



TIROL AUF D'RAD

***Frühjahrs-Check Fahrrad
Sicher und komfortabel in die neue
Radsaison starten!***

Eine Initiative von Land Tirol, den Gemeinden und Klimabündnis Tirol
zur Verbesserung unserer Umwelt und Lebensqualität.





Der Frühjahrs-Check bringt's!

Der Frühling ist gut dafür geeignet, um das Fahrrad auf Herz und Nieren zu prüfen. Die Nutzung während der feuchtkalten Herbst- und Wintermonate hat manche Radteile porös oder rostig werden lassen. Aber auch nach einer Überwinterung im Keller kann sich einiges verstellt oder gelockert haben. Mit Hilfe des **Tirol auf D'Rad Frühjahrs-Checks** können Mängel sofort erkannt werden. Kleine Arbeiten lassen sich leicht selbst durchführen, für größere Reparaturen stehen die Fahrradfachbetriebe Tirols bereit.

Auf den folgenden Seiten geben drei »Do-it-yourself«-Anleitungen wichtige Tipps und Hinweise zur Wartung von Reifen und Bremsen sowie zum Putzen und Schmieren. Mittels der Checkliste kann das Fahrrad Schritt für Schritt überprüft und wieder einsatzbereit gemacht werden. Ein sauberes, gut eingestelltes und gewartetes Rad macht mehr Spaß und bringt Sicherheit im Straßenverkehr.

Tirol auf D'Rad

Wer auf Draht ist, fährt Rad. RadfahrerInnen sind nicht nur schneller, sie sind auch gesünder, sparsamer und zudem klimafreundlich unterwegs. Und – Radfahren macht Spaß!

Tirol auf D'Rad ist Teil des Mobilitätsprogramms »Tirol mobil«: Durch die Förderung umweltfreundlicher Mobilität will das Land jährlich 70.000 Tonnen des klimaschädlichen Kohlendioxids sowie 16 Tonnen Feinstaub einsparen.

Do-it-yourself:

Reifen

Zu wenig Luft im Reifen erschwert nicht nur das Treten, sondern kann zu Schäden an den Felgen oder gar zu Stürzen führen. Über die richtige Menge Luft gibt der höchstzulässige Reifendruck Auskunft. Dieser ist an der Reifenflanke angegeben. Verliert der Reifen auch nach dem Aufpumpen Luft, so weisen Schlauch oder Reifen ein Loch auf und müssen geflickt bzw. ausgetauscht werden.



Der passende Reifendruck ist an der Reifenflanke angegeben. Mit einem Druck von rund 3,5 bar liegt man im richtigen Bereich.



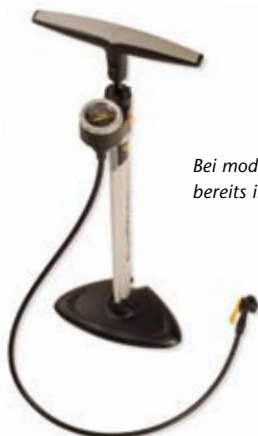
Wird das Reifenfüllgerät einer Tankstelle benutzt, benötigt man ein Aufsatzventil. Vor dem Aufstecken ist das Fahrradventil aufzuschrauben.



Pannensichere Reifen weisen eine Schutzeinlage aus Spezialkautschuk auf. So bleiben sie trotz eingefahrener Fremdkörper wie bspw. Nägel oder Scherben luftdicht.



Profitipp: Die Felgen lassen sich per »Gitarrengriff« leicht auf Abnutzung kontrollieren. Beide Seiten müssen sich eben anfühlen. Sind Felgen »durchgebremst«, bilden sich spürbare Hohrrillen. Durch plötzliches Aufplatzen der Reifen kann es dann zu Unfällen kommen.



Bei modernen Fahrradpumpen ist ein Manometer zur Druckmessung bereits integriert, der Multifunktionskopf passt auf alle Radventile.

Do-it-yourself:

Bremsen

Richtig eingestellte Bremsen sind eine zentrale Voraussetzung für ein verkehrssicheres Radfahren. Speziell im Winter setzen Salz und Nässe den Bremszügen zu. Hartgängige Bremsen sind die Folge. Auch der Sitz der Bremshebel sowie der Zustand der Bremsklötze sollte ab und zu überprüft werden. Die Bremsflächen sollten dabei eben und gleichmäßig abgenutzt sein.



Das Nachstellen der Bremszüge geht dank Stellschrauben an den Bremshebeln ganz einfach. Zuerst Kontermutter lösen ...



... dann Stellschraube so weit herausdrehen, bis die Bremsen wieder gut funktionieren. Abschließend Kontermutter festschrauben.



An jedem Bremshebel befindet sich seitlich oder an der Unterseite eine Stellschraube.



Die komfortable Bedienung des Bremshebels (kein zu großer Abstand zum Fahrradgriff) ist eine wichtige Voraussetzung für die Fahrsicherheit.



Mit der Stellschraube lässt sich die Hebelstellung passend justieren.

Die Anschaffung eines speziellen Werkzeugmessers lohnt sich – so hat man für kleinere Reparaturen stets das passende Werkzeug parat.



Do-it-yourself:

Putzen und Schmieren

Durch laufende Pflege kann die Lebensdauer des Rades deutlich verlängert werden. Außerdem erspart man sich durch gut gewartete Komponenten viel Kraft. Speziell Kette und Zahnräder haben sich dabei hin und wieder eine Extraportion an Schmiermittel verdient. Dieses schützt vor Rost und wirkt wasserabweisend.



Am besten putzt man das Fahrrad mit einem Spezialreiniger (der großflächig aufgesprüht wird) und einem weichen Tuch. Vorsicht bei Hochdruckreinigern! Wasserdampf dringt leicht in die Leitungen ein und lässt die Komponenten verkalken.



Anschließend Kette, Gangschaltungsteile und Zahnräder einölen.



Profitipp: So lässt sich die Kette komfortabel und materialsparend einölen: Etwas Fahrradöl auf einen breiten Borstenpinsel geben ...



... dann den Pinsel an die Kette halten und diese im Leerlauf durchlaufen lassen.



Der Verschleiß der Kette lässt sich übrigens leicht mittels Kettenlehre (kann im Fachhandel ausgeliehen werden) feststellen.

Ein gut sitzender Helm – am besten mit verstellbarem Gurtbandsystem – der vor allem den Hinterkopfbereich schützt, trägt wesentlich zur Sicherheit der Radfahrer bei.



Wer sicher radelt, radelt besser!

Nachdem das Rad überprüft, geputzt und geölt wurde, empfiehlt es sich, das »rund-erneuerte« Rad mittels stabilem Bügel- oder Kabelschloss und einer individuellen Codierung durch ÖAMTC oder Polizei vor Diebstahl zu sichern. Damit sind die besten Voraussetzungen für eine gute Radsaison geschaffen. Auch ein entsprechendes Fahrverhalten trägt dazu bei, stets sicher ans Ziel zu kommen. Daher: Selbstsicher, vorausschauend und berechenbar fahren und auf FußgängerInnen achten!

Das gut ausgestattete Fahrrad

Ein verkehrssicheres Fahrrad weist eine Vielzahl an Sicherheitsmerkmalen auf. Besonders achten sollte man auf die passende Beleuchtung, saubere Reflektoren und funktionierende Bremsen.



- 1) **Rücklicht (rot)**
(empfohlen: mit Standlicht-Funktion)
- 2) **roter Großflächenrückstrahler**
(meist im Rücklicht integriert)
- 3) **roter Rückstrahler**
max. 600mm vom Boden montiert
- 4) **zwei Rückstrahler (gelb)**
je Pedal, nach vorn und hinten wirkend
- 5) **zwei** unabhängig voneinander wirkende **Bremsen**
- 6) wirkungsvolle, helltönende **Klingel**
- 7) **Scheinwerfer (weiß)**
(empfohlen: mit Standlicht-Funktion)
- 8) **Rückstrahler (weiß)**
(darf im Scheinwerfer integriert sein)
- 9) **Nabendynamo** mit 6 Volt Spannung und mind. 3 Watt Leistung
- 10) ringförmig zusammenhängende, weiße **Reflexstreifen** an den Reifenflanken oder den Felgen und/oder **zwei gelbe**, nach den Seiten wirkende **Speichenrückstrahler** je Laufrad

Der Tirol auf D'Rad Frühjahrs-Check

Laufräder und Felgen

- ✓ alle Speichen sitzen fest in der Felge
- ✓ die Laufräder sind nicht verbogen (kein »Achter«)
- ✓ Felgen weisen keine sonstigen Beschädigungen auf
- ✓ Reifen sind nicht rissig oder porös
- ✓ Luftdruck in den Reifen stimmt
- ✓ Ventile stehen senkrecht zur Felge

Licht

- ✓ Dynamo sitzt fest und ist richtig positioniert
- ✓ Schweinwerfer und Rücklicht funktionieren
- ✓ Standlicht vorne und hinten (falls vorhanden) funktioniert
- ✓ Lampen gläser sind sauber und intakt
- ✓ alle Kabel sind eng am Rahmen verlegt und fest mit den Lampen verbunden

Rahmen und Lenker

- ✓ das Vorderrad lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen
- ✓ der Lenkerschaft sitzt fest und ausreichend tief im Rahmen
- ✓ der Rahmen weist keine Risse oder andere sichtbare Schäden auf
- ✓ die Griffe lassen sich nicht verdrehen oder abziehen
- ✓ Sattel und Sattelstütze sind richtig eingestellt und befestigt
- ✓ alle Schraubenverbindungen sind fest

Bremsen

- ✓ Bremsklötze sind nicht verschlissen und liegen sauber an der Felge an
- ✓ beide Bremsen wirken nicht zu hart und nicht zu weich
- ✓ Bremszüge sind intakt, die Bremshebel lassen sich leicht ziehen
- ✓ die Bremshebel sitzen fest am Lenker und sind mit den Fingern gut zu erreichen

Antrieb

- ✓ Kurbel und Tretlager sind leichtgängig und spielfrei
- ✓ Pedale sitzen fest in der Kurbel und drehen sich leicht, die Trittfläche ist rutschfest
- ✓ die Schaltung funktioniert einwandfrei
- ✓ die Kette ist gepflegt und besitzt genügend Spannung

Ausstattung

- ✓ Klingel funktioniert
- ✓ Gepäckträger sitzt fest am Rahmen
- ✓ alle Schutzbleche sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen
- ✓ alle Reflektoren (Front-, Rücken- und Pedalreflektoren) sind sauber und intakt
- ✓ ein solides Schloss ist vorhanden
- ✓ der Helm weist keine Risse oder Beschädigungen auf und ist nicht älter als 8 Jahre

Literaturhinweise und Quellen

Rad(l)geber NÖ, »die umweltberatung«
www.gemeinden.umweltberatung.at

Das sichere Fahrrad, Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR)
in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Verkehr, Bau und
Stadtentwicklung und weiteren Partnern, Auflage 3, 2008
www.dvr.de/download/das-sichere-fahrrad.pdf



Amt der Tiroler Landesregierung
Abteilung Verkehrsplanung
Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck
verkehrsplanung@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/themen/verkehr/verkehrsplanung