



# Velofahren Sicher im Sattel

Schnell oder gemütlich, kurze oder lange Distanzen, im Alltag oder als Sport – Velofahren macht Spass und ist gesund. Über drei Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind auf dem Velo unterwegs. Die BFU gibt Tipps zu Ausrüstung und Fahrverhalten, damit Sie sicher in die Pedale treten.



# Das braucht ein Velo

Schwingt man sich auf den Sattel, denkt man nicht in erster Linie an die obligatorische Veloausrüstung. Doch vorschriftsmässig ausgerüstet, ist ein Velo sicherer.

## Gesetzlich vorgeschrieben

- Ruhende, nicht blinkende Lichter, vorne weiss, hinten rot, fest angebracht oder abnehmbar und in der Nacht bei guter Witterung auf 100 Meter Distanz sichtbar. Tipp: Zusätzliche Lichtquellen dürfen Sie am Fahrrad montieren oder auf sich tragen, z. B. an Arm, Taschen oder Rucksack.
- Die Lichter an Fahrrädern dürfen nicht blenden.
- Fest angebrachte Rückstrahler oder lichtreflektierende Folien mit einer Leuchtfläche von mindestens 10 cm<sup>2</sup>, vorne weiss und hinten rot, ebenfalls sichtbar auf 100 m.
- Pedale müssen vorn und hinten Rückstrahler haben. Ausgenommen sind Rennpedale, Sicherheitspedale und dergleichen.
- Reifen, bei denen das Gewebe nicht sichtbar ist.
- Zwei kräftige Bremsen, je eine für das Vorder- und Hinterrad.

Die gleichen Vorschriften gelten für Mountainbikes auf öffentlichen Strassen.

Mehr dazu erfahren Sie in der Broschüre 3.020 «Mountainbiking».

Für E-Bikes gelten teilweise andere Regeln. Mehr Informationen finden Sie in der Broschüre 3.121 «E-Bikes».

## Zusätzlich Tipps für sicheres Velofahren

- Mit einer gut hörbaren Glocke können Sie rechtzeitig auf sich aufmerksam machen.
- Mit einem gewarteten Velo fahren Sie sicherer.
- Kontrollieren Sie regelmässig den Luftdruck in den Reifen und passen Sie diesen den Verhältnissen an.
- Vor der Fahrt kontrollieren, ob die Räder richtig fixiert sind und ob die Bremsen funktionieren.

Wussten Sie, dass gelbe, paarweise und fix installierte Richtungsblinker am Velo erlaubt sind und das Handzeichen beim Richtungswechsel ersetzen? Wichtig: Sind Richtungsblinker angebracht, so sind andere blinkende Lichter nicht zulässig. Und Richtungsblinker am Helm oder Rucksack entbinden nicht vom Handzeichen, weil sie nicht am Velo befestigt sind.

# Kluge Köpfe schützen sich

Ein Velohelm dämpft bei einem Aufprall die einwirkenden Stösse. Dadurch kann er Sie vor schweren Kopfverletzungen und bleibenden Schäden bewahren.

## Kauf und Pflege eines Helms

- Den Helm anprobieren: Er muss – bei geöffnetem Kinnband – gut sitzen, darf nicht drücken oder wackeln. Die Bänder sollen leicht verstellbar sein.
- Für Kinder gibt es verschiedene Ausführungen. Achten Sie hier insbesondere auf die passende Grösse. Und der Helm sollte dem Kind gefallen, dann zieht es ihn auch gerne an.
- Auch auf dem Kindersitz oder im Veloanhänger sollten Kinder einen Helm tragen.
- Den Fahrradhelm nur mit Wasser und Seife reinigen. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen.
- Das Alter und die Abnutzung des Helms spielen bei der Schutzwirkung eine Rolle. Den Helm deshalb gemäss den Hinweisen des Herstellers ersetzen oder dann, wenn er einen starken Schlag erlitten hat. Nur unbeschädigt schützt ein Helm den Kopf optimal.
- Einen Velohelm gemäss Norm EN 1078 kaufen.

## So schützt ein korrekt sitzender Helm optimal:



- 1 Den Helm hinten mit dem Verstellrad anziehen, bis er bei geöffnetem Kinnband fest sitzt, ohne zu wackeln.



- 2 Der Helm sitzt zwei Finger breit über der Nasenwurzel. Die Seitenbänder treffen sich direkt unter dem Ohr.



- 3 Die Seitenbänder sind gleich satt angezogen. Zwischen Kinn und Band hat es Platz für einen Finger.

Sitzt perfekt – Gute Fahrt!

## Kluge Tipps für helle Köpfe

- Velofahrende werden häufig übersehen. Mit heller oder signalfarbiger Kleidung – idealerweise mit einer Leuchtweste – machen Sie sich sichtbar. Auch am Tag. Und nachts zusätzlich mit lichtreflektierendem Material.

Mehr dazu in der Broschüre 3.008 «Sichtbarkeit bei Nacht».

- Mit reflektierenden Elementen am Ärmel erkennen andere Verkehrsteilnehmer nachts Ihre Handzeichen besser.
- Das Licht schon bei Dämmerung und auch bei Regen und Nebel einschalten, idealerweise auch am Tag.
- Mit Speichenreflektoren oder reflektierenden Pneus sind Sie auch von der Seite sichtbar.
- Regelmässig die Funktionstauglichkeit der Lichter kontrollieren und diese blendfrei einstellen.
- Ein selbstbewusster Fahrstil erhöht Ihre Sichtbarkeit zusätzlich: Scheuen Sie sich nicht, in ca. 1 Meter Abstand zum Fahrbahnrand zu fahren.

## Auch daran denken:

- Während der Fahrt auf Smartphone und Kopfhörer verzichten.
- Bei Ihrer Privathaftpflichtversicherung abklären, ob Schäden gedeckt sind, die Sie als Velofahrerin oder Velofahrer verursachen.



## Kinder auf dem Velo

Kinder dürfen bis zu ihrem 6. Geburtstag auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer mindestens 16 Jahre alten Person Velo fahren. Weitere Hinweise finden Sie unter «Rechtliches» im Ratgeber auf [bfu.ch](http://bfu.ch) oder in der Broschüre 3.022 «Kinder auf dem Schulweg».

Veloanhänger, Kindersitze, Transportvelos/ Cargo-Bikes und Trailer-Bikes sind die gängigsten Transportmöglichkeiten. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten und lesen Sie die VCS-Broschüre «Kinder- und Warentransport per Velo» auf [verkehrsclub.ch/themen/velo](http://verkehrsclub.ch/themen/velo).

Kindervelos gelten als fahrzeugähnliche Geräte. Für sie gelten die gleichen Verkehrsregeln wie für Fussgänger. Mehr dazu in der Broschüre 3.025 «Auf Rollen unterwegs».

# Sicher im Verkehr

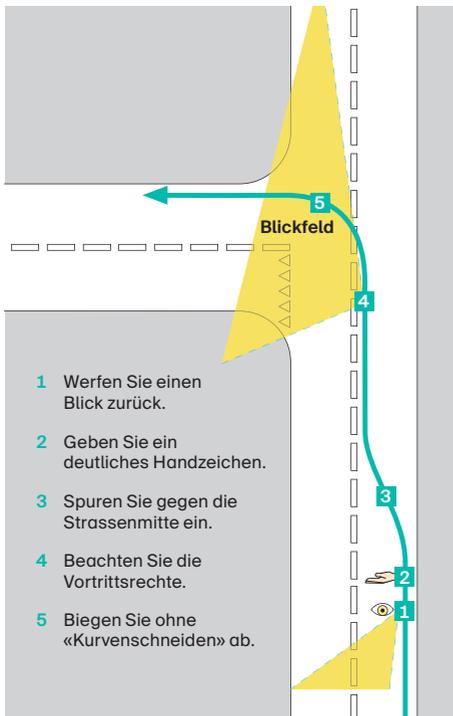
Auf dem Velo haben Sie keine Knautschzone. Umso wichtiger ist es, defensiv und vorausschauend zu fahren und die Regeln der anderen Verkehrsteilnehmer zu kennen. Wer für andere mitdenkt, reagiert besser auf Unerwartetes. Mit gegenseitiger Rücksicht fährt es sich gelassener. Insbesondere Kinder, ältere und behinderte Menschen sind auf Rücksicht angewiesen.

## Verkehrssituationen richtig meistern

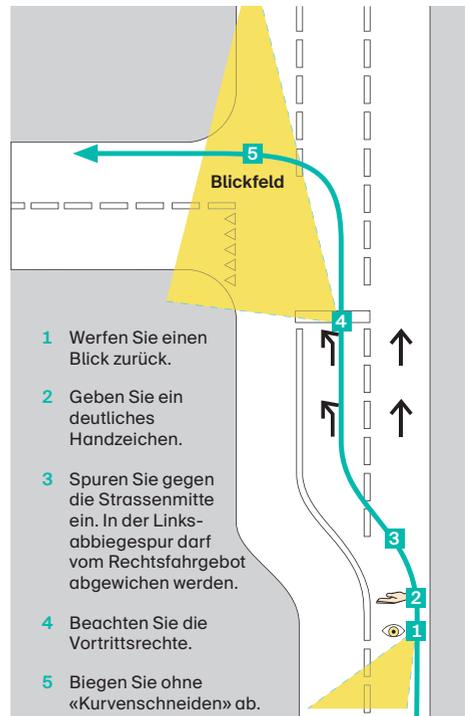
### Abbiegen

Mit dem «Blick zurück» feststellen, ob eine Richtungsänderung gefahrlos möglich ist. Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmenden herstellen, um sicher zu sein, dass diese Sie erkennen. Das Abbiegen mit deutlichem Handzeichen anzeigen.

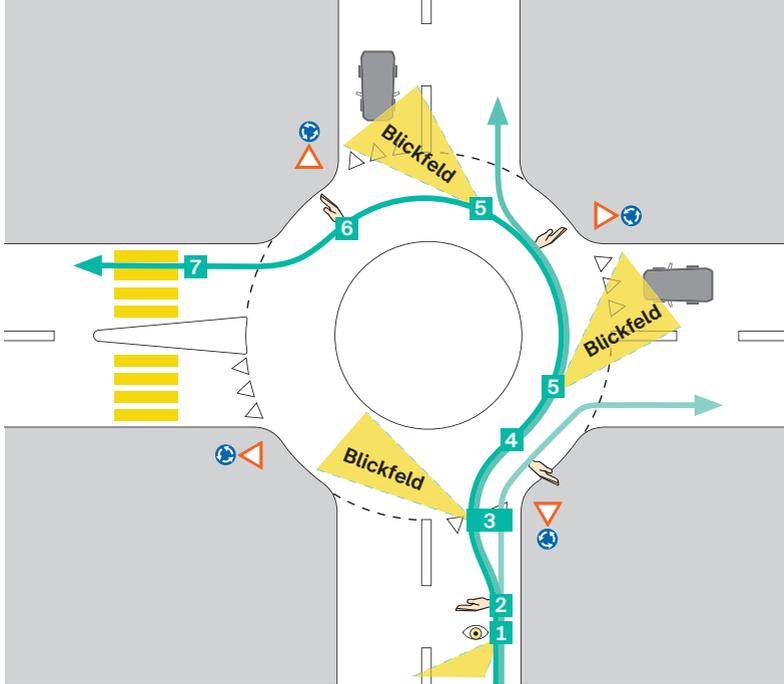
Abbiegen nach links ohne separaten Fahrstreifen



Abbiegen nach links mit separatem Fahrstreifen







Kreisverkehr: korrektes Ein- und Ausfahren mit dem Velo

### Einspuriger Kreisverkehr

Auch wenn Fahrzeuge im Kreisverkehr immer Vortritt haben: Für Velofahrerinnen und Velofahrer sind Kreisverkehr eine Herausforderung.

So gehts richtig in den Kreisverkehr:

- 1 Blick zurück.
- 2 Deutliches Handzeichen geben und vor dem Kreisverkehr zur Mitte des Fahrstreifens hin einspurig, ausser wenn Sie den Kreisverkehr an der ersten Ausfahrt wieder verlassen.
- 3 Beim Einfahren in den Kreisverkehr nach links schauen, ob sich ein Fahrzeug nähert. Kommt keines, ohne anzuhalten in den Kreisverkehr einfahren.
- 4 Im Kreisverkehr in der Mitte der Fahrbahn fahren. Hier gilt das Rechtsfahrgebot nicht. Sie vermeiden dadurch Konflikte mit überholenden Motorfahrzeugen.

- 5 Bei jeder Zufahrt Blickkontakt zu wartenden Fahrzeuglenkenden herstellen, um sicher zu sein, dass diese Sie gesehen haben.
- 6 Das Verlassen des Kreisverkehrs vor der gewünschten Ausfahrt mit deutlichem Handzeichen anzeigen.
- 7 Bei der Zu- und Ausfahrt auf Fußgänger achten und ihnen auf Fussgängerstreifen den Vortritt gewähren.

### Viel befahrene und zweispurige Kreisverkehr

Velofahrende werden in viel befahrenen und in zweispurigen Kreisverkehr häufig ausserhalb der Fahrbahn für den motorisierten Verkehr geführt. Hier die jeweiligen Vortrittsregeln beachten. Sie haben auf parallel zum Fussgängerstreifen führenden Veloquerungen (Velofurten) keinen Vortritt.

## Vorbeifahren

Nur neben einer stehenden Motorfahrzeugkolonne rechts vorbeifahren, wenn genügend Platz ist. Bleiben Sie dabei im Sichtfeld der Auto und Lastwagenfahrer. Nie vorbeifahren, wenn Sie damit rechnen müssen, dass ein Lenker Sie beim rechts Abbiegen übersieht. Slalomartiges Vorfahren ist untersagt. Weichen Sie nicht in Parklücken oder in Lücken bei Bushaltestellen aus, um anderen Fahrzeugen Platz zu machen.

## Überholen und ausweichen

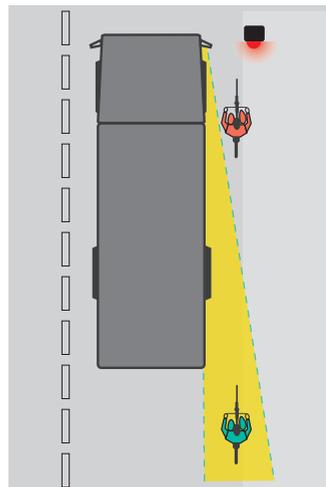
Wenn Sie ein langsames Fahrzeug überholen oder einem Hindernis am rechten Strassenrand (Baustelle, parkierte Autos) zur Strassenmitte hin ausweichen wollen:

- Mit einem Blick zurück feststellen, ob nachfolgende Fahrzeuge Sie gefährden könnten.
- Das Ausweichen oder Überholen mit einem deutlichen Handzeichen anzeigen.
- An parkierten Autos in einem Mindestabstand von 1 Meter vorbeifahren, denn Insassen könnten plötzlich eine Türe öffnen.

## Der tote Winkel

Besonders gefährlich ist der «tote Winkel». Damit bezeichnet man den Bereich vor allem seitlich eines Fahrzeugs, in dem Fahrzeuglenker Sie nicht sehen können. Halten Sie deshalb an Rotlichtern und Stoppstrassen nicht neben, sondern rechts hinter stehenden Fahrzeugen, insbesondere Lastwagen, an. Nur so werden Sie wahrgenommen.

Sichtfeld von Fahrzeuglenkenden



## Nebeneinanderfahren

Velofahrende dürfen nicht nebeneinander fahren. Wird der übrige Verkehr nicht behindert, ist in folgenden Situationen das Nebeneinanderfahren jedoch gestattet.

- In geschlossenem Verband (z. B. Rennvelogruppe) von mehr als zehn Velos
- Bei dichtem Veloverkehr
- Auf Radwegen und auf signalisierten Rad-Wanderwegen auf Nebenstraßen
- In Begegnungszonen

Es ist nicht erlaubt, sich von anderen Fahrzeugen stossen oder ziehen zu lassen; es erhöht die Sturzgefahr.

## Hintereinanderfahren

Beim Hintereinanderfahren nicht zu nahe aufschliessen. Dadurch haben Sie genügend Zeit zum Reagieren, wenn ein Velofahrer vor Ihnen überraschend bremst oder ausweicht.

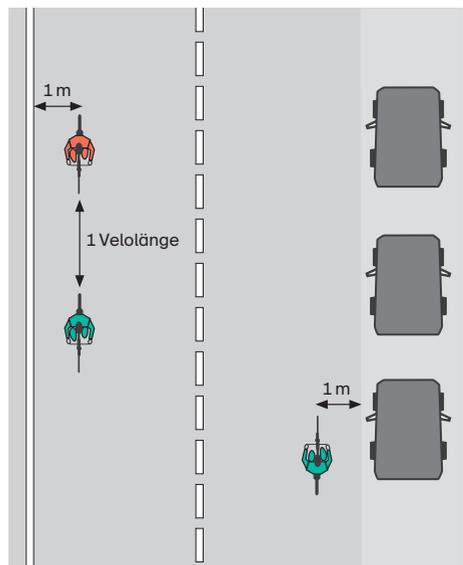
## Bremsen

Sinnvoll ist eine vorausschauende Fahrweise. Damit können Sie Notbremsungen weitgehend verhindern.

- Vor Kurven rechtzeitig die Geschwindigkeit verringern. Möglichst nicht in Kurven bremsen.

- Wenn Sie bremsen: dorthin schauen, wo Sie hinfahren wollen. Stärker die Vorderradbremse betätigen, aber nur so fest, dass das Vorderrad nicht blockiert und wegrutscht.
- Bei Regen die Geschwindigkeit verringern und den Abstand zu vorausfahrenden Fahrzeugen vergrößern. Bremswege sind bei Nässe länger und Räder rutschen schneller.
- Tramschienen, Fussgängerstreifen, rot eingefärbte Radstreifen und Schachtelabdeckungen sind bei nasser Fahrbahn besonders rutschig. An diesen Stellen weder bremsen noch schwierige Fahrmanöver ausführen.

Abstände für Ihre Sicherheit



# Mit dem Velo «on tour»

Ihre Velos sind gut ausgerüstet, die Helme liegen bereit. Bereit für die Velotour? Gut vorbereitet ist halb geradelt:

- Eine gut geplante Route macht mehr Spass. Es lohnt sich, verkehrsarme Strassen zu befahren.
- Planen Sie entsprechend der Velerfahrung und der Fitness der Teilnehmenden genügend Ruhepausen und geeignete Etappenziele ein.
- Mit geeigneten Schuhen und Kleidung, Regenschutz, Verpflegung, Reparaturwerkzeug und Erste-Hilfe-Set sind Sie zweckmässig ausgerüstet.
- Alles in einem Rucksack oder in Sattel- oder Gepäckträgertaschen verstauen.

Routen finden Sie auf [schweizmobil.ch](http://schweizmobil.ch). Die BFU wünscht Ihnen sichere Fahrt und viel Spass.

## E-Bikes im Aufwind

Immer mehr Menschen schätzen beim Velofahren die Unterstützung durch einen Elektromotor. Worauf dabei zu achten ist, erfahren Sie in der Broschüre 3.121 «E-Bikes».



# Die wichtigsten Tipps

- **Vorausschauend und defensiv fahren.**  
**Wer für andere Verkehrsteilnehmende mitdenkt, kann auf Unerwartetes reagieren.**
- **Ein gut sitzender Velohelm schützt Sie vor Kopfverletzungen.**
- **Machen Sie sich sichtbar – auch am Tag.**

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

**bfu.ch**

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.