

Essen, 26. Februar 2024

**Motorradfahrende wollen Sicherheit**

## Der perfekte Start in die Motorradsaison

**Essen (ifz)** Möglichst gefahrlos unterwegs zu sein, hat für die Fahrerinnen und Fahrer motorisierter Zweiräder quer durch Deutschland oberste Priorität, wie Umfragen des Instituts für Zweiradsicherheit (ifz) immer wieder belegen. Dabei spielt auch der sichere Start in die unmittelbar bevorstehende Motorradsaison eine zentrale Rolle. Zahlreiche Infos und Tipps dazu liefert das ifz mit dem „Frühlings-Special“ auf [ifz.de](http://ifz.de).

Der März markiert für Viele den Auftakt in das neue Roller- und Motorradjahr. Um den zahlreichen Fahrerinnen und Fahrern motorisierter Zweiräder den Wiedereinstieg zu erleichtern, hat das ifz alles Wissenswerte für den sicheren Saisonstart 2024 unter [ifz.de](http://ifz.de) gebündelt. Drei zentrale Punkte sind es, die zu berücksichtigen sind: Fahrzeug, Fahrer und die anderen Verkehrsteilnehmer, in erster Linie Pkw-Fahrende.

### Zur Fahrzeugtechnik

Erfahrene Biker wissen, dass man nach der Winterpause nicht sofort drauflosfahren sollte, wenn das Fahrzeug länger nicht in Betrieb bzw. gewartet war. Es gilt also zuerst einen Funktions-Check aller sicherheitsrelevanten Bauteile durchzuführen. So erhält man Gewissheit, dass zentrale Elemente auch einwandfrei funktionieren. Zu den wichtigsten Punkten zählen dabei die Kontrolle der Bremsanlage, der Bereifung, der Lenkung, des Fahrwerks sowie der elektrischen Anlage.

Damit beim Check-Up nichts vergessen wird, ist es sinnvoll, systematisch vorzugehen. Hierfür bietet sich als praktische Hilfe die kostenlose »[Frühjahrs-Checkliste Motorrad](#)« an, die das ifz gemeinsam mit dem ADAC sowie dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) bereithält. Im Printexemplar oder auch digital über die ifz-App „MOTO“ können die Prüflisten regelrecht „abgehakt“ werden. Ergänzend gibt es auf der Webseite des ifz detailliertere Informationen zu einigen Prüfpunkten der Liste.

Sollten Mängel vorhanden sein, ist das unverzügliche Instandsetzen natürlich selbstverständlich, bevor es wieder losgehen kann. Bei Unsicherheiten sollte auf jeden Fall der Fachbetrieb hinzugezogen werden.

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare  
würden wir uns freuen!

## Zu Fahrerinnen und Fahrern

Da auch die praktischen Fahrfertigkeiten in den vergangenen Monaten meist eingerostet sind, sollte der Saisonstart ruhig und gelassen angegangen werden. Die vertrauten Handlungsabläufe sitzen meist nicht auf Anhieb und müssen erst wieder gefestigt werden. Sicherlich geht es den meisten so, dass man sich behutsam wieder an die Gesetzmäßigkeiten auf zwei Rädern gewöhnen und sich vorsichtig an Schräglagen und Verzögerungsverhalten herantasten muss.

Auf der ersten Fahrt der Saison sollte sich mehr oder weniger alles darum drehen, fokussiert und reflektiert die eigenen Fahrfertigkeiten wiederzubeleben, sich wieder zurecht zu finden. Daher empfiehlt es sich solo zu starten. Die Mitnahme einer Sozia oder eines Sozios könnte auf der ersten Fahrt ablenken und den Fokus verschieben. Für manche ist es vielleicht sogar die erste aufregende Fahrt mit der neu erworbenen Maschine. Die gilt es natürlich erst einmal kennenzulernen. Würde man die Neubesitzer daher fragen, wie sie ihre erste Ausfahrt angehen, sie würden wohl antworten: „Natürlich fahre ich erst einmal alleine. Ich muss mich ja mit der Neuen erst vertraut machen, mich auf sie einstellen.“

Geht es dann aber auch wieder mit den Freunden in der Gruppe los, ist es ratsam, sich behutsam und selbstkritisch wieder mit den Besonderheiten der Fahrdynamik im Team vertraut zu machen. Auch wenn die Versuchung und der Ehrgeiz groß sein mögen: Um jeden Preis „dranzubleiben“, sollte selbstverständlich vermieden werden. An dieser Stelle: Der vorgeschriebene Sicherheitsabstand gilt natürlich auch in einer Motorradgruppe und verschafft oftmals die notwendigen Meter, um rechtzeitig reagieren zu können.

Für das Wiedererlangen wie auch für die Verbesserung des eigenen Fahrkönnens sind gezielte Trainings unter professioneller Anleitung das Mittel der Wahl. Roller- und Motorradtrainings gibt es viele, das Angebot ist vielfältig. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittener oder Routinier, jede und jeder kann sein passendes Training finden. Besonders schnell und effektiv geht dies mit dem [Online-Trainingsportal](#), das das ifz in Kooperation mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) und dem ADAC organisiert. Damit ist die gewünschte Trainingsvariante in der passenden Region nur wenige Mausklicks entfernt.

Übrigens ist ein Training auch für die Gruppe der „B196-Pilotinnen und Piloten“ mehr als empfehlenswert. Immer mehr Autofahrerinnen und Autofahrer nutzen die Möglichkeit nach einer verkürzten Fahrschulabildung ohne weitere Prüfung auf einen 125er-Roller oder ein Leichtkraftrad umzusteigen. Mit der Schlüsselzahl „B196“ ist dies seit 2020 unter bestimmten Voraussetzungen deutschlandweit möglich. Ein Tipp an dieser Stelle: Eine Reihe von Berufsgenossenschaften unterstützt die Trainingsteilnahme mit einem finanziellen Beitrag bis hin zur kompletten Erstattung der Kosten. Auch dazu gibt es auf [ifz.de](http://ifz.de) die passenden Informationen.

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare  
würden wir uns freuen!

Last but not least kann ein trainierter Körper in der Regel schneller reagieren, hält länger durch, bleibt entspannter und aufmerksamer – eine gewisse Grundfitness ist also ein nicht zu unterschätzender Sicherheitsfaktor. Oftmals reichen kleinere Übungen für Zwischendurch, die im Alltag eingebaut werden können, um Muskulatur und Beweglichkeit zumindest zu erhalten.

### Die anderen Verkehrsteilnehmer

Motorrad- und Rollerfahrende sollten sich klarmachen, dass die anderen Verkehrsteilnehmer in den vergangenen Monaten größtenteils ohne motorisierte Zweiräder im Straßenverkehr unterwegs gewesen sind und sich erst wieder auf die „neuen Gefährten“ einstellen müssen. Die Gefahr, übersehen oder auch hinsichtlich der Geschwindigkeit falsch eingeschätzt zu werden, ist daher zu Saisonbeginn besonders groß. Ihr begegnet man mit einer vorausschauenden und defensiven Fahrweise, aber auch dadurch, dass man durch auffällige, kontrastreiche Bekleidung und ein erkennbares Fahrverhalten die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wer im Zweifelsfall einer unübersichtlichen Verkehrslage vom Gas geht, bremsbereit ist und mit den Fehlern der anderen rechnet, hat beste Chancen, einer Gefahrensituation bereits im Vorfeld aus dem Weg zu gehen. Beim Saisonauftakt ist es wichtig, dass alle Verkehrsteilnehmer miteinander harmonieren. Die Rechnung ist dabei recht simpel: Die Sicherheit unterwegs vergrößert sich, wenn alle gut vorbereitet sind und vorausschauen!

Empfehlenswert sind darüber hinaus auch mentale Übungen, bei denen man sich typische Verkehrssituationen vergegenwärtigt. Mit Hilfe des geistigen Vorwegnehmens von möglichen Gefährdungslagen, des Durchdenkens von dabei wahrscheinlich auftretenden Handlungsabläufen und des Durchspielens von darauf reagierenden Fahrmanövern lassen sich über den Winter verblasste Fertigkeiten schneller wieder aktivieren. Das geht gut zu Hause auf dem Sofa.

**Viele weitere detaillierte Infos gibt es auf [ifz.de](http://ifz.de),  
insbesondere im „Frühlings-Special“.**

Abdruck honorarfrei

Über Belegexemplare  
würden wir uns freuen!