat in unserer Gesellschaft nach wie vor einen hohen Stellenwert. Es steht für Flexibilität und Unabhängigkeit. Aber Mobilität bzw. Flexibilität kann durch verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten genutzt und gelebt werden. Das Fahrrad und Pedelec (Fahrrad mit Tretunterstützung) erfreuen sich bei allen Altersgruppen immer größerer Beliebtheit, ohne dabei auf das Auto zurückgreifen zu können oder zu müssen. Unabhängigkeit bedeutet gerade für die ältere Generation Lebensqualität, die man nicht aufgeben möchte.

Gründe fürs Radfahren gibt es viele. Beim Radfahren umgeht man den stressigen Innenstadtverkehr, erspart sich die anstrengende Parkplatzsuche und schont die Umwelt. Gleichzeitig tut man was für seine Gesundheit. „Wer rastet der rostet“ ist ein geläufiges Sprichwort, das hier sehr zutreffend ist. Durch die Bewegung an der frischen Luft, verbessert man sein Gleichgewichtssinn, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und bleibt im Allgemeinen länger in guter körperlicher Verfassung, als bei einem bewegungsarmen Lebensstil.

Leider steigt mit zunehmendem Alter nicht nur die Erfahrung, sondern es kommen auch neue „Hindernisse“ in Form von gesundheitlichen Einschränkungen dazu, die wiederum neue Gefahren im komplexer werdendem Straßenverkehr hervorrufen können. Sätze wie „Schwimmen und Fahrrad fahren verlernt man nie“ kennen wir alle. Nur Fahrrad fahren und sicher am Straßenverkehr mit einem Fahrrad teilnehmen, sind zwei verschiedenen Dinge, dessen man sich jederzeit bewusst sein sollte.

Was sollten Sie vor dem Fahrrad fahren beachten?

- Ist mein Fahrrad voll funktionsfähig? Auch im Dunkeln?
- Fahre ich regelmäßig Fahrrad und fühle mich sicher oder bin ich Wiedereinsteiger beim Radfahren?
- Hat mein Arzt mir Radfahren empfohlen?
- Kann ich bei plötzlichen Gefahrensituation noch schnell reagieren?
- Fällt mir der Schulterblick schwer?
- Fühle ich mich im dichten Stadtverkehr überfordert?
- Kenne ich die aktuellen Verkehrsregeln?
- Habe ich mich mit den Besonderheiten eines Pedelecs vertraut gemacht?

Wer ehrlich zu sich selbst ist, sich und seine Gesundheit aufmerksam beobachtet, sich Hilfe und Unterstützung sucht und sich offen mit den Neuerungen des Verkehrsgeschehens auseinandersetzt, hat die besten Voraussetzungen bis ins hohe Alter mobil zu sein und mit SICHERHEIT am Straßenverkehr teilzunehmen.

Aus diesem Grund bietet die Polizei Berlin regelmäßig stattfindende Präventionsveranstaltungen mit modernen Präventionsmedien rund um das Thema „Fahrrad“ an, bei denen wir Sie gerne unter anderem darüber informieren, warum Sie möglichst helle/reflektierende Kleidung und einen Fahrradhelm tragen sollten und warum Sie gerade beim Abbiegen einen möglichst großen Abstand zu LKW und Bussen halten sollten. Fragen Sie Ihren Verkehrssicherheitsberatenden bei Ihrem örtlich zuständigen Polizeiabschnitt, informieren Sie sich auf der Internetseite oder über das Bürgertelefon 030/4664-4664 der Polizei Berlin und nehmen Sie die Angebote wahr.

Nur ein gemeinsames und sicheres Miteinander kann Verkehrsunfälle minimieren. Wir würden uns freuen, Sie bald bei einem unserer Angebote begrüßen zu dürfen.

Autor: Polizeihauptkommissar Karsten Bähn, Landespolizeidirektion