



Fit für den Saisonstart: 7 Tipps zum sicheren Motorradfahren

Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen werden wieder die Motorräder aus den Garagen geholt und Spritztouren unternommen. Doch kurvige Landstraßen, hohe Geschwindigkeiten, plötzlich einsetzender Regen und fehlende Rücksichtnahme auf andere Verkehrsteilnehmende erhöhen auch die Unfallgefahr.

Seit langem verfolgt die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW) das Ziel „Vision Zero“: eine Welt ohne schwere und tödliche Unfälle. Um genau dieser Vision einen Schritt näher zu kommen, gibt Ihnen die UKBW Tipps für eine unfallfreie Fahrt mit dem Motorrad.



UKBW

Unfallkasse
Baden-Württemberg
www.ukbw.de

1

Machen Sie sich fit für den Saisonstart

Bereiten Sie sich auf den Saisonstart vor, denn Sie werden früh merken, wenn Sie untrainiert sind. Stärken Sie bei einem Kraft- oder Ausdauertraining Ihren Nacken, Schulter, Rücken und Oberschenkel. Bereits beim Rad- und Skifahren als auch Joggen wird wichtige Muskulatur trainiert und gestärkt.

2

Fahrzeug auf Mängel prüfen

Bevor Sie mit der ersten Tour beginnen, sollten Sie Ihr Fahrzeug sorgfältig überprüfen. Ein besonderes Augenmerk sollten Sie dabei auf die gesamte Beleuchtungsanlage und die Mindestprofiltiefe der Reifen richten.

3

Langsamer Wiedereinstieg

Nehmen Sie sich erstmal kurze und weniger anspruchsvolle Strecken vor. Tasten Sie sich behutsam an die Schräglagen heran, so frischen Sie das Gefühl wieder auf, um unnötige Risiken zu vermeiden.

4

Vorsicht auf der Straße

Gerade in den Übergangs-Jahreszeiten in Waldstücken und auf Brücken – vor allem morgens – können Straßenabschnitte feucht und glatt sein. Oftmals sind die Straßenoberflächen durch Frost beschädigt, sodass sich zum Teil große und tiefe Schlaglöcher bilden. Ebenso können Rollsplittreste für Sie als Biker gefährlich werden.

5

Regelmäßiges Fahrsicherheitstraining

Um ideal in die Motorradsaison zu starten, bietet ein kleines Motorradtraining oder Fahrsicherheitstraining einen guten Start.

6

Geschützt vor Kälte und Wind

Damit Ihre Koordinationsfähigkeit an kalten Tagen nicht leidet, sollten Sie für ein sicheres Fahrgefühl darauf achten, Ihre Gliedmaßen warm zu halten. Schützen Sie sich deshalb mit Thermounterwäsche, dicken Socken und Innenhandschuhen vor der Kälte.

7

Auch der Helm ist nicht zu vernachlässigen

Für eine klare Sicht sollte das Visier gereinigt und kratzfrei sein. Gerade durch Kratzer kann es bei einer tief stehenden Sonne zu Streulicht und somit zu einem Blindflug kommen. Lässt es sich nicht mehr reinigen, sollten Sie es austauschen. Nach einem Unfall sollte der Helm auf jeden Fall erneuert werden. Auch nach acht bis zehn Jahren wird empfohlen, den Helm zu wechseln.

Die Unfallkasse Baden-Württemberg ist mit über vier Millionen Versicherten einer der größten Unfallversicherungsträger im Kommunal- und Landesbereich in Deutschland. Beschäftigte einer Kommune oder beim Land Baden-Württemberg sind während ihrer Arbeit und auf dem Weg dorthin bzw. wieder zurück bei der UKBW automatisch und kostenfrei unfallversichert. Auch Schülerinnen und Schüler, Kitakinder, Studierende oder Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehren sind Versicherte bei der UKBW.