

[Newsletter weiterempfehlen](#)



WOCHENENDCHECK

Newsletter



Cool bleiben an heißen Tagen

Die erste Hitzewelle ist über das Land gezogen. Weitere werden im Laufe des Sommers folgen. Für Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer stellen hohe Temperaturen und starke Sonneneinstrahlung eine erhebliche Belastung dar. Quasi „von Haus aus“ dem Wettergeschehen immer sehr direkt ausgesetzt, haben viele von ihnen bereits gelernt, wie man selbst bei 38 Grad sicher und noch einigermaßen komfortabel zurechtkommt.

Dreh- und Angelpunkt ist die Nutzung der richtigen Ausrüstung, die auch an Hochsommertagen den Spagat zwischen Sicherheit und luftiger Bequemlichkeit schafft. Funktionsunterwäsche unterstützt die Temperaturregulierung und leitet Schweiß von der Haut weg. Motorradklamotten für den Sommer bieten Mesh-Einsätze, Perforationen oder Lüftungsöffnungen und sorgen so für angenehmes Klima ohne Abstriche beim Aufprall- und Sturzschutz machen zu müssen. Verzichten Sie dabei nicht auf knöchelhohes Schuhwerk und abriebfeste Handschuhe. Auch hier gibt es sommertaugliche Lösungen.

Auch wenn der Fahrtwind für etwas Abkühlung sorgt, ist es angeraten, öfter eine Pause an einem schattigen Plätzchen einzulegen, dem Körper Gelegenheit zu geben, runterzukühlen und dabei die Flüssigkeitsreserven „aufzutanken“. Ganz wichtig: Bei großer Hitze frühzeitig, regelmäßig und viel trinken. Das kann durchaus auch mal der Kaffee oder Tee am Treff sein. Weitaus besser eignen sich jedoch Mineralwässer und Fruchtsaftschorlen, oder die verschiedenen Arten isotonischer Getränke. An die Stelle einer deftigen Mahlzeit rücken mehrere leichte Snacks aus wasser- und mineralienreichen Lebensmitteln. Gut eigenen sich Tomaten, Gurken- oder Melonenstückchen etc., die man im (Tank-)Rucksack mitführen kann.

Bei der Gruppenfahrt: Hat ein Gruppenmitglied mal ausnahmsweise nichts dabei, gilt das gleiche Motto wie für diesen WochenendCheck: Teilen!

Eine gute Fahrt & schönes Wochenende!

Ihr ifz-Team

„Cool bleiben an heißen Tagen“ so lautet auch der Titel eines weiteren Podcasts aus der Reihe „Motorrad: Aber sicher!“



In der neuen Folge geht es darum, wie man den verschiedenen Wetterlagen zu allen Jahreszeiten mit der richtigen Ausrüstung trotzen kann und warum die passende Klamotte einen wichtigen Beitrag zur aktiven Sicherheit leistet – Praxistipps aus der langjährigen Erfahrung des Expertenteams (u.a. aus dem ifz) inklusive.

„Motorrad: Aber sicher!“, die Online-Motorradsicherheitskampagne, initiiert vom Industrie-Verband Motorrad Deutschland (IVM) in Kooperation mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) liefert insgesamt zwölf Ausgaben. Reinhören lohnt also in jedem Fall, denn bei der gebotenen Themenvielfalt dürfte wohl jeder und jede auf ein Themenfeld stoßen, für das sich das Ohrensputzer lohnt.

Institut für Zweiradsicherheit e.V. | Servicepark Essen
Gladbecker Straße 425 | 45329 Essen
Telefon (0201) 83 53 9-0 | Telefax (0201) 83 53 9-99
E-Mail: info@ifz.de | Webpage: www.ifz.de
Steuernummer 111 / 5785 / 1976
VR Essen, Nr. 3943

Für den Inhalt verantwortlich gemäß § 6 MDStV:
Matthias Haasper