

Waidhofen/Ybbstal

Ab auf die Radln und sicher in den Frühling

30. März 2020, 12:36 Uhr • 607x gelesen • 0 • 0



"Bitte fangen Sie nicht genau jetzt mit dem Mountainbiken an", appelliert Barbara "Bike-Babsi" Pirringer aus Waidhofen. • Foto: Pirringer • hochgeladen von [Eva Dietl-Schuller](#)

Autor: Eva Dietl-Schuller aus Waidhofen/Ybbstal

Was Wieder-Aufsitzer (während Covid-19) besonders beachten sollten, weiß Rad-Bloggerin Barbara Pirringer.

Waidhofen. Die aktuellen Ausgangsbeschränkungen aufgrund von Covid-19 treiben die Ybbstaler in die Natur und einige davon aufs (alte) Rad. Doch gerade jetzt ist besondere Vorsicht beim Radfahren geboten. Was zu beachten und rechtlich relevant ist, erklärt uns Waidhofens Rad-Bloggerin Barbara "Bike-Babsi" Pirringer:

Am richtigen Weg

"Stürze, Überanstrengung, Verkühlungen – all das sollten wir dringend vermeiden, um das Gesundheitssystem und uns selbst nicht zusätzlich zu schwächen", so die Waidhofnerin. "Nutzen Sie asphaltierte Straßen und gehen Sie kein Risiko auf Feldwegen oder Trails ein. Fahren Sie auf breiten Straßen, sodass Sie an anderen Menschen mit genügend Abstand vorbeifahren können. Meiden Sie stark befahrene Straßen, um das Risiko eines Unfalls zu verringern. Wählen Sie möglichst flache Wege, um eine erhöhte Anstrengung zu vermeiden. Eine große Anstrengung würde nämlich Ihr Immunsystem angreifbarer machen und das kann jetzt wirklich niemand brauchen. Und wenn Sie weiter als nur bis zum nächsten Lebensmittelhandel radeln, wählen Sie trotzdem eine kurze Runde. Auch hier gilt: Immunsystem schonen hat oberste Priorität", so Barbara Pirringer.

Keine Risiken eingehen

"Bitte fangen Sie nicht genau jetzt mit dem Mountainbiken an. Nutzen Sie das Rad für Einkäufe und Besorgungen als Alternative zu öffentlichen, mit Menschen dicht gefüllten Verkehrsmitteln. Oder steigen Sie auf das Rad für kleine, risikoarme Runden an der frischen Luft, wenn Spazierengehen oder Laufen Ihre Gelenke nicht mitmachen. Halten Sie sich unbedingt an die gesetzlichen Vorschriften und halten Sie großen Abstand zu anderen Menschen! Sonst ist schnell Schluss mit dem erlaubten Radfahren im Freien", appelliert die Waidhofnerin.

Rad-Check: Sicher unterwegs

Reifendruck in beiden Reifen mit Fingerdruck messen. Gegebenenfalls aufpumpen und einige Stunden beobachten, ob der Reifen den Druck hält. Bremskraft testen, bei V-Brakes Seilzug-Spannung überprüfen. Dasselbe gilt für die Schaltung: Schaltung testen und Seilzug-Spannung mit der Hand testen. Ein paar Zentimeter Flexibilität sind okay. Ist der Seilzug sehr lasch, wird's beim Schalten unpräzise und zu Problemen führen. Lichtanlage testen. Rad auf Achter prüfen: Holen Sie sich wenn möglich eine zweite Person, die das Rad anheben kann. Dann drehen Sie das Vorderrad mit der Hand an und schauen möglichst gerade auf den Reifen. Bewegt er sich gleichmäßig, gerade oder achterförmig?



Nichts versäumen? Alles Wissenswerte auf einen Blick!
Wöchentlich. Alles aus Deinem Bezirk. Mit dem meinbezirk.at-Newsletter. Gleich anmelden!



TOPLINKS

EVENTFOTOS
Klick dich durch die besten Fotos Deines Bezirks! [mehr](#)

DAMALS UND HEUTE
Eine Zeitreise mit Bildern durch Ihre Heimat. [mehr](#)



Gesundheit

über den Boden.

Dasselbe mit dem Hinterrad durchführen. Wenn Ihr Rad schon lange geruht hat: Die Kette freut sich über eine Reinigung und anschließend ein Tröpfchen Kettenöl.

Zur Sache:

Vizekanzler und Sportminister Werner Kogler stellte gegenüber dem Österreichischen Radsport-Verband klar: "Die in der Verordnung angesprochene Sportausübung soll dazu dienen, das physische und psychische Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und dem natürlichen Bedürfnis des Menschen nach Bewegung Rechnung zu tragen." Zu unterlassen sind: Gruppenfahrten (mit Menschen, die nicht in derselben Wohneinheit leben), mehrstündige Einzelfahrten (weil mit der Länge die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes steigt), mehrstündige Einzelfahrten in höherer Intensität (weil diese die Abwehrkräfte negativ beeinflussen können) und die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel, um zu "geeigneten" Radstrecken zu gelangen.


 Gefällt 0 mal



Autor:

Eva Dietl-Schuller aus Waidhofen/Ybbstal

Folgen

 7 folgen diesem Profil



WEITERE BEITRÄGE ZU DEN THEMEN

Gesundheit Radfahren Waidhofen an der Ybbs Ybbstal Radsport
Coronavirus Covid-19

Du willst eigene Beiträge veröffentlichen?
Werde Regionaut!

 Jetzt registrieren

KOMMENTARE

Jetzt kommentieren

WEITERE BEITRÄGE AUS DEM BUNDESLAND



WIR HELFEN

Wir helfen im März: € 516 pro Monat für Kevins Mobilität



CORONA-VIRUS

Überblick der Infizierten auf einer Karte von Niederösterreich

Wirtschaft



CORONA-KRISE GEMEINSAM MEISTERN
Hilfe vor Ort mit dem österreichweiten Netzwerk #schautaufeinander

In Ausnahmesituationen wie diesen stehen die Menschen zusammen und helfen sich gegenseitig. Die Regionalmedien unterstützen dies in allen Bundesländern und Bezirken Österreichs mit dem Netzwerk #schautaufeinander. Hier könnt Ihr Dienste suchen oder anbieten, die uns...

 Maria Jelenko-Benedikt

Das könnte Sie auch interessieren



MUNDSCHUTZPFLICHT

So legen Sie Mund-Nasen-Schutzmasken richtig an

Das von der Bundesregierung angekündigte Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes wird ab Mittwoch, beim Einkaufen in Supermärkten Pflicht...

 Julia Schmidbauer

THEMEN DER WOCHE

Waidhofen an der Ybbs
Gesundheit Ybbstal Covid-19
Sport Radfahren Feuerwehr
Auto Unfall Verletzte
Radsport Ostern

MEISTGELESENE BEITRÄGE



Lokales

3 Bilder

EINSATZ

Tödlicher Unfall in St. Georgen am Reith



Lokales

2 Bilder

WAIDHOFEN/YBBSTAL

Waidhofener versenden „Weihsalz“ für die Osternacht



Waidhofen/Ybbstal:
Waidhofner versenden
„Weihsalz“ für...



Coronavirus: Whisky-
destilliererei Haider
liefert Ethanol...



Perchtoldsdorf
gemeinsam durch Corona-
Krise...



ritz up Digithek: Snap-
Videos: Der 60
Sekunden Info-Shot...



**BLUT
SPENDEN
RETTET
LEBEN**
Blutspenden in Wiener
Neustadt: DANKEN
allen ...



Erika Hager
GEH HIN, WO
DER PFEFFER WÄCHST
Reisentransport aus Nepal nach Indien
Geh hin, wo der Pfeffer
wächst - Teil 1
GROWS

hier werben

powered by pilista

Für Newsletter anmelden
Offenlegung
AGB meinbezirk.at
AGB Kleinanzeigen

Hilfe
Über uns
Arbeiten bei uns
Datenschutz

Verhaltenskodex
Warum Regionaut werden?
Feedback

Powered by Gogol Publishing 2002-2020.

