

## Radfahren im Sommer

### Radtouren am kühlen Vormittag starten

Radfahren macht im Sommer Spaß - besonders bei Sonnenschein. Wer eine Radtour oder einen Badeausflug plant, sollte zeitig aufbrechen. Ideal ist es, die Radtour auf den Vormittag zu legen. Besonders in den frühen Nachmittagsstunden hat sich der Boden am stärksten erwärmt und strahlt am meisten Hitze ab.

### Kopfschutz ist wichtig

Unterschätzen Sie die Sonne nicht! Eine Kopfbedeckung gegen die Sonneneinstrahlung ist unbedingt zu empfehlen. Ideal ist ein leichter Radhelm mit Lüftungsschlitzen und Sonnenschild - dieser schützt den Kopf nicht nur gegen die Sonnenstrahlen.

### Sonnenschutz nicht vergessen

Denken Sie selbst bei einer kurzen Ausfahrt auf ausreichenden Sonnenschutz. Oberschenkel, Arme, Waden, Nacken und Ohren sind der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt und sollten durch Sonnencreme mit einem angemessenen hohen Lichtschutzfaktor geschützt werden.

### Beim Radfahren ausreichende Trinken

Trinken Sie schon vor der Ausfahrt reichlich Wasser oder Fruchtt Tee. Durch die körperliche Anstrengung in der Hitze verliert der Körper durch das Schwitzen bis zu einem Liter Wasser. Auch während der Radtouren regelmäßig Trinken, schon bevor Sie Durst verspüren!

### Funktionskleidung kühlt besser

Wenn Sie bei großer Hitze Radfahren, sollten Sie auch Ihre Kleidung entsprechend wählen. Funktionskleidung lässt den Schweiß rascher verdunsten als Baumwollkleidung. Tragen Sie helle Kleidung, die das Licht beim Radfahren reflektiert und nicht absorbiert. Dicht gewebte Stoffe schützen bei Hitze besser vor UV-Strahlung als lockere. Vergessen Sie auch nicht auf Ihre Sonnenbrille!

### Ausreichend Pausen einplanen

Auf Höchstleistungen sollte Sie bei Hitze besser verzichten. Radfahren belastet das Herz-Kreislauf-System bei großer Hitze ohnehin schon mehr als bei kühleren Temperaturen.

Daher lieber ab und zu eine Pause zusätzlich einlegen, im Schatten gemütlich ein paar Schluck trinken und die Beine vertreten. Denn bei Hitze leiden gerade die Füße besonders und neigen schnell dazu, zu brennen und schließlich stark zu schmerzen.

## Ozonwert zu Mittag am höchsten

Wegen der möglichen, hohen Ozonbelastung sollte man das Radfahren in praller Sonne, so weit das möglich ist, ganz vermeiden. Ozon kann zu Reizungen der Atemwege führen, insbesondere langfristige körperliche Anstrengung sollte bei höheren Ozonkonzentrationen – ab einem Wert von 180 Mikrogramm/Kubikmeter – von Menschen mit Atemwegsproblemen (AllergikerInnen, AsthmatikerInnen, Ozon-Sensible) vermieden werden. Die Belastung ist während einer Schönwetterperiode an Tagen mit intensiver Sonneneinstrahlung etwa zwischen 11 und 19 Uhr am höchsten.

## Schattige Routen bevorzugen

Suchen Sie bei Ihrer Tourplanung an heißen Sommertagen am besten eine Strecke aus, die öfter durch den Wald führt. Der Schatten auf solchen Abschnitten wirkt angenehm und kühlend

## Richtige Jause mitnehmen

Achten Sie auf eine mineralstoffreiche Ernährung! Ideal sind Vollkornprodukte, Obst und Gemüse. Zu schweres Essen belastet bei Hitze den Kreislauf noch zusätzlich.

## Kühlen Kopf im Straßenverkehr bewahren

Nehmen Sie Rücksicht auf andere VerkehrsteilnehmerInnen: Gerade bei hohen Temperaturen sind viele Menschen unaufmerksamer.