

**FIT BLEIBEN
MIT
HIRN**

**RUNTER
VOM GAS**



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur



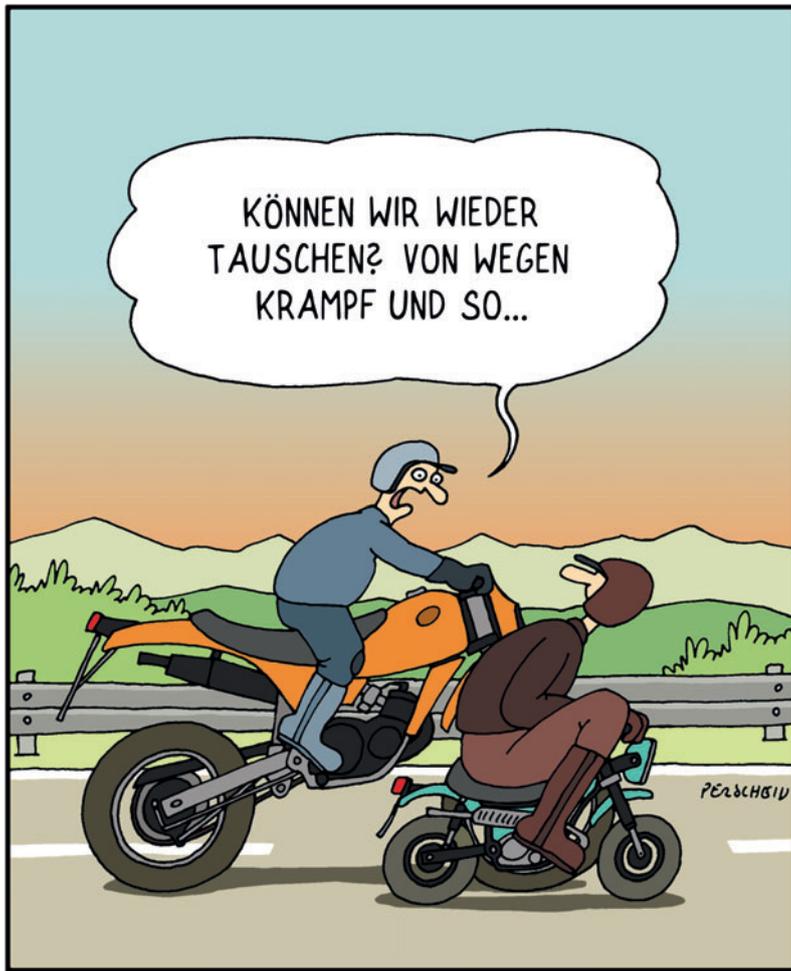
Deutscher
Verkehrssicherheitsrat



FIT IM KOPF, FIT FÜR DIE STRASSE

Motorradfahren ist mehr als nur ein Hobby. Für viele steht es für die Freiheit auf zwei Rädern – mehr Lebensgefühl als Fortbewegungsart. Eine Leidenschaft mit ganz besonderem Reiz. Und ganz besonderem Risiko. Denn bei allem Fahrspaß: Als „schwächerer“ Verkehrsteilnehmer gibt es weder Fahrgastzelle noch „Knautschzone“. Wer sich ablenken lässt, sich oder sein Motorrad nicht richtig auf die Saison vorbereitet, den Bremsweg unterschätzt bzw. zu schnell fährt, kann leicht verunglücken und ist bei einem Unfall deutlich schlechter geschützt als ein Autofahrer.

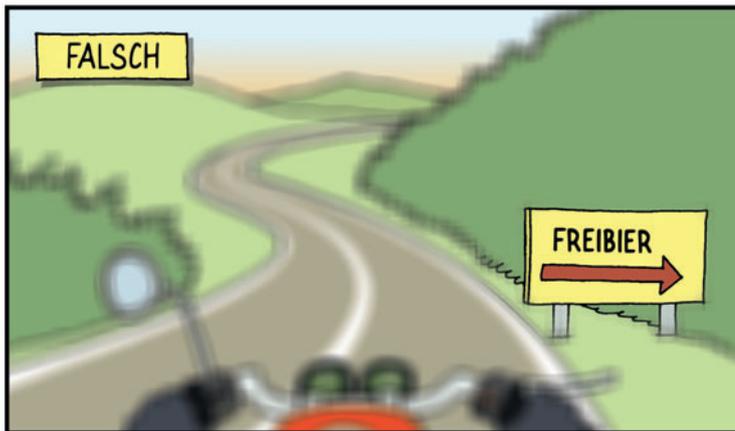
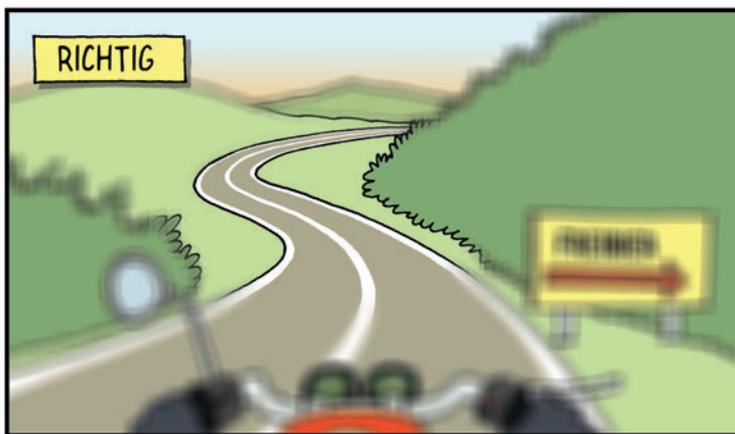
Jedes Jahr verunglücken hunderte Motorradfahrer in Deutschland tödlich. Nach einer ersten Schätzung der Bundesanstalt für Straßenwesen sind allein im Jahr 2014 rund 600 motorisierte Zweiradfahrer auf deutschen Straßen gestorben. Deshalb setzen sich das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) mit der Kampagne „Runter vom Gas“ für die Sicherheit von Motorradfahrern ein und sensibilisieren auch Autofahrer für mehr Rücksichtnahme auf die „schwächeren“ Verkehrsteilnehmer.



AUF DIE HALTUNG

KOMMT ES AN

Eine falsche Sitzposition kann fatale Folgen haben. Denn wer sich nicht richtig auf sein Motorrad setzt, senkt seine Leistungsfähigkeit um bis zu 45 Prozent. Das sogenannte „aktive Sitzen“ kann das Unfallrisiko dagegen senken und Ermüdungserscheinungen verhindern. Wie das geht? Motorradfahrer sollten sich möglichst aufrecht auf ihrer Maschine mit nach vorn gekipptem Becken platzieren und die Arme am Lenker nicht durchdrücken. Unterarme und Handflächen bilden im Idealfall eine Linie – ohne dabei zu verkrampfen. Ähnlich wichtig ist die richtige Sitzhöhe. Bei zu hoher oder zu niedriger Position lässt sich die Sitzbank zum Beispiel auf- oder abpolstern. Das „aktive Sitzen“ können Sie mit einem Helfer auf dem stehenden Motorrad ganz einfach üben.



ALLES IM BLICK?

ALLES IM GRIFF!

Zweiradfans sollten vorausschauendes Fahren wörtlich nehmen. Denn nur wer alles im Blick hat, kann richtig und rechtzeitig reagieren. Mit anderen Worten: Der Blick richtet sich nicht auf den Streckenabschnitt kurz vor den Vorderreifen, sondern immer in Fahrtrichtung. So lässt sich die Umgebung leichter überblicken und Unfälle lassen sich eher vermeiden. Für das Verhalten beim Abbiegen und in Kurven gilt das Gleiche: Visieren Sie am Anfang der Kurve den Scheitelpunkt an und richten Sie danach Ihren Blick auf den Kurvenausgang.

Fokussieren Sie Ihren Blick stets auf den Verlauf der Straße und lassen Sie sich nicht von Nebensächlichkeiten ablenken, auch wenn sie noch so wichtig erscheinen.

Rechnen Sie bei nasser Witterung stets mit Spritzwasserfontänen vorausfahrender Fahrzeuge.

ABER ES REGNET
DOCH GAR NICHT!



ALLES GEFÄHRLICHE

KOMMT VON OBEN

Bei Regen und nasser Fahrbahn lauern viele Gefahren. Seien Sie zum Beispiel bei der Fahrt über Spurrillen, Fahrbahnmarkierungen und Bitumen besonders vorsichtig. Bildet sich auf diesem Untergrund ein Wasserfilm, steigt das Rutschrisiko enorm an. Grundsätzlich gilt: Schon eine feuchte Stelle in der Kurve verringert die Haftung. Bei nassem oder beschlagenem Visier lassen sich Hindernisse wie Geäst oder Kies noch schlechter sehen. Deshalb: Fahren Sie besonders aufmerksam und passen Sie Ihre Geschwindigkeit den Bedingungen an.



JEDE SEKUNDE ZÄHLT –

VOR ALLEM BEIM BREMSEN

Steigt der Auto-, Transporter- oder Lkw-Fahrer vor Ihnen plötzlich in die Eisen, kann der richtige Abstand Leben retten. Oft unterschätzen Motorradfahrer solche Situationen. Doch bedenken Sie: Der echte Bremsweg fängt erst nach dem Reaktionsweg an. Hier gilt die Faustregel: Bei 100 Kilometern pro Stunde fahren Sie zum Beispiel noch mindestens 30 Meter, bis Sie überhaupt mit der tatsächlichen Bremsung beginnen – egal, ob mit oder ohne ABS. Denn diese Strecke legen Sie mindestens in der sogenannten Schrecksekunde zurück. Also in der Sekunde, die Sie brauchen, um Gefahren richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren.



SO SCHAFFEN SIE ES LEBEND

AUS DEM TOTEN WINKEL

Motorradfahrer werden wegen ihrer schmalen Silhouette oft übersehen. Besonders im „Toten Winkel“ anderer Verkehrsteilnehmer lauert eine große Gefahr, gerade bei Lkw. Wenn Sie zum Beispiel einen Lkw überholen, bewegen Sie sich weitgehend außerhalb seines Sichtfeldes. Dies kann besonders vor Kreuzungen und Abzweigungen zu riskanten Situationen führen. Machen Sie sich sichtbar! Solange Sie den Lkw-Fahrer in seinem Außenspiegel sehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er Sie auch sieht. Tragen Sie Schutzkleidung mit Reflexmaterial oder eine Warnweste über der Jacke. Denn wer gesehen wird, fährt sicherer.



NACH DER SAISON

IST VOR DER SAISON

Ihr Motorrad altert schneller als Sie. Gehen Sie daher behutsam mit Ihrem Zweirad um. Checken Sie es genau auf seine Verkehrssicherheit, nachdem Sie es aus dem Winterschlaf geweckt haben. Prüfen Sie zum Beispiel die Bremsanlage, die Bereifung und die Beleuchtungsanlage und kontrollieren Sie vor jedem Fahrtbeginn, ob Teile beschädigt oder sogar abmontiert wurden. Vor dem Start in die neue Saison empfiehlt sich auch, das Motorrad von Experten checken zu lassen.

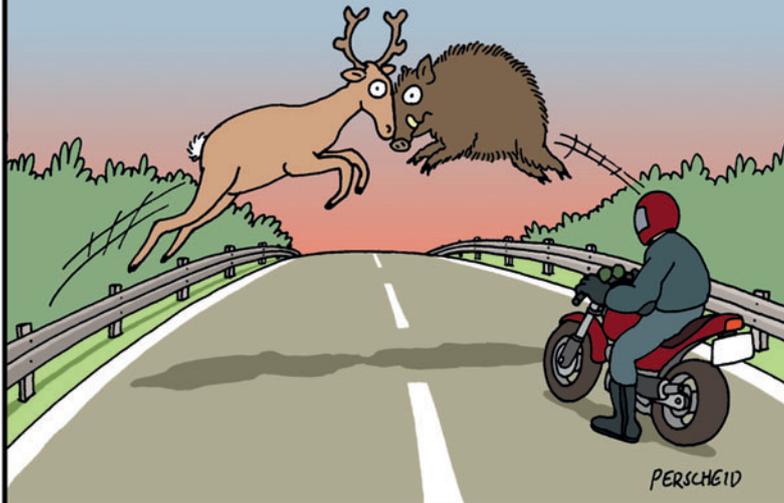


ABLENKUNG MACHT BLIND.

UND TAUB

Ein schöner Ausflug mit der Maschine lässt das Herz eines Motorradfahrers höherschlagen. Das Navigationsgerät führt das Zweirad in immer neue Ecken, während Musik das Hochgefühl des Fahrers steigert – und hier liegt das Problem: Nicht nur schöne Landschaften lenken den Motorradfahrer ab, auch akustische Reize können die Wahrnehmung des Fahrers stören. Verzichten Sie daher auf überflüssige Geräusche, egal ob aus Kopfhörern oder integrierten Lautsprechern, und konzentrieren Sie sich auf den Straßenverkehr! Die Landschaft können Sie mit der richtigen Musik am besten bei einer kurzen Pause genießen.

Im Frühjahr und im Herbst ist es ratsam, auf Landstrassen jederzeit darauf gefasst zu sein, anzuhalten. Nur so lässt sich in Ruhe das majestätische Naturschauspiel des Wildwechsels beobachten.



ACHTUNG, WILD!

Begegnen Sie mit Ihrem Motorrad Wildtieren auf der Straße, wird es schnell gefährlich. Am aktivsten sind die Tiere im Mai und zwischen August und Oktober, insbesondere in der Dämmerung. Daher gilt: Nehmen Sie Warnschilder ernst, die auf Wildwechsel hinweisen. Halten Sie die vorgegebene Geschwindigkeit ein und lassen Sie sich nicht ablenken. Für den Ernstfall gibt es eine Faustregel: Um auf ein Hindernis zu reagieren, sollten Sie bei einer Geschwindigkeit von bis zu 70 Kilometern pro Stunde bremsen. Bei höherer Geschwindigkeit empfehlen Experten ein Ausweichmanöver oder für routinierte Fahrer ein kombiniertes Manöver aus Bremsen und Ausweichen. Passen Sie deshalb schon im Vorfeld in gefährdeten Streckenabschnitten Ihre Geschwindigkeit an, um in einem Notfall besser und wirksamer reagieren zu können.



ALLEEN – SCHÖN,

ABER GEFÄHRLICH

Herrliche Landschaften und abwechslungsreiche Strecken: Alleen wecken bei Motorradfahrern die Fahrfreude und verführen sie oft zu riskanten Überholmanövern. Und das, obwohl schlechte Lichtverhältnisse zwischen den hochgewachsenen Bäumen ohnehin schon die Fahrt erschweren. Verantwortlich ist der Stroboskopeffekt: Zwischen den Baumstämmen entstehen Lichtblitze und Bewegungen erscheinen verzögert. Dadurch leidet nicht nur die eigene Orientierung. Auch andere Verkehrsteilnehmer übersehen die Zweiräder schnell. Tragen Sie also gut sichtbare Kleidung und gehen Sie kein unnötiges Risiko ein. Dann können Sie Ihren Ausflug in vollen Zügen genießen!

Dank seiner hervorragend instruierten Sozia kann Jürgen erstaunliche Kurvengeschwindigkeiten erreichen.



MITFAHRGELEGENHEIT

GESUCHT?

Geteilte Freude ist doppelte Freude – auch beim Motorradfahren. Ein paar Tipps, damit Sie sich auf die schönen Seiten eines gemeinsamen Ausflugs konzentrieren können: Der Fahrer sollte nicht nur seine Fahrweise, sondern auch die Federung und den Reifendruck seiner Maschine dem erhöhten Gewicht anpassen. Darüber hinaus gilt für den Beifahrer: mit dem eigenen Körperschwerpunkt nah an den Fahrer rücken und stets, auch in Kurven, eine Linie mit ihm bilden. Jede noch so kleine Gewichtsverlagerung kann das Motorrad aus der Balance bringen. Die Füße des Hintermanns sollten deshalb während der gesamten Fahrt auf den Rasten bleiben, auch an der Ampel. Ein Tipp: Vereinbaren Sie im Vorfeld Absprachen, um sich in bestimmten Situationen verständigen zu können!

MEHR INFORMATIONEN UNTER: WWW.RUNTERVOMGAS.DE

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
Invalidenstraße 44
10115 Berlin
www.bmvi.de

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.
Auguststraße 29
53229 Bonn
www.dvr.de

Cartoons:

Martin Perscheid

Stand:

Juni 2016

