

Geschenktes Geld vom Staat und Gefahren an Ihrem Arbeitsplatz rechtzeitig erkannt - mein aktueller Sicherheits-Bericht für Sie persönlich!

Fahren Sie mit dem Fahrrad – zur Arbeit oder in der Freizeit? Oder andere Personen aus Ihrem Umfeld?

Guten Tag,

Fahrradfahren fängt bei einem technisch einwandfreien Fahrrad an. Mit dieser Checkliste können Sie Ihr Fahrrad prüfen:

Bremsen:	Beide Bremsen wirken nicht zu weich und auch nicht zu hart
Bremshebel:	sitzen fest am Lenker und sind mit den Fingern gut zu erreichen (speziell bei Kindern)
Bremsklötze:	Die Bremsklötze liegen sauber an der Felge an, sind nicht verschlissen
Bremszüge:	Sind intakt, die Bremshebel lassen sich leicht ziehen (insbesondere für Kinder)
Dynamo:	sitzt fest und ist richtig eingestellt
Felgen:	keine Abnutzung vorhanden oder sonstigen Beschädigungen
Gepäckträger:	sitzt fest am Rahmen
Griffe:	lassen sich nicht verdrehen
Kabel:	liegen eng am Rahmen, sind befestigt und fest mit den Lampen verbunden
Kette:	ist geölt und besitzt genügend Spannung
Klingel:	funktioniert einwandfrei
Kurbel und Tretlager:	gehen leicht und haben kein Spiel
Lampengläser:	sind sauber und intakt
Lenker:	alle Schrauben sind fest angezogen
Lenkerschaft:	sitzt ausreichend tief im Rahmen und sitzt fest
Luftpumpe:	ist am Rad befestigt
Pedale:	sitzen fest in der Kurbel, drehen sich leicht und die Trittfläche ist rutschsicher
Räder:	haben keinen Achter (Höhe oder seitlich)
Rahmen:	hat keine Risse oder andere Schäden
Reflektoren:	sind vorhanden, sauber und unbeschädigt, auch die an den Pedalen
Reifen:	haben noch genügend Profil bzw. Lauffläche, sind nicht rissig oder porös, Luftdruck ist richtig
Rückleuchte:	funktioniert einwandfrei
Sattel und Sattelstütze:	sind richtig eingestellt (siehe unten) und fest angezogen
Schaltung:	funktioniert einwandfrei
Scheinwerfer:	funktioniert einwandfrei
Schloß:	vorhanden, möglichst auch ein Bügel- oder Kettenschloß
Schrauben:	alle Schrauben sind fest angezogen
Schutzbleche:	sitzen fest und schleifen nicht an den Reifen
Speichen:	sitzen fest in der Felge
Ventile:	stehen senkrecht zur Felge
Vorderrad:	lässt sich einwandfrei vom Lenker aus einschlagen, der Steuerkopf ist nicht zu locker

Ebenso wichtig:

- Achten Sie auf die richtige Sitzhöhe: Wenn Sie die Ferse auf das Pedal stellen und das Bein dann fast ganz gestreckt haben, dann sitzen Sie richtig.
- Die Arme locker gebeugt halten, wenn Sie den Lenkergriff anfassen. So können Sie ermüdungsfrei Fahrradfahren.
- Bremsgriffe so einstellen, daß die Enden der Hebel von der Seite betrachtet in einer Linie mit dem Unterarmen liegen
- Bremshebel sollten Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger außen fassen
- Hebelweite anpassen, bei kleinen Händen (Kinder oder Frauen)
- Vermeiden Sie Tüten am Lenker, sie erhöhen die Gefahr eines Sturzes
- Tragen Sie einen passenden Helm. Dieser muß gerade auf dem Kopf sitzen. Die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen, die Seitenverstellung ist knapp unter Ihrem Ohr
- Der Helm darf nicht beim leichten vorne Überbeugen sofort vom Kopf rutschen
- Kinnriemen vom Helm so festziehen, daß noch 2 Finger zwischen Gurt und Hals passen.
- Ein Speichenschloß bietet nur **unzureichenden** Schutz. Das Rad an einen Fahrradständer oder anderen festen Gegenstand (Laterne) mit einem Bügelschloß/ Kette befestigen.
- Lassen Sie Ihr Fahrrad registrieren.

Diesen Sicherheits-Bericht finden Sie auch unter unserer Homepage zum Download – für zuhause, zum Aushang am Schwarzen Brett, für Kollegen usw.

Wollen Sie mehr über Arbeitssicherheit oder sicheres Fahrradfahren wissen, antworten Sie einfach auf diese E-Mail. Oder rufen Sie mich einfach gleich an unter Telefon 08331/ 8 31 93 93 – ich bin nur einen Telefonhörer von Ihnen entfernt.

Sichere Grüße

Simone Jäger
Externe Fachkraft für Arbeitssicherheit

Sie erhalten Beratung, Ausführung und Schulung sowie sicherheitstechnische Betreuung gemäß Ihrer Berufsgenossenschaft.

Ihre Vorteile von Arbeitssicherheit:

- Ihr persönliches Haftungsrisiko wird deutlich gesenkt
- Vermeiden Bußgelder bis zu 10.000 Euro von Berufsgenossenschaft und Gewerbeaufsicht aufgrund mangelhaftem Arbeitsschutz
- Weniger Ausfallzeiten durch Unfälle und arbeitsbedingter Krankheiten und viele weitere auf unserer Homepage unter:
http://www.arbeitssicherheit-jaeger.de/html/vorteile_.html

Fordern Sie gleich unseren kostenlosen Bericht zu Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz an mit 10 sofort umsetzbaren Tipps unter 10 Euro -
... mit Sicherheit mehr Erfolg für Ihr Unternehmen!

PS:

- Gerne können Sie diesen Report an andere weiter leiten.
- Wie regelmäßig beurteilen Sie die Arbeitsbedingungen Ihrer Mitarbeiter?

- Wollen Sie zukünftig auf den Sicherheits- & Gesundheits-Bericht verzichten, senden Sie mir bitte eine E-Mail.



**Arbeitssicherheit
Gesundheitsschutz
Jäger**

Ehrhartstraße 12
87700 Memmingen
Telefon: 08331/ 8 31 93 93
www.arbeitssicherheit-jaeger.de