

ADAC

Verkehrsexperten informieren

Motorrad fahren – aber sicher!

- Die besten Tipps
- Schutzhelme und Kleidung
- ADAC Motorrad-Trainings



Impressum:

Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V., Ressort Verkehr,
Hansastraße 19, 80686 München
Internet: www.adac.de/infotestrat/ratgeber-verkehr
Blog: forummobilitaet.wordpress.com

Vertrieb:

Die Broschüre kann mit Angabe der Artikelnummer 2831392
direkt beim ADAC e.V., Hansastraße 19, 80686 München,
Fax (089) 76 76 45 67, E-Mail: verkehr.team@adac.de, bezogen werden.

Schutzgebühr 0,10 Euro, Einzelexemplare für ADAC Mitglieder kostenfrei,
Mengenrabatte auf Anfrage; Telefon (089) 76 76 62 71

Download kostenfrei: www.adac.de/motorrad

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des ADAC e.V.

©2012 ADAC e.V., München

Bildnachweis:

S. 4, 12, 13: ADAC

S. 11 unten: Dieter Nagel

S. 6-7, 11 oben, 15: Institut für Zweiradsicherheit (Hr. Kuschefski)

Inhalt

Vorwort	4
Motorrad fahren: Mehr Spaß mit weniger Risiko	6
Einstellung, Bewusstsein und Training helfen	7
Vorsicht statt blindes Vertrauen	9
Gut geschützt – aber bitte von Kopf bis Fuß	11
Der optimale Schutzhelm	12
Große Vielfalt: Für jeden das passende Training	12
Die besten ADAC Tipps für mehr Motorrad-Sicherheit	14



➤ **Vorwort**

Ein Motorrad kaufen bedeutet, sich bewusst dafür zu entscheiden. Denn Motorrad fahren ist mehr als die motorisierte Fortbewegung auf zwei Rädern – es steht für Freiheit, Sport und Dynamik, für Genuss und für Geselligkeit. Kurz: Motorrad fahren ist ein faszinierendes Hobby, das in Deutschland knapp vier Millionen Menschen betreiben.

Motorrad fahren findet auf öffentlichen Straßen statt. Die Fahrerinnen und Fahrer sind damit vielfältigen Gefahren ausgesetzt. Die Statistik spricht hier eine eindeutige Sprache: Während die Gesamtzahl der Verkehrstoten in den vergangenen Jahren kontinuierlich sank, nahmen die Zahlen bei den Motorradfahrern leider nicht im selben Maße ab.

Zur eigenen Sicherheit ist es wichtig, sein Fahrkönnen nicht zu überschätzen und möglichst einen siebten Sinn zu entwickeln. Was nützt es, auf sein Vorfahrtsrecht zu vertrauen, wenn man vom Autofahrer übersehen wird? Bei mehr als der Hälfte aller Zusammenstöße zwischen Motorrad und Pkw tragen die Autofahrer die Schuld.

Sicherheit geht vor! Beim Kauf einer neuen Maschine sollte auf einen hohen Sicherheitsstandard geachtet werden. ABS ist ein Muss. Abgesehen vom verringerten Unfallrisiko verstärkt sich durch das technisch unterstützte Bremsen der Fahrgenuss.

Der ADAC setzt sich für eine sichere Straßeninfrastruktur für Motorradfahrer ein und schafft zahlreiche Angebote, wie ein spezielles Fahrsicherheitstraining, um Ihnen eine unbeschwerte und vor allem sichere Fahrt zu ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem Motorrad und allzeit eine unfallfreie Fahrt.



Ulrich Klaus Becker
ADAC Vizepräsident für Verkehr



➤ **Motorrad fahren: Mehr Spaß mit weniger Risiko**

Motorrad fahren ist ein schönes aber gefährliches Hobby. Die Beweggründe reichen von Reisen und Touren, Treffen mit Gleichgesinnten, Beherrschen der Technik oder der sportlichen Herausforderung bis zum Hauch von Freiheit und Abenteuer. Kein Wunder, dass sich der Motorrad-Bestand seit 1990 auf fast vier Millionen Maschinen verdoppelte.

In diesem Zeitraum sank die Zahl der getöteten Pkw-Fahrer um über 70 Prozent, die entsprechende Zahl bei Motorradfahrern aber nur um rund 40 Prozent. Trotz rückläufiger Motorradunfälle sind 635 Motorradopfer erschreckend hoch. Der ADAC engagiert sich daher besonders für die Sicherheit der motorisierten Zweiradfahrer.

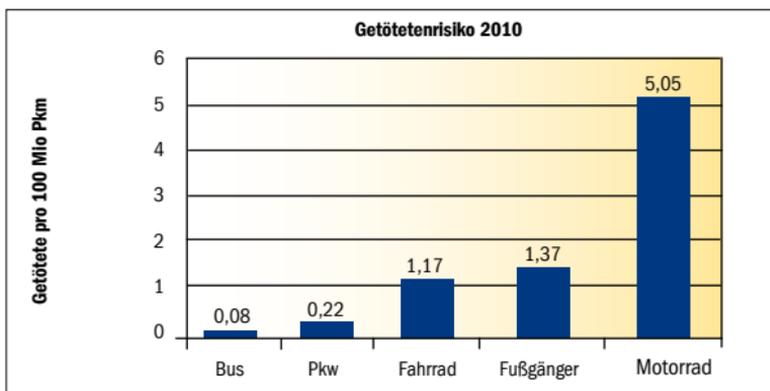
Diese Broschüre mit Tipps für mehr Sicherheit ist ein Baustein dieses Engagements. Motorradfahrer haben schließlich ein deutlich höheres Risiko als Autofahrer, es fehlen Knautschzonen, Sicherheitsgurte, meist gibt es keine Airbags und oft kein ABS. Im Falle eines (Un-)Falles hat dies – unabhängig von der Schuldfrage – oft fatale Folgen. Ganz besonders bei Kollisionen mit Pkw.



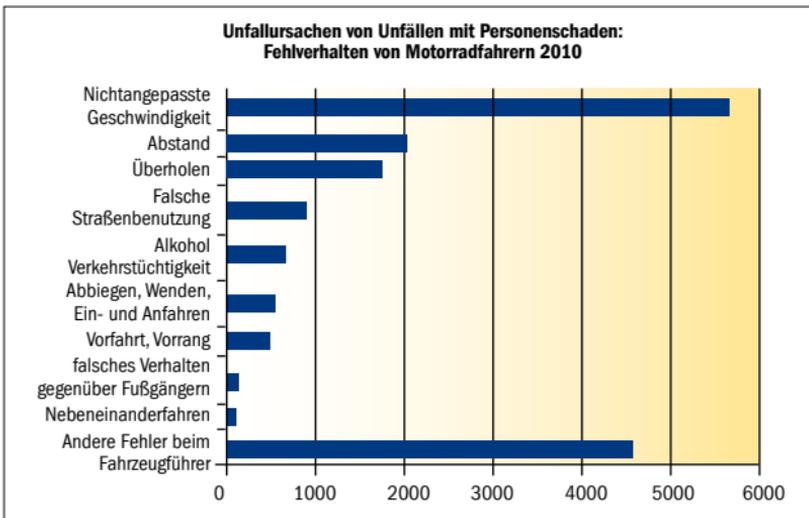
➤ **Einstellung, Bewusstsein und Training helfen**

Vom Motorradfahrer wird viel Können, Kompetenz und Kondition gefordert. Schließlich stellt Motorrad fahren körperliche und mentale Anforderungen wie anspruchsvolle Sportarten, für die Training selbstverständlich ist. Mit der richtigen Einstellung und Verantwortung, stetigem Training und Lernbereitschaft können Risiken nachhaltig minimiert werden. Problembewusstsein ist hilfreich, hat eine große ADAC Unfallanalyse doch überraschende Fakten gebracht:

- Gefährliche Ausflugsstrecken: über zwei Drittel der tödlich verunglückten Motorradfahrer kamen auf Land- und Bundesstraßen ums Leben.
- Viele „Schönwetterunfälle“: 92 Prozent der getöteten Motorradfahrer verunglückten bei trockener Fahrbahn und 85 Prozent tagsüber.
- Zu schnell unterwegs: Verursachten Motorradfahrer einen schweren Unfall, gab es bei 57 Prozent keinen zweiten Beteiligten, es waren so genannte „Alleinunfälle“.
- Keine Jugendsünde: Die Gruppe der 25- bis 55-jährigen männlichen Motorradfahrer ist in mehr als 60 Prozent der Fälle betroffen.
- Fehler der Autofahrer: 71 Prozent aller Unfälle zwischen Pkw und Motorrad mit Personenschaden wurden von Autofahrern verursacht.



Fatales Fazit von Verkehrspsychologen und -pädagogen: „Eine realistische Selbsteinschätzung der verunfallten Fahrer gibt es in den meisten Fällen nicht.“ Die Fehler reichen von der Geschwindigkeit, die für die Straßen- und Verkehrsverhältnisse zu hoch war, der falschen Blickführung bei der Kurvenfahrt oder einer Schräglage, die für den Kurvenradius zu gering war, bis zur Fehleinschätzung des eigenen Bremsvermögens sowie falscher Dosierung der Bremsen bis zum Überbrems-Sturz. Das vermeintliche Gefühl der Sicherheit durch längere Fahrpraxis oder eine bisherige Saison ohne gefährliche Situationen spielen – ebenso wie die falsche Bewertung der eigenen körperlichen Verfassung – eine große Rolle: Kondition und Konzentration sind eng verknüpft. Körperliche Fitness, Tagesform oder Abbau von Reserven werden oft völlig falsch bewertet und Leistungsgrenzen überschritten.

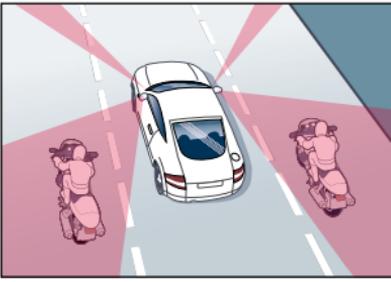


Realistische Selbsteinschätzung sowie Fertigkeit im Umgang mit der Maschine und vieles mehr können und sollen bei ADAC Motorrad-Trainings gelernt werden. Insbesondere das richtige Bremsen mit ABS muss geübt werden.

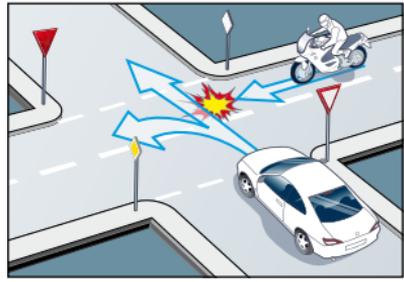
➤ **Vorsicht statt blindes Vertrauen**

Weil die ADAC Analyse bei über zwei Dritteln der Kollisionen mit Motorrädern die Autofahrer als „Verursacher“ erkannte, müssen diese verstärkt über Motorräder sowie deren Besonderheiten informiert werden. Motorradfahrer selbst müssen mit mehr „Misstrauen“ und mehr Vorsicht zur Vermeidung solcher „Partnerunfälle“ beitragen. Die Haupttypen dieser Pkw-/Motorrad-Unfälle sind seit vielen Jahren unverändert.

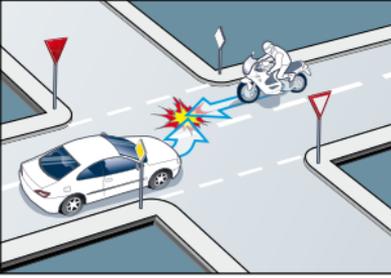
Der beste Rat an Motorradfahrer: Stets mögliche Fehler anderer Verkehrsteilnehmer einkalkulieren und durch vorausschauende Fahrweise solche Risiken vermeiden.



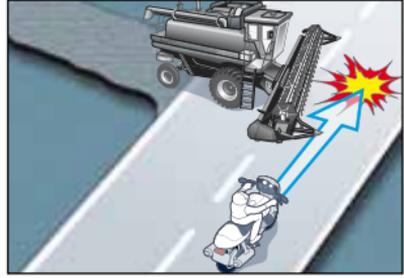
Im toten Winkel: Motorradfahrer sollten sich darüber im Klaren sein, dass sie vom Autofahrer oft nicht zu sehen sind



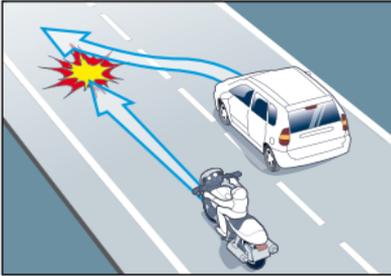
Achtung, selbst bei Vorfahrt: Ein Unfall im Kreuzungsbereich hat für den Motorradfahrer meist schlimme Folgen



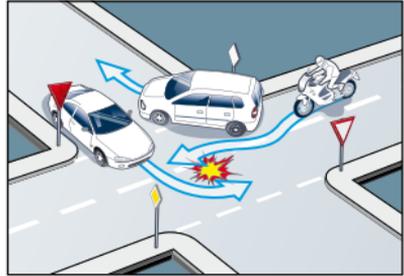
Linksabbiegen: Autofahrer übersehen entgegenkommende Motorräder häufig oder schätzen deren Tempo völlig falsch ein



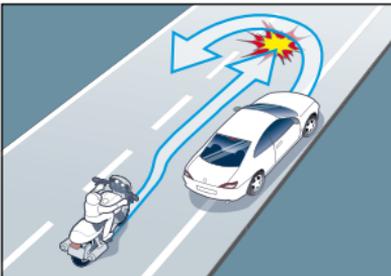
Gefährliche Begegnung: Fahrer von Landwirtschaftsfahrzeugen erkennen schnell nahende Motorräder oft viel zu spät



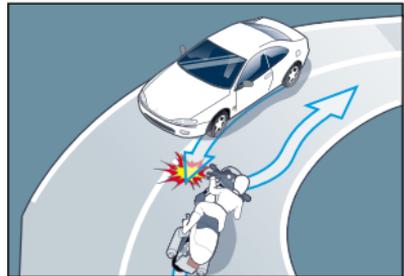
Mit den Fehlern anderer rechnen: Deutliche eigene Fahrweise und der „siebte Sinn“ steigern die eigene Sicherheit erheblich



Sehen und gesehen werden: Nur vorausschauendes, defensives Fahren verhindert „selbstprogrammierte“ Kollision



Vorsicht statt Vertrauen: Der Motorradfahrer sollte bei unklarer Lage stets damit rechnen, dass er nicht bemerkt wurde



Ungute Begegnung: Wenn Auto- und Motorradfahrer in Kurven ihre Spur nicht halten, ist die Kollision programmiert



➤ Gut geschützt – aber bitte von Kopf bis Fuß

Neben Training, der richtigen Selbsteinschätzung und Einstellung hilft auch eine optimale Fahrerausrüstung – aber bitte von Kopf bis Fuß.

Auch wenn nur das Schutzhelmtragen vorgeschrieben ist, an guter Schutzkleidung mit eingearbeiteten Protektoren, eben solchen Motorrad-Handschuhen und -Stiefeln mit fester Sohle und Absatz sollte nicht gespart werden. Gleiches gilt für den Schutz von Sozius oder Sozia, die laut ADAC Analyse noch höher gefährdet sind. In einem ADAC Test schnitten Lederkombis am besten ab (siehe www.adac.de/motorrad).



Ein ADAC Test zeigte: Lederkombi ist die beste Wahl

➤ **Der optimale Schutzhelm**

Der Schutzhelm sollte nicht nur die aktuelle ECE-Norm R 22-05 erfüllen, er sollte auch möglichst fest sitzen. Gute Fachgeschäfte ermöglichen die unverzichtbare „Helm“-Probefahrt mit der eigenen Maschine, um das zu testen. Helme altern und verlieren neben der guten Passform dabei auch einen Teil ihrer Schutzwirkung. Spätestens nach fünf Jahren sollte der „steife Hut“ gewechselt werden. Nach einem Sturz auf den Helm muss er sofort gewechselt werden – selbst ohne sichtbare Schäden an der Schale. Das Dämmmaterial kann nämlich beschädigt sein.

Die bei Motorradfahrern beliebte Farbe schwarz ist alles andere als eine „Sicherheitsfarbe“. Helle und kontrastreiche Kleidung und ein farbiger Helm sorgen bei ohnehin schmaler Silhouette für bessere Präsenz im Straßenbild.

➤ **Große Vielfalt: Für jeden das passende Training**

Als größter Anbieter bietet der ADAC eine Vielzahl an verschiedenen Kursen für Motorradfahrerinnen und -fahrer an. Informationen zum Angebot, zu Terminen und zur Anmeldung gibt es in den ADAC Geschäftsstellen, über die Hotline 0 180 5 12 10 12* oder im Internet unter www.adac.de/fahrsicherheitstraining



Das ADAC Motorrad-Training wird bundesweit auf insgesamt ca. 50 Trainingsanlagen in unterschiedlichen Varianten angeboten.

* 14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz; max. 42 Ct./Min. aus deutschen Mobilfunknetzen.



Die Kurse reichen von Einsteiger- und Wiedereinsteiger-Trainings über Basis- und Intensiv-Trainings bis zu Perfektions-Trainings. Unter Anleitung wird in abwechslungsreichen Übungen die Kurventechnik gelernt oder wie man auf unterschiedlichen Belägen und bei verschiedenen Geschwindigkeiten bremst oder ausweicht. Für ADAC Mitglieder kostet ein Basis-Training ab 89 Euro.

Zudem gibt es Spezial-Trainings, beispielsweise von Frauen für Frauen, für Roller-, Enduro- oder Trial-Fahrer. Neben Wiedereinsteiger-Trainings für Motorradfans, die mehrere Jahre nicht mehr aktiv waren, bietet der ADAC mit BMW ein spezielles Wiedereinsteiger-Training an. In ausgewählten Fahrsicherheitszentren bietet es die Möglichkeit, wieder Vertrauen zu sich und der Maschine zu gewinnen. Fahrerausrüstung sowie BMW-Motorräder sind im Trainingspreis enthalten. Infos ebenfalls über die Hotline 0 180 5 12 10 12* oder unter www.adac.de/fahrsicherheitstraining

Seit dem Start der Motorrad-Trainings 1975 haben schon über 410.000 Fahrerinnen und Fahrer an einem ADAC Kurs teilgenommen.

➤ Die besten ADAC Tipps für mehr Motorrad-Sicherheit

- Kaufen oder fahren Sie nur ein Motorrad, das „passt“ und das Sie in jeder Situation sicher im Griff haben. Der ADAC empfiehlt ein ABS, um optimal bremsen zu können.
- Motorrad fahren ist Sport: Nur wer körperlich und mental fit ist, den Umgang mit der Maschine beherrscht und sich und sein Leistungsvermögen jederzeit richtig einschätzt, fährt entspannt und sicher.
- Nur ein voll funktionstüchtiges Motorrad bietet die Gewähr für eine sichere Fahrt. Prüfen Sie deshalb vor jeder Fahrt mindestens Reifen, Bremsen und Beleuchtung.
- Schützen Sie sich selbst und Beifahrer/innen bei jeder Fahrt mit sicherer, kontrastreicher Motorrad-Bekleidung, -Handschuhen, -Stiefeln und einem nach aktueller ECE-Norm geprüften Schutzhelm, der optimal sitzt.
- Üben Sie die richtige Blickführung, Lenk- und Kurventechnik sowie Schräglage und Schräglagenwechsel in Trainings – nicht nur zum Saisonstart oder bei einem Maschinenwechsel.
- Ob mit oder ohne ABS: richtiges und konsequentes Bremsen mit dem Motorrad, Bremsen und/oder Ausweichen sowie die Flucht ins Gelände sind die beste Lebensversicherung und sollten deshalb fortwährend trainiert und optimiert werden.
- Setzen Sie auf eine vorausschauende, defensive Fahrweise und wählen Sie das Tempo stets so, dass immer genügend Reserven bleiben, auch unerwartete Situationen souverän meistern zu können.



- Entwickeln Sie den berühmten „siebten Sinn“ und kalkulieren Sie stets die Fehler anderer Verkehrsteilnehmer ein: Motorräder, ihr Tempo sowie ihr Beschleunigungs- und Bremsvermögen werden von Autofahrern sehr oft falsch eingeschätzt, zu spät erkannt oder übersehen.
- Jeder ist für sich alleine verantwortlich. Lassen Sie sich auch bei gemeinsamen Ausfahrten durch niemanden und nichts dazu verleiten, Ihre Grenzen zu überschreiten.
- Planen Sie Etappen bei Reisen und Touren eher kürzer als zu lang; kalkulieren Sie dabei die Art der Maschine, Straßenbeschaffenheit sowie Witterungsbedingungen ein. Achten Sie unterwegs auf die richtige Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr durch regelmäßiges Trinken alkoholfreier Getränke sowie genügend Pausen.

ADAC e.V.
Hansastraße 19
80686 München



2831392/04.12/60'