

Fahr sicher Rad

Tipps für kleine und große Biker



ARBÖ



Das „R“ in ARBÖ

Das „R“ in ARBÖ (Auto-, Motor- und Radfahrerbund Österreichs) steht seit der Gründung des Vereins im Jahr 1899 für „Radfahrer“. In seinen Anfängen war der ARBÖ sogar ein reiner Radklub, der aus dem Wunsch von Arbeitern entstanden ist, nach der Arbeit gemeinsam Rad zu fahren. Obwohl die Anzahl der Autofahrer in Österreich die der Radfahrer mittlerweile weit überholt hat, hat der ARBÖ seine Wurzeln nie vergessen.

Radfahren hat sich in den letzten Jahren zum Freizeitsport ersten Ranges entwickelt – und das nicht nur am Land. Auch in den Städten wird das Fahrrad als tägliches Fortbewegungsmittel immer mehr geschätzt.

- Wie muss mein Fahrrad ausgerüstet sein?
- Was muss ich beim Transport meiner Kinder beachten?
- Welche Verkehrsregeln gelten?

Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in der vorliegenden Broschüre.

Viel Spaß beim Blättern!

Mit der **Rad- und Freizeit-Mitgliedschaft** bieten wir Radfahrern ein maßgeschneidertes Angebot, das von der **Pannenhilfe**, über den **Rad-Check** bis hin zur **gratis Haftpflichtversicherung** reicht.

Mehr dazu ab Seite 22.

Hinweis: Aufgrund der leichteren Lesbarkeit wurde im vorliegenden Folder auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich wenden sich alle geschlechtsneutralen Begriffe im gleichen Sinne an alle Geschlechter.

Alles Fahrrad, oder was?

Unter Fahrrad versteht man

- ein Fahrzeug, dessen Antriebsräder mittels Übertragung von Muskelkraft angetrieben werden,
- ein zweirädriges Fahrzeug, das unmittelbar durch menschliche Kraft angetrieben wird (Roller),
- ein elektrisch angetriebenes Fahrrad, das nicht mehr als 250 Watt Nenndauerleistung aufweist und aus eigener Kraft nicht mehr als 25 km/h auf ebener Fahrbahn erreicht (z. B. E-Bike, E-Scooter).

E-Scooter-Fahrer dürfen bei entsprechender Verordnung der Behörde auch Gehsteige und Gehwege (bzw. auch Fußgängerzonen, Schutzwege etc.) befahren.

Keine Fahrräder sind

- fahrzeugähnliche Kinderspielzeuge und Kinderfahrräder mit einem äußeren Felgendurchmesser von höchstens 30 cm und einer erreichbaren Fahrgeschwindigkeit von nicht mehr als 5 km/h,
- Benzin-Scooter, diese zählen zu den Kraftfahrzeugen und brauchen Kfz-Nummerntafeln und dürfen erst ab 16 bzw. – wenn sie schneller als 10 km/h fahren – ab 15 Jahren mit Mopedausweis und Sturzhelm betrieben werden,
- E-Scooter, die schneller als 25 km/h fahren oder leistungstärker als 250 Watt Nenndauerleistung sind.

Wer darf fahren?

- Mindestalter ist zwölf Jahre, mit Fahrradausweis zehn Jahre
- Kinder können schon mit neun Jahren den Fahrradausweis machen, wenn sie die 4. Schulstufe besuchen, sonst mit zehn Jahren.
- Alkohollimit 0,8 Promille
- Helmpflicht für Kinder unter zwölf Jahren

Bedenken Sie, dass Radfahren in alkoholisiertem Zustand ein Hinweis auf mangelnde Verkehrszuverlässigkeit sein kann. Stellt die Behörde eine solche fest, kann Ihnen der Kfz-Führerschein entzogen werden.

Was ein Fahrrad braucht

Laut Fahrradverordnung muss jedes Fahrrad, das im Straßenverkehr benutzt wird, folgendermaßen ausgestattet sein:

- zwei voneinander unabhängig wirkende Bremsvorrichtungen,
- eine Vorrichtung zur Abgabe von akustischen Warnzeichen (Klingel oder Hupe),
- ein hell leuchtender, mit dem Fahrrad fest verbundenen Scheinwerfer, der die Fahrbahn nach vorne mit weißem oder hellgelbem, ruhendem Licht beleuchtet,
- ein rotes Rücklicht,

Bei Tageslicht und guter Sicht dürfen Fahrräder ohne Vorder- und Rücklicht verwendet werden.

Die anderen Ausrüstungsgegenstände müssen jedoch am Fahrrad angebracht sein.

- weiße, nach vorne wirkende Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien, die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R 104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mindestens 20 cm²; die Rückstrahler dürfen mit dem Scheinwerfer verbunden sein,
- rote, nach hinten wirkende Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien, die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R 104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mindestens 20 cm²; die Rückstrahler dürfen mit dem Scheinwerfer verbunden sein,
- gelbe Rückstrahler an den Pedalen; diese können durch gleichwertige Einrichtungen ersetzt werden,
- an jedem Rad mindestens zwei nach beiden Seiten wirkende gelbe Rückstrahler oder Reifen, deren Seitenwände ringförmig zusammenhängend weiß oder gelb rückstrahlend sind.

Wenn das Fahrrad für den Transport mehrerer Personen bestimmt ist, braucht es für jede Person einen eigenen Sitz, mit einer eigenen Haltevorrichtung und eigenen Pedalen oder Abstützvorrichtungen.



* zusätzlich zur Fahrradverordnung empfohlen



1 hell tönende Klingel oder andere akustische Signaleinrichtung



4 Hinterradbremse



7 rotes Rücklicht und roter Rückstrahler



10 Abstandhalter*



2 zwei voneinander unabhängige wirkende Bremsen



5 weißer Rückstrahler, weißer oder hellgelber Scheinwerfer



8 Pedale mit gelben Rückstrahlern oder gleichwertiger Einrichtung (reflektierendes Fußband)



11 Kettenschutz*



3 Vorderradbremse



6 je 2 gelbe Seitenrückstrahler auf Vorder- & Hinterrad oder rückstrahlende Reifen



9 Befestigung der Tretkurbel ohne herausstehende Bolzen*



12 Dynamo-Lichtanlage: möglichst mit Standlicht*

Zusätzliche Ausrüstung

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Grundausstattung gibt es für Radfahrer ein weiteres (lebens-)wichtiges Zubehör: den Helm.

Bei einem Fahrradunfall können schwere Kopfverletzungen entstehen, die durch das Tragen eines Fahrradhelms vermieden werden können. Daher sollte ein gut angepasster Fahrradhelm selbstverständlich sein – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Probieren Sie beim Kauf, ob der Helm Ihrer Kopfform und -größe entspricht.

Gemäß § 68 Abs 6 StVO müssen Kinder unter 12 Jahren beim Radfahren, beim Transport in einem Fahrradanhänger und wenn sie auf einem Fahrrad mitgeführt werden, einen Sturzhelm in bestimmungsgemäßer Weise tragen.

Merkmale eines guten Fahrradhelms

- harte Außenschale aus reflektierendem Material
- Luftschlitze, die breit und durch Luftkanäle verbunden sind
- Gitter vor den Luftschlitzen zum Schutz vor Insekten
- Verschlussriemen, die fix mit dem Helm verbunden sowie einfach zu öffnen und zu schließen sind
- Helm muss der ÖNORM EN 1078 entsprechen und die CE-Kennzeichnung in der Helmschale tragen



Helle Kleidung, vorzugsweise mit reflektierenden Streifen, ist vor allem bei schlechter Sicht und Dunkelheit wichtig.

Ausstattung für Fahrradanhänger

- vom Fahrrad unabhängige Lichtanlage
- rotes Rücklicht
- vorne einen weißen und hinten einen roten Rückstrahler
- gelbe Rückstrahler an den seitlichen Flächen



Anhänger, die breiter als 60 cm sind, benötigen

- zwei rote Rücklichter und zwei rote Rückstrahler (um die Breite des Anhängers zu erkennen) und
- eine Feststellbremse oder Radblockiereinrichtung, die auf beide Räder wirkt.

Anhänger zum Personentransport benötigen außerdem

- geeignete Rückhalteeinrichtungen (Gurte),
- Fahnenstange mit Wimpel (mindestens 1,5 m),
- Abdeckung der Speichen und Radhäuser,
- Vorrichtung, die das Hinausbeugen und Kontakt der Beine mit der Fahrbahn verhindert.

Die Anhängerkupplung muss so beschaffen sein, dass der Anhänger nicht umkippt. Ein Fahrradanhänger darf nur mit Betriebsanleitung, die eine bildliche Darstellung enthält oder in deutscher Sprache verfasst ist, verkauft werden.

Ziehen von Anhängern

- Beim Transport von Kindern ist das Fahrrad oder der Anhänger so auszurüsten, dass ein Berühren der Speichen und ein Einklemmen der Gliedmaßen zwischen Hinterrad und Radabdeckung nicht möglich ist und
- das Fahrrad muss über einen Fahrradständer verfügen.

Auch Fahrräder haben Ladegewicht

Es gelten folgende Gewichtsbeschränkungen bei Transporten:

- bei mehrspurigen Fahrrädern: 250 kg
- bei durchgehend- und auflaufgebremsten Anhängern: 100 kg
- bei ungebremsten Anhängern: 60 kg

Es dürfen keine Gegenstände transportiert werden, welche die Bewegungsfreiheit, die freie Sicht des Radfahrers sowie das Anzeigen der Fahrtrichtungsänderung behindern oder Personen gefährden bzw. Beschädigungen (z. B. durch geöffnete Schirme) verursachen können.

Kinder richtig mit dem Fahrrad transportieren

Für die Mitnahme von Kindern unter acht Jahren muss ein Kindersitz verwendet werden und der Lenker des Fahrrades muss das 16. Lebensjahr vollendet haben.

Kindersitze müssen fest mit dem Fahrrad verbunden sein und dürfen nur hinter dem Sattel montiert werden. Der Radfahrer darf durch den Sitz nicht in seiner Sicht, Aufmerksamkeit oder Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein.

Kindersitze dürfen nur mit einem Sicherheitshinweis in deutscher Sprache oder einer bildlichen Darstellung dieses Inhaltes verkauft werden.

Jeder Kindersitz muss mit

- Gurtsystem,
- höhenverstellbarem Beinschutz,
- Fixierriemen für die Füße und
- Kopflehne

ausgestattet sein.



Sie dürfen ein Kind auch mit Fahrradanhänger oder Transportkiste befördern. Der Transport in der Transportkiste ist zulässig, sofern diese laut Hersteller für den Transport von Kindern geeignet und mit einem Gurtsystem ausgerüstet ist, das von Kindern nicht leicht geöffnet werden kann. Die Transportkiste darf vor oder hinter dem Lenker angebracht werden. Anhänger und Transportkiste sind die einzigen Möglichkeiten, mehrere Kinder mit dem Fahrrad mitzunehmen.

Gemäß § 68 Abs 6 StVO müssen Kinder unter zwölf Jahren beim Radfahren, beim Transport in einem Fahrradanhänger und wenn sie auf einem Fahrrad mitgeführt werden, einen Sturzhelm in bestimmungsgemäßer Weise tragen.

Wichtige Verkehrsregeln für eine sichere Fahrt

- Beim Abbiegen immer ein Handzeichen geben.
- Beim Zufahren auf Kreuzungen das Tempo drosseln.
- Tempolimits einhalten und die Fahrgeschwindigkeit dem eigenen Können anpassen.
- Es ist verboten, mit einem Fahrrad freihändig zu fahren, die Füße von den Pedalen zu entfernen oder sich von einem anderen Fahrzeug ziehen zu lassen.
- Das Telefonieren während des Radfahrens ohne Benützung einer Freisprechanlage ist verboten. Die Anforderungen für die Freisprechanlage sind die gleichen wie für Autofahrer (§ 102 Abs 3 KFG). Die Übertretung muss bei der Anhaltung durch ein Organ der Straßenaufsicht (Polizei) festgestellt werden. Als Strafe ist eine Organstrafverfügung in der Höhe von € 50,- vorgesehen. Bei Verweigerung der Zahlung hat die Behörde eine Strafe bis zu € 72,- zu verhängen.
- Den Vorrang anderer beachten.
- Die Verkehrstafeln „Vorrang geben“ oder „Halt“ gelten auch für Radfahrer.
- Nach Ende des Radweges ist Radfahrern die Möglichkeit zu geben sich in den Fließverkehr einzuordnen (Reißverschluss-system). Das Ende eines Radfahrstreifens muss nicht mehr durch den Schriftzug „Ende“ gekennzeichnet sein. Wenn der Radfahrer den Radweg verlässt (etwa um abzubiegen) hat er dies über Handzeichen kund zu tun.
- Fußgänger haben auf dem Schutzweg („Zebrastrifen“) Vorrang.
- Schienenfahrzeuge und Einsatzfahrzeuge (z. B. Rettung) haben Vorrang.
- Zu geparkten Autos einen seitlichen Sicherheitsabstand halten und auf öffnende Autotüren achten.
- Zu vorausfahrenden Verkehrsteilnehmern einen angemessenen Abstand einhalten.
- Auf Fußgänger achten, die neben dem Radweg gehen.
- Radfahren gegen die Einbahn ist in Einbahnstraßen nur erlaubt, wenn eine Zusatztafel ausdrücklich darauf hinweist! In Wohnstraßen ist Radfahren gegen die Einbahn generell erlaubt.

- Mit dem Fahrrad ist grundsätzlich die Fahrbahn zu benutzen.
- Ist eine Radfahranlage vorhanden, muss diese von einspurigen Fahrrädern ohne Anhänger benutzt werden. Rad- und Gehwege ohne Benützungspflicht hingegen können, müssen aber nicht benutzt werden.
- Auf Geh- und Radwegen haben sich Radfahrer so zu verhalten, dass Fußgänger nicht gefährdet sind.
- Radfahranlagen dürfen in beiden Fahrtrichtungen befahren werden, außer es wird die Fahrtrichtung mit Bodenmarkierungen (Richtungspfeilen) vorgeschrieben.
- Auf Autobahnen und Autostraßen ist das Fahrradfahren verboten.
- Radfahrer dürfen auch in Nebenfahrbahnen fahren, wenn kein Radfahrstreifen, Radweg oder Geh- und Radweg vorhanden ist.
- Das Nebeneinanderfahren von maximal zwei einspurigen Radfahrern auf Fahrbahnen mit zulässigem Maximaltempo von 30km/h ist erlaubt, sofern es das Verkehrsaufkommen zulässt, dadurch niemand am Überholen gehindert wird, niemand gefährdet wird und es sich bei der Straße nicht um Schienen- oder Vorrangstraßen handelt; dies bedeutet auch, dass das Nebeneinanderfahren auf Radfahranlagen und der angrenzenden Fahrbahn unter den genannten Voraussetzungen erlaubt ist.

Im Falle der Begleitung eines Rad fahrenden Kindes unter 12 Jahren soll das Nebeneinanderfahren, ausgenommen auf Schienenstraßen, immer zulässig sein. Das Befahren von Gehsteigen und Gehwegen mit dem Fahrrad in Längsrichtung ist verboten und strafbar.

- Fahrradstraßen sind grundsätzlich dem Fahrradverkehr vorbehalten. Anderer Fahrzeugverkehr ist bis auf wenige Ausnahmen verboten. Das Zu- und Abfahren sowie das Queren durch andere Fahrzeuge ist jedoch erlaubt. Radfahrer dürfen dabei weder gefährdet noch behindert werden. Die Fahrzeuge in der Fahrradstraße dürfen max. 30 km/h fahren. Das Nebeneinanderfahren von Radfahrern ist erlaubt.
- In der Begegnungszone ist die gleichberechtigte gemeinsame Nutzung aller Verkehrsteilnehmer, also Fahrzeugen und Fußgängern, vorgesehen („Mischverkehr“). Es besteht die Verpflichtung zur gegenseitigen Rücksichtnahme. Lenker von Fahrzeugen dürfen max. 20 km/h fahren (es kann von der Behörde auf 30 km/h erhöht werden), sie dürfen Radfahrer und Fußgänger nicht gefährden und müssen von ortsgebundenen Gegenständen oder Einrichtungen einen entsprechenden

verkehrssicheren seitlichen Abstand einhalten. Fußgänger dürfen die gesamte Fahrbahn benützen, der Fahrzeugverkehr darf jedoch nicht mutwillig behindert werden. Weiters ist das Nebeneinanderfahren von Radfahrern erlaubt.

- Für Radfahrer gelten grundsätzlich die gleichen Tempolimits wie für andere Fahrzeuglenker.

Sonderregelung für Radfahrerüberfahrten (= durch gleichmäßig unterbrochene Quermarkierungen gekennzeichnet, für die Überquerung der Fahrbahn durch Radfahrer bestimmter Fahrbahteil), außer die Kreuzung wird durch eine Ampel oder durch die Exekutive geregelt: Ungeregelte Radfahrerüberfahrten dürfen mit max. 10 km/h befahren werden. Außerdem dürfen sie nicht unmittelbar vor einem herannahenden Fahrzeug und für dessen Lenker überraschend befahren werden.

Fahrrad richtig abstellen

- Laut Straßenverkehrsordnung sind Fahrräder so aufzustellen, dass sie nicht umfallen oder den Verkehr behindern.
- Bei mehr als 2,5 m Gehsteigbreite dürfen Fahrräder auch dort abgestellt werden. Dabei muss aber darauf geachtet werden, dass weder Fußgänger behindert noch Sachen beschädigt werden können. Daher ist es empfehlenswert, einen Fahrradabstellplatz zu benutzen, sofern sich einer in der Nähe befindet.
- Im Haltestellenbereich öffentlicher Verkehrsmittel dürfen Fahrräder nicht abgestellt werden, außer wenn ein Fahrradabstellplatz vorhanden ist.

Radtransport in öffentlichen Verkehrsmitteln

Grundsätzlich darf ein Fahrrad in öffentlichen Verkehrsmitteln transportiert werden. Zumeist ist auch eine Gebühr für das mitgeführte Fahrrad zu entrichten. Die Mitnahme ist an bestimmte Zeiten gebunden. In den Stoßzeiten des Berufsverkehrs ist das Mitführen des Fahrrades oft nicht gestattet. Genaue Informationen dazu geben die Verkehrsbetriebe in den einzelnen Städten.

Die wichtigsten Verkehrszeichen



Stopp



Vorrang geben



Vorrangstraße



Ende der Vorrangstraße



Zusatztafel: dicke Linie zeigt den Verlauf der bevorrangten Straße

Gefahrenzeichen



Kreuzung



Kreuzung mit Straße ohne Vorrang



Kreuzung mit Kreisverkehr



Baustelle



Kinder



Fußgängerübergang



Radfahrerüberfahrt



Querrinne (Fahrbahnunebenheit)



Andere Gefahren

Vorschriftszeichen



Radweg



Geh- und Radweg, gemeinsam geführt



Geh- und Radweg, getrennt geführt



Fahrverbot in beide Richtungen



Einfahrt verboten



Zusatztafel für Ausnahmen



Einbiegen nach links verboten



Einbiegen nach rechts verboten



Fahrverbot für Fahrräder



Fahrverbot für Fahr- und Motorräder



Vorgeschriebene Fahrtrichtung



Wartepflicht bei Gegenverkehr

Hinweiszeichen



Schnellstraße/Autobahn
(absolutes Fahrverbot für Radfahrer)



Fußgängerzone (Rad schieben erlaubt,
außer es gibt eine Zusatz-Erlaubnistafel)



Wohnstraße (max. 5 km/h mit dem Rad)



Einbahnstraße (dagegen nur mit Zusatztafel
„Ausgenommen Radfahrer“)



Schutzweg (Fußgänger haben hier Vorrang)



Schutzweg und Radfahrerüberfahrt



Radfahrerüberfahrt



Begegnungszone



Fahrradstraße



Radweg ohne Benützungspflicht



Geh- und Radweg ohne Benützungspflicht,
gemeinsam geführt



Geh- und Radweg ohne Benützungspflicht,
getrennt geführt

Wird das Fahrrad für **berufliche Fahrten** verwendet, kann **Kilometergeld als Werbungskosten** abgesetzt werden. Das sind € 0,50 pro Kilometer. Dabei besteht jedoch eine Begrenzung von höchstens 3.000 km pro Jahr.

Fahrten mit dem Fahrrad zwischen Wohnort und Arbeitsplatz werden durch den Verkehrsabsatzbetrag und die Pendlerpauschale im Zuge der laufenden Lohnverrechnung berücksichtigt.



Radfahrprüfung und Fahrradausweis

Die Radfahrprüfung wird oft im Rahmen des Schulunterrichts in der 4. Klasse Volksschule vorbereitet und durchgeführt. Die Prüfung ist freiwillig und berechtigt Kinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren zum Fahren eines Fahrrades im Straßenverkehr.

Die Radfahrprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die praktische Prüfung wird von einem Polizisten abgenommen.

Wenn beide Prüfungsteile positiv sind, wird dem Kind der Fahrradausweis überreicht.

Voraussetzungen:

- Kinder können schon mit neun Jahren den Fahrradausweis machen, wenn sie die 4. Schulstufe besuchen, sonst mit zehn Jahren.
- geistige und körperliche Eignung zum Lenken von Fahrrädern
- Kenntnisse der straßenpolizeilichen Vorschriften

Erforderliche Unterlagen:

- von den Erziehungsberechtigten ausgefüllter Antrag (dieses Formular wird von Schulen an die Eltern ausgegeben und dann an die Behörde geschickt)
- ein Passfoto

Die Ausstellung des Fahrradausweises ist grundsätzlich kostenlos. Es steht der Behörde jedoch frei, Gebühren einzuheben. Zuständig ist die Bezirkshauptmannschaft; in Wien die MA 46.

Die Radfahrprüfung kann auch beim ARBÖ abgelegt werden. In Wien steht den kleinen Bikern ein Rad-Übungsplatz zur Verfügung.

Sicher ist sicher

Diebstahlversicherung

Eine Diebstahlversicherung ist besonders für neue, sehr kostspielige Fahrräder mit Spezialausstattung zu empfehlen.

Es gibt Diebstahlversicherungen von unzähligen Anbietern und jede ist an unterschiedliche Bedingungen geknüpft.

Grundsätzlich kann man aber sagen, dass die Diebstahlversicherung bei Beschädigung oder Verlust des versicherten Fahrrades (Total- oder Teilverlust) durch Diebstahl, Einbruchdiebstahl und Raub Ersatz leistet.

Bedingung ist meistens, dass das Fahrrad versperrt oder in einem versperrten Raum untergebracht war. Wichtig ist auch, dass Sie die Rechnung des Fahrrades vorlegen können und eine Diebstahlsanzeige bei der Polizei gemacht haben.

Übrigens: Es werden oft nicht die gesamten Kosten des Fahrrades ersetzt, sondern nur der Zeitwert. Der Zeitwert beträgt im ersten Jahr 100 %, im zweiten Jahr 80 % etc.

Haftpflicht-, Unfall- und Freizeitversicherung

Die Haftpflichtversicherung schützt Sie als Radfahrer im Straßenverkehr, wenn Sie einen Sach- oder Personenschaden verursachen.

Beispiel: Sie stellen Ihr Fahrrad ab, es kippt zur Seite und beschädigt ein parkendes Auto, eine Auslage etc. oder Sie transportieren Ihr Fahrrad in der U-Bahn und beschädigen beim Einsteigen die Jacke eines anderen Fahrgastes. Auch Ihre Kinder sind durch die Versicherung geschützt, wenn Sie z. B. auf dem Radweg fahren und dabei Passanten zu Schaden kommen.

Wenn Sie selbst zu Schaden kommen, handelt es sich um einen Freizeitunfall, der dem privaten Risikobereich zuzuordnen ist und durch die gesetzliche Unfallversicherung nicht gedeckt ist.

Wenn Sie viel mit dem Rad unterwegs und sportlich aktiv sind, ist eine private Unfall- und Freizeitversicherung wichtig.

ARBÖ-Mitglieder sind als Radfahrer, Skater und Fußgänger bis € 750.000,- gratis haftpflichtversichert.

Gesund im Sattel

Radfahren muss nicht unbedingt auf Leistungssport-Niveau betrieben werden. Schon gelegentliches Radeln – etwa zum Einkauf – kann Gesundheit und Wohlbefinden deutlich steigern.

Kreislauf

Bewegung an der frischen Luft füllt nicht nur den Vitamin D-Speicher auf, sondern versorgt den Körper auch mit Sauerstoff und hebt die Stimmung. Regelmäßiges Radeln ist gut für das Herz und stärkt den Kreislauf. Das Schlagvolumen des Herzes steigt, die Pumpleistung wird ruhiger und der Blutdruck sinkt. Das wirkt sich positiv auf das Herzinfarkt-Risiko aus – bis zu 50 % bei einer halben Stunde täglicher Bewegung.

Gelenke

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten werden beim Radfahren die Gelenke geschont. Während man beim Laufen sein gesamtes Körpergewicht tragen muss, werden die Gelenke auf dem Rad nur wenig belastet. Rund 80 % des Körpergewichts trägt das Fahrrad. Die kreisenden Bewegungen der Beine sind nicht nur optimal für die Knie, sondern senken auch das Risiko, an Arthrose zu erkranken. Bereits bei kurzen Ausfahrten werden, neben den Beinen, auch Arme und Schultern trainiert.

Rücken

Viel sitzen – ob im Büro, im Auto oder auf der Couch – bringt Verspannungen und diese können zu Schmerzen führen. Radfahren lockert und trainiert Rückenmuskulatur und Bandscheiben. Auch die Wirbelsäule wird stabilisiert. Bei richtiger Einstellung des Rades und korrekter Sitzhaltung, ist Radfahren daher auch ein Segen für den Rücken.

Fett und Muskeln

Radfahren ist eine äußerst effektive und schonende Ausdauersportart. Radeln bringt den Stoffwechsel in Schwung. Dabei baut der Körper auch wichtige Muskeln auf und erhöht die Fettverbrennung. Je nach Tempo, Körpergewicht und Alter, werden bei einer Stunde Radeln zwischen 200 und 800 Kalorien verbrannt.



Rad- und Freizeit-Mitgliedschaft

Rad-Pannenservice auf zugänglichen Straßen

Unterwegs mit dem Fahrrad und plötzlich ein platter Reifen. Kein Problem! Einfach den ARBÖ-Pannenservice 123 wählen und schon kommt ein ARBÖ-Techniker zu Hilfe.

Wir reparieren kleine Schäden sofort vor Ort oder bringen Sie samt Rad mit dem Pannenservice bis zur nächstgelegenen Heimfahrmöglichkeit (z. B. Bahnhof, Autoparkplatz), Werkstatt oder bis zum nächstgelegenen Hotel, jedoch mindestens ins nächste ARBÖ-Prüfzentrum.

Gratis Haftpflichtversicherung

Einmal kurz nicht aufgepasst, schon ist es passiert: Sie haben aus Versehen mit Ihrem Fahrrad ein parkendes Auto zerkratzt. Sowas kann schnell teuer werden – hier hilft die Haftpflichtversicherung.

Die Haftpflichtversicherung schützt Sie vor hohen Kosten, immer dann, wenn Sie zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind und einen Personen- oder Sachschaden verschulden.

Fahrrad-Registrierung & Diebstahl-„Pickerl“

Wir registrieren Ihr Fahrrad und können es bei Fund mit der Identifikationsnummer am Rad-Pickerl sofort seinem Besitzer zuordnen. So kommt Ihr Rad sicher zu Ihnen zurück!

Das Rad-Pickerl bekommen alle ARBÖ-Mitglieder gratis in allen ARBÖ-Prüfzentren und Dienststellen.

E-Bike Ladestation

Nie mehr saftlos! Ihr E-Bike können Sie in jedem ARBÖ-Prüfzentrum in ganz Österreich kostenlos aufladen. Bitte nehmen Sie dafür einfach Ihr Ladekabel mit.

Rad-Check für Verkehrssicherheit

Viele Radfahrer wissen nicht genau, ob ihr Fahrrad den gesetzlichen Bestimmungen entspricht.

Kommen Sie ins nächste ARBÖ-Prüfzentrum und lassen Sie Ihr Rad vor der Saison durchchecken – selbstverständlich kostenlos!



Pannen-Notruf in Österreich ☎ 123

Ohne Ortsnetz-Vorwahl. Tag und Nacht.



ARBÖ-Landeszentren

Burgenland

7000 Eisenstadt
Siegfried Marcus-Straße 4
☎ 050-123-2100
E-Mail: bglid@arboe.at

Oberösterreich

4020 Linz
Hafenstraße 6
☎ 050-123-2400
E-Mail: ooe@arboe.at

Tirol

6020 Innsbruck
Stadlweg 7
☎ 050-123-2700
E-Mail: tirol@arboe.at

Kärnten

9020 Klagenfurt
Stationsgasse 4
☎ 050-123-2200
E-Mail: ktn@arboe.at

Salzburg

5020 Salzburg
Münchner Bundesstraße 117
☎ 050-123-2500
E-Mail: sbg@arboe.at

Vorarlberg

6900 Bregenz
Rheinstraße 86
☎ 050-123-2800
E-Mail: vlb@arboe.at

Niederösterreich

2514 Traiskirchen
Wiener Straße 64
☎ 050-123-2300
E-Mail: noe@arboe.at

Steiermark

8020 Graz
Kapellenstraße 47
☎ 050-123-2600
E-Mail: stmk@arboe.at

Wien

1210 Wien
Brünner Straße 170
☎ 050-123-2900
E-Mail: wien@arboe.at

ARBÖ-Bundesorganisation

1020 Wien
Johann-Böhm-Platz 1
☎ 050-123-123
E-Mail: id@arboe.at

ARBÖ-Fahrsicherheits-Zentren

Salzburg

5204 Straßwalchen
Salzburger Straße 35
☎ 050-123-2560
E-Mail: fsz.sbg@arboe.at

Steiermark

8200 Ludersdorf
Ludersdorf 194
☎ 050-123-2680
E-Mail: fsz.stmk@arboe.at

Wien

1220 Wien
Schillingstraße 18
(Zufahrt über Rautenweg)
☎ 050-123-2917
E-Mail: fsz.wien@arboe.at

Jetzt online informieren:



Medieninhaber/Verleger:

ARBÖ, Auto-, Motor- und Radfahrerbund Österreichs,
Bundesorganisation, 1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1,
ZVR-Zahl: 611523907

Konzeption und Redaktion: ARBÖ-BO/Marketing

Hersteller: Gerin Druck GmbH, Wolkersdorf

Stand: 03-2025, 0400987

