



# Velofahren Sicher im Sattel

Schnell oder gemütlich, kurze oder lange Distanzen, im Alltag oder als Sport – Velofahren macht Spass und ist gesund. Über drei Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind auf dem Velo unterwegs. Die BFU gibt Tipps zu Ausrüstung und Fahrverhalten, damit Sie sicher in die Pedale treten.



# Das braucht ein Velo

Schwingt man sich auf den Sattel, denkt man nicht in erster Linie an die obligatorische Veloausrüstung. Doch vorschriftsmässig ausgerüstet, ist ein Velo sicherer.

## Gesetzlich vorgeschrieben

- Ruhende, nicht blinkende Lichter, vorne weiss, hinten rot, fest angebracht oder abnehmbar und in der Nacht bei guter Witterung auf 100 Meter Distanz sichtbar. Tipp: Zusätzliche Lichtquellen dürfen Sie am Velo montieren oder auf sich tragen, z. B. an Arm, Helm oder Rucksack.
- Die Lichter an Velos dürfen nicht blenden.
- Fest angebrachte Rückstrahler oder lichtreflektierende Folien mit einer Leuchtfläche von mindestens 10 cm<sup>2</sup>, vorne weiss und hinten rot, ebenfalls sichtbar auf 100 m.
- Pedale müssen vorne und hinten Rückstrahler haben. Ausgenommen sind Rennpedale und Sicherheitspedale.
- Reifen, bei denen das Gewebe nicht sichtbar ist.
- Zwei kräftige Bremsen, je eine für das Vorder- und Hinterrad.

Die gleichen Vorschriften gelten für Mountainbikes auf öffentlichen Strassen. Mehr dazu auf [bfu.ch/mountainbike](http://bfu.ch/mountainbike)

Für E-Bikes gelten teilweise andere Regeln. Mehr Informationen auf [bfu.ch/e-bike-tipps](http://bfu.ch/e-bike-tipps)

## Zusätzliche Tipps für sicheres Velofahren

- Mit einer gut hörbaren Glocke können Sie rechtzeitig auf sich aufmerksam machen.
- Mit einem gewarteten Velo fahren Sie sicherer.
- Regelmässig den Luftdruck in den Reifen kontrollieren. Mit gut gepumpten Reifen fährt es sich leichter.
- Vor der Fahrt kontrollieren, ob die Räder richtig fixiert sind und ob die Bremsen funktionieren.

Wussten Sie, dass gelbe, paarweise und fix installierte Richtungsblinker am Velo erlaubt sind und das Handzeichen beim Richtungswechsel ersetzen? Wichtig: Sind Richtungsblinker angebracht, so sind andere blinkende Lichter nicht zulässig. Und Richtungsblinker am Helm oder Rucksack entbinden nicht vom Handzeichen, weil sie nicht am Velo befestigt sind.

# Kluge Köpfe schützen sich

Ein Velohelm dämpft bei einem Aufprall die einwirkenden Stösse. Dadurch kann er vor schweren Kopfverletzungen und bleibenden Schäden bewahren.

## Kauf und Pflege des Helms

- Einen Velohelm gemäss Norm EN 1078 kaufen. Empfohlen sind Helme mit einem Rotationsdämpfungssystem (MIPS, ODS, WaveCel).
- Den Helm anprobieren: Er muss – bei geöffnetem Kinnband – gut sitzen, darf nicht drücken oder wackeln. Die Bänder sollen leicht verstellbar sein.
- Für Kinder gibt es verschiedene Modelle. Achten Sie hier insbesondere auf die passende Grösse. Und der Helm sollte dem Kind gefallen, dann zieht es ihn auch gerne an.
- Auch auf dem Kindersitz oder im Veloanhänger sollten Kinder einen Helm tragen.
- Den Velohelm nur mit Wasser und Seife reinigen. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen.
- Das Alter und die Abnutzung des Helms spielen bei der Schutzwirkung eine Rolle. Den Helm deshalb gemäss den Hinweisen des Herstellers ersetzen oder dann, wenn er einen starken Schlag erlitten hat. Nur unbeschädigt schützt ein Helm den Kopf optimal.

## So schützt ein korrekt sitzender Helm optimal:



- 1 Den Helm hinten mit dem Verstellrad anziehen, bis er bei geöffnetem Kinnband fest sitzt, ohne zu wackeln.



- 2 Der Helm sitzt zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel. Die Seitenbänder treffen sich direkt unter dem Ohr.



- 3 Die Seitenbänder sind gleich satt angezogen. Zwischen Kinn und Band hat es Platz für einen Finger.

## Kluge Tipps für helle Köpfe

- Velofahrende werden häufig übersehen. Mit heller oder signalfarbiger Kleidung – idealerweise mit einer Leuchtweste – machen Sie sich sichtbar. Auch am Tag. Und nachts zusätzlich mit lichtreflektierendem Material.

Mehr dazu auf [bfu.ch/sichtbarkeit](http://bfu.ch/sichtbarkeit)

- Mit reflektierenden Elementen am Ärmel erkennen andere Verkehrsteilnehmende nachts Ihre Handzeichen besser.
- Das Licht schon bei Dämmerung und auch bei Regen und Nebel einschalten, idealerweise auch am Tag.
- Regelmässig die Lichter kontrollieren und blendfrei einstellen.
- Mit Speichenreflektoren oder reflektierenden Pneus sind Sie auch von der Seite sichtbar.
- Ein selbstbewusster Fahrstil erhöht die Sichtbarkeit zusätzlich: Scheuen Sie sich nicht, in ca. 1 Meter Abstand zum Fahrbahnrand zu fahren.

## Auch daran denken:

- Das Benützen von Smartphone und Kopfhörern während der Fahrt lenkt vom Verkehr ab.
- Bei der Privathaftpflichtversicherung abklären, ob Schäden gedeckt sind, die Sie als Velofahrerin oder Velofahrer verursachen.



## Kinder auf dem Velo

Kinder dürfen bis zu ihrem 6. Geburtstag auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer mindestens 16 Jahre alten Person Velo fahren. Weitere Hinweise finden Sie unter «Rechtliches» auf [bfu.ch/schulweg](http://bfu.ch/schulweg) oder in der Broschüre 3.022 «Kinder auf dem Schulweg».

Veloanhänger, Kindersitze, Transportvelos/ Cargo-Bikes und Trailer-Bikes sind die gängigsten Transportmöglichkeiten. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten und lesen Sie die VCS-Broschüre «Kinder- und Warentransport per Velo» auf [verkehrsclub.ch/themen/velo](http://verkehrsclub.ch/themen/velo).

Kindervelos gelten als fahrzeugähnliche Geräte. Für sie gelten die gleichen Verkehrsregeln wie für Fussgängerinnen und Fussgänger. Mehr dazu auf [bfu.ch/trottinett](http://bfu.ch/trottinett)

# Sicher im Verkehr

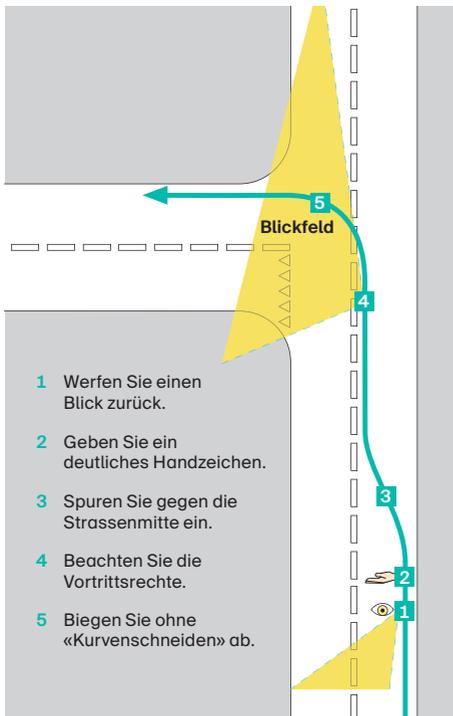
Auf dem Velo gibt es keine Knautschzone. Umso wichtiger ist es, defensiv und vorausschauend zu fahren und die Regeln aller Verkehrsteilnehmenden zu kennen. Wer für andere mitdenkt, reagiert besser auf Unerwartetes. Mit gegenseitiger Rücksicht fährt es sich gelassener. Insbesondere Kinder, ältere Menschen und Menschen mit Behinderung sind auf Rücksicht angewiesen.

## Verkehrssituationen richtig meistern

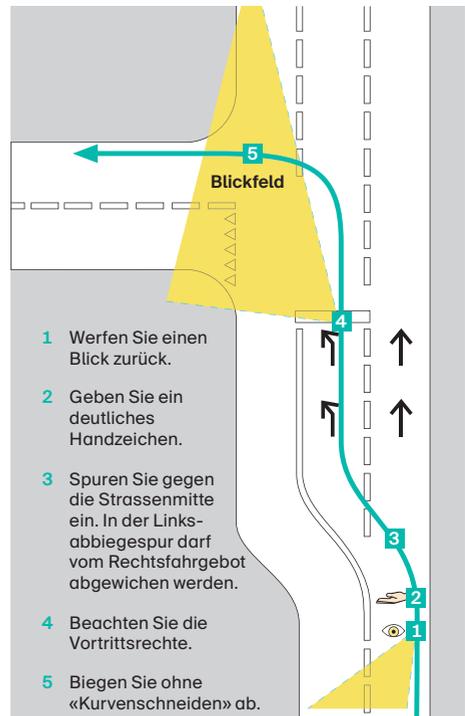
### Abbiegen

Mit dem «Blick zurück» feststellen, ob eine Richtungsänderung gefahrlos möglich ist. Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmenden herstellen, um sicher zu sein, dass diese Sie erkennen. Das Abbiegen mit deutlichem Handzeichen anzeigen und mit klarem Verhalten ausführen.

Abbiegen nach links ohne separaten Fahrstreifen



Abbiegen nach links mit separatem Fahrstreifen



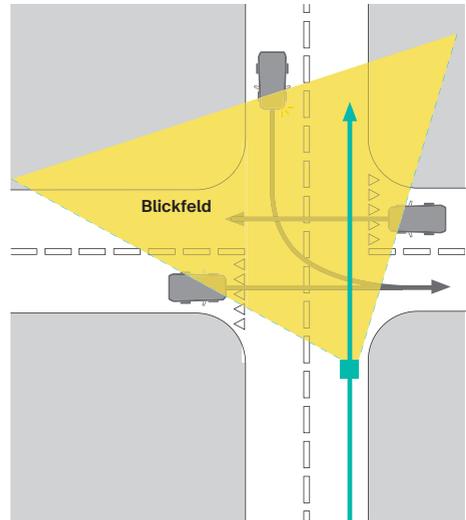
## Vortritt beachten

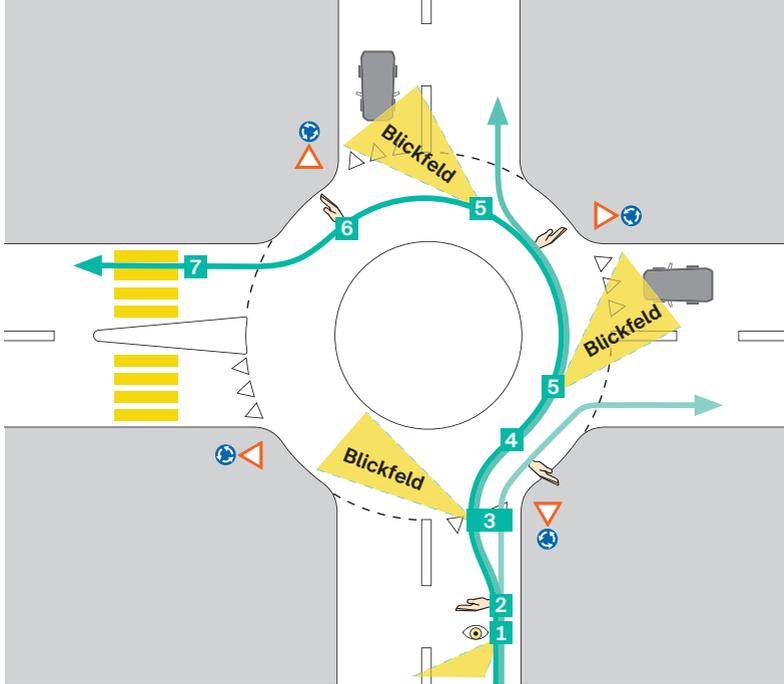
Das Einhalten der Vortrittsregeln gibt Sicherheit. Allenfalls auf den Ihnen zustehenden Vortritt verzichten, wenn Sie damit einen Unfall verhindern können.

Die Vortrittsregeln:

- Grundsätzlich gilt Rechtsvortritt.
- Beim Signal «Kein Vortritt» anderen Fahrzeugen den Vortritt gewähren.
- Bei einer Stoppstrasse oder bei einem Rotlicht immer anhalten (Fuss auf dem Boden abstellen).
- Beim Einreihen in den Verkehr aus Garagen, Hofausfahrten, Parkplätzen oder bei Trottoirüberfahrten haben Sie keinen Vortritt.
- Die Vortrittsregelungen bei der Zu-/Ausfahrt von Velowegen und Velostreifen beachten.
- Vor dem Abbiegen, Überqueren und bei Einmündungen den Blickkontakt zu wartenden Fahrzeuglenkenden herstellen, um sicher zu sein, dass Sie gesehen werden.

Machen Sie den Kontrollblick





Kreisverkehr: korrektes Ein- und Ausfahren mit dem Velo

### Einspuriger Kreisverkehr

Auch wenn Fahrzeuge im Kreisverkehr immer Vortritt haben: Für Velofahrerinnen und Velofahrer sind Kreisverkehr eine Herausforderung.

So gehts richtig in den Kreisverkehr:

- 1 Blick zurück.
- 2 Deutliches Handzeichen geben und vor dem Kreisverkehr zur Mitte des Fahrstreifens hin einspurig fahren, ausser wenn Sie den Kreisverkehr an der ersten Ausfahrt wieder verlassen.
- 3 Beim Einfahren in den Kreisverkehr nach links schauen, ob sich ein Fahrzeug nähert. Kommt keines, ohne anzuhalten in den Kreisverkehr einfahren.
- 4 Im Kreisverkehr in der Mitte der Fahrbahn fahren. Hier gilt das Rechtsfahrgebot nicht. Sie vermeiden dadurch Konflikte mit überholenden Motorfahrzeugen.

- 5 Bei jeder Zufahrt Blickkontakt zu wartenden Fahrzeuglenkenden herstellen, um sicher zu sein, dass diese Sie gesehen haben.
- 6 Das Verlassen des Kreisverkehrs vor der gewünschten Ausfahrt mit deutlichem Handzeichen anzeigen.
- 7 Bei der Zu- und Ausfahrt auf Fussgängerinnen und Fussgänger achten und ihnen auf Fussgängerstreifen den Vortritt gewähren.

### Viel befahrene und zweispurige Kreisverkehr

Velofahrende werden in viel befahrenen und in zweispurigen Kreisverkehr häufig ausserhalb der Fahrbahn für den motorisierten Verkehr geführt. Hier die jeweiligen Vortrittsregeln beachten. Sie haben auf parallel zum Fussgängerstreifen führenden Veloquerungen (Velo furten) keinen Vortritt.

## Vorbeifahren

Nur neben einer stehenden Motorfahrzeugkolonne rechts vorbeifahren, wenn genügend Platz ist. Dabei im Sichtfeld der Auto- und Lastwagenfahrenden bleiben. Nie vorbeifahren, wenn Sie damit rechnen müssen, dass jemand Sie beim rechts Abbiegen übersieht. Slalomartiges Vorfahren ist untersagt. Nicht in Parklücken oder in Lücken bei Bushaltestellen ausweichen, um anderen Fahrzeugen Platz zu machen.

## Überholen und ausweichen

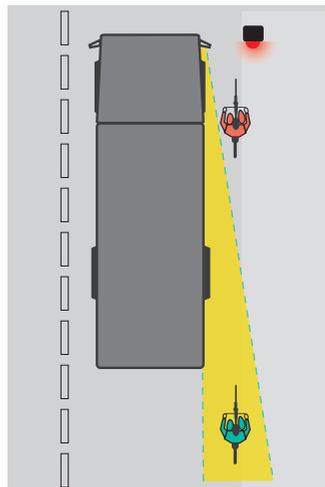
Wenn Sie ein langsames Fahrzeug überholen oder einem Hindernis am rechten Strassenrand (Baustelle, parkierte Autos) zur Strassenmitte hin ausweichen wollen:

- Mit einem Blick zurück feststellen, ob nachfolgende Fahrzeuge Sie gefährden könnten.
- Das Ausweichen oder Überholen mit einem deutlichen Handzeichen anzeigen, ebenso das Zurückfahren auf die ursprüngliche Fahrspur.
- An parkierten Autos in einem Mindestabstand von 1 Meter vorbeifahren, denn Insassinnen und Insassen könnten plötzlich eine Türe öffnen.

## Der tote Winkel

Besonders gefährlich ist der «tote Winkel». Damit bezeichnet man den Bereich vor allem seitlich eines Fahrzeugs, in dem Fahrzeuglenkende Sie nicht sehen können. Deshalb an Rotlichtern und Stoppstrassen nicht neben, sondern rechts hinter stehenden Fahrzeugen, insbesondere Lastwagen, anhalten. Nur so werden Sie wahrgenommen.

Sichtfeld von Fahrzeuglenkenden



## Nebeneinanderfahren

Velofahrende dürfen nicht nebeneinander fahren. Wird der übrige Verkehr nicht behindert, ist in folgenden Situationen das Nebeneinanderfahren jedoch gestattet:

- In geschlossenem Verband (z. B. Rennvelogruppe) von mehr als zehn Velos
- Bei dichtem Veloverkehr
- Auf Velowegen und auf signalisierten Velo-Wanderwegen auf Nebenstrassen
- In Begegnungszonen

Es ist nicht erlaubt, sich von anderen Fahrzeugen stossen oder ziehen zu lassen; es erhöht die Sturzgefahr.

## Hintereinanderfahren

Beim Hintereinanderfahren nicht zu nahe aufschliessen. Dadurch bleibt genügend Zeit zum Reagieren, wenn jemand vor Ihnen überraschend bremst oder ausweicht.

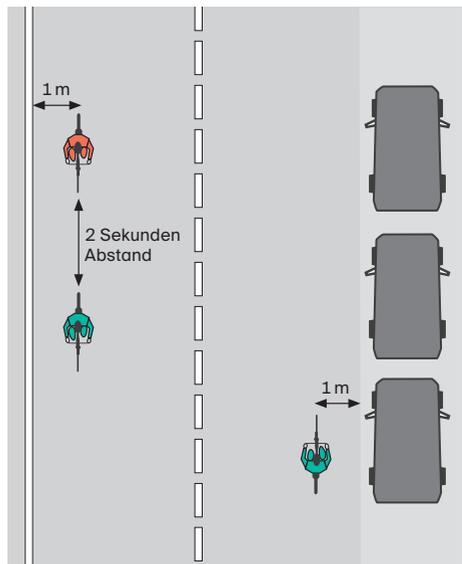
## Bremsen

Sinnvoll ist eine vorausschauende Fahrweise. Damit können Sie Notbremsungen weitgehend verhindern.

- Vor Kurven rechtzeitig die Geschwindigkeit verringern. In Kurven nicht bremsen.

- Wenn Sie bremsen: dorthin schauen, wo Sie hinfahren wollen. Beide Bremsen gleich stark betätigen. Aufpassen, dass das Vorderrad nicht blockiert und wegrutscht.
- Bei Regen die Geschwindigkeit verringern und den Abstand zu vorausfahrenden Fahrzeugen vergrössern. Bremswege sind bei Nässe länger und Räder rutschen schneller.
- Tramschienen, Fussgängerstreifen, rot eingefärbte Velostreifen und Schachtelabdeckungen sind bei nasser Fahrbahn besonders rutschig. An diesen Stellen weder bremsen noch schwierige Fahrmanöver ausführen.

Abstände für Ihre Sicherheit



# Mit dem Velo «on tour»

Die Velos sind gut ausgerüstet, die Helme liegen bereit. Bereit für die Velotour? Gut vorbereitet ist halb geradelt:

- Eine gut geplante Route macht mehr Spass. Es lohnt sich, verkehrsarme Strassen zu befahren.
- Planen Sie entsprechend der Velerfahrung und der Fitness der Teilnehmenden genügend Ruhepausen und geeignete Etappenziele ein.
- Mit geeigneten Schuhen und Kleidung, Regenschutz, Verpflegung, Reparaturwerkzeug und Erste-Hilfe-Set sind Sie zweckmässig ausgerüstet.
- Alles in einem Rucksack oder in Sattel- oder Gepäckträgertaschen verstauen.

## Wo soll es hingehen?

Routen finden auf [schweizmobil.ch](http://schweizmobil.ch)  
Die BFU wünscht Ihnen sichere Fahrt und viel Spass.



# Die wichtigsten Tipps

- Vorausschauend und defensiv fahren.  
Wer für andere Verkehrsteilnehmende mitdenkt,  
kann auf Unerwartetes besser reagieren.
- Ein gut sitzender Velohelm schützt vor  
Kopfverletzungen.
- Sich sichtbar machen – auch am Tag.

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

**bfu.ch**

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.