

10 E-Bike Sicherheitstipps der Mobilitätszentrale Burgenland

1. Betriebsanleitung des E-Bikes lesen

Vor der ersten Fahrt unbedingt die Betriebsanleitung des E-Bikes lesen. Nur wer die Funktion seines E-Bikes kennt und das E-Bike routiniert bedient, kann seine volle Aufmerksamkeit aufs Verkehrsgeschehen richten.

2. E-Bike checken – Luft und Öl

Vor der ersten Fahrt mit einem E-Bike sollten Bremsen, Reifen, Schaltung, Licht und Co überprüft werden. Der Reifendruck ist entscheidend für effizienten Vortrieb und Kurvenhalt.

3. Helm tragen

Kleidung und Ausrüstung spielen für die persönliche Sicherheit beim Radfahren eine zentrale Rolle. Tragen Sie immer einen passenden Fahrradhelm! Auch gut sichtbare Kleidung ist zu empfehlen.

4. E-Bike ergonomisch anpassen

Eine ergonomische Anpassung der Sitzposition bringt Effizienz und Sicherheit.

5. Rückenwind Routine entwickeln

Die Geschwindigkeit wird wie beim klassischen Fahrrad über die Tretkraft gesteuert. Diese wird durch Elektronik und Motor allerdings verstärkt. Wer tritt, spürt den Schub. Am besten mit niedrigen Unterstützungsstufen in einem verkehrsberuhigten Umfeld beginnen, um sich daran zu gewöhnen.

6. Gleichgewicht schulen – langsames Fahren will geübt sein

Langsame Fahrten gehören im Straßenverkehr dazu. Spurtreues Fahren bei langsamen Geschwindigkeiten kann gut auf einem leicht abschüssigen Weg geübt werden.

7. Vorausschauend Fahren auf dem E-Bike

Vorausschauendes Fahren ist das Wichtigste im Straßenverkehr. Die Blickrichtung entscheidet, wohin wir fahren und lässt uns Fahrsituationen mehr oder minder einschätzen. Wer den Kopf vom Vorderrad löst und vorausschaut, fährt sicherer.

8. Schräglage statt Abwege: Kurven meistern

Bei schnellen oder langsamen Kurven entscheidet die Blickrichtung. Kopf und Oberkörper aktiv in die Kurvenrichtung drehen und frühzeitig aus der Kurve hinausschauen. In Kurven mit losem Untergrund sollte man unbedingt aus dem Sattel gehen und das Rad unter sich neigen.

9. Vollbremsung auf dem E-Bike: richtig halten statt flach liegen

Man verlässt den Sattel und bringt den Körperschwerpunkt etwas hinter den Sattel. Arme und Beine sind dabei fast gestreckt und stützen sich gegen Pedal und Lenker. Die Arme nie komplett durchstrecken, so hat man weiterhin Spielraum für kleinere Lenkbewegungen.

10. Ernstfall: Hindernisse mit dem E-Bike überwinden

Die häufigsten Tücken des Radalltages (Schlaglöcher, Gehsteigkanten) überwindet man am besten durch das bewusste Entlasten des Vorderrades. Dafür fährt man aufs Hindernis zu, Arme und Beine sind leicht angewinkelt. Kurz vor der Kante beugt man die Arme, bringt den Oberkörper in Richtung Lenker (Liegestützposition), um dann das Körpergewicht nach hinten oben zu verlagern. Die Arme sind gestreckt, das Vorderrad wird entlastet und setzt behutsam hinter dem Hindernis auf.