



UNI INTERN

Rauf aufs Rad – aber sicher!

Ob mit dem Rad zur Arbeit oder unterwegs in der Freizeit – das Fahrradfahren erfreut sich wachsender Beliebtheit, kombiniert es doch gesunde Bewegung, Spaß, soziale Komponenten und Klimabewusstsein.

Radfahren – gesund und fit unterwegs

Es hält fit und stärkt das Immunsystem, die Kondition und die Leistungsfähigkeit. Der Herzrhythmus wird optimiert, der Blutdruck gesenkt, Cholesterin abgebaut und es wirkt präventiv gegen Rückenleiden. Außerdem beugt es Bewegungsmangel vor, sorgt für frische Luft und ist insgesamt wertvoll für Leib, Seele und Wohlbefinden.

Radfahren – aber sicher

Wer sicher unterwegs sein möchte, sollte auf die richtige Ausstattung seines Rades nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Verordnung (StVZO) achten. Außerdem hilft eine Warnweste im Straßenverkehr sichtbar zu sein und ein Fahrradhelm gibt zusätzliche Sicherheit und das Tragen sollte selbstverständlich sein.

Grundsätzlich gilt: Empathisches und vorausschauendes Fahren erhöht die eigene Sicherheit und die der anderen.

Nähere Details zu ergonomischen/medizinischen Aspekten des Radfahrens liefert das [Infoblatt Nr. 37 des Arbeitsschutzes](#).

Hast du es eilig, radle langsam

Wer unter Zeitdruck steht, ist unaufmerksam und es unterlaufen schneller Fehler. Planen Sie deshalb für den Arbeitsweg (hin und zurück) jeweils genug Zeit ein. So kommen Sie sicherer und entspannter an.

Versicherungsschutz

Der Weg zur Arbeit ist Teil des Arbeitslebens. Der direkte Weg zwischen Wohnort und Arbeitsstätte ist durch die gesetzliche Unfallversicherung abgedeckt. Weichen Sie von diesem Weg ab, so entfällt der Schutz für die Dauer der Unterbrechung. Das gilt nicht, wenn Sie Ihr Kind in den Kindergarten oder zur Schule bringen; dieser Weg ist versichert.

STADTRADELN

21 Tage lang möglichst viele Wege mit dem Rad zurücklegen, so das Klima schützen und etwas für die Gesundheit tun – darum geht's beim STADTRADELN, einem deutschlandweiten Wettbewerb, der vom „Klima-Bündnis“, einem Netzwerk europäischer Kommunen organisiert wird. Seit 2020 nimmt auch die Uni Paderborn mit einem Team an der Aktion teil.



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

In diesem Jahr findet der Wettbewerb in Paderborn vom **5.-25. September 2021** statt. Gezählt werden alle Kilometer, die innerhalb des Aktionszeitraums zurückgelegt werden, egal wo und egal ob in der Freizeit, im Urlaub oder auf dem Weg zur Arbeit!

Wir radeln als Team

Das Stadtradeln ist ein gemeinschaftliches Projekt, bei dem alle soviel beitragen, wie sie können und möchten. Ins Team können alle, die sich der Uni zugehörig fühlen, also neben Mitarbeitenden und Studierenden auch Familienmitglieder und Freunde. Wir treten gemeinsam gegen andere Teams an und radeln für den Klimaschutz und unsere Gesundheit!

Im vergangenen Jahr fuhren 99 Uni-Teammitglieder 21.206 km und sparten damit 3.103 kg CO₂ ein. Das brachte unser Team auf den 3. Platz.

Dieses Ergebnis sehen wir als Anreiz, auch in diesem Jahr wieder ein starkes Team an den Start zu schicken und ordentlich in die Pedale zu treten!

Interessierte können sich unter www.stadtradeln.de/paderborn mit ihrem Namen und ihrer E-Mail-Adresse für das Team „Uni Paderborn“ registrieren. Anschließend können im eigenen Nutzeraccount die täglich gefahrenen Kilometer eingetragen werden.