



## ADAC Info: Das sollten Motorradfahrer bei Hitze beachten

ADAC Info: Das sollten Motorradfahrer bei Hitze beachten  
Das schöne Wetter lockt viele Motorradfahrer auf die Straßen. Doch was ist, wenn das Thermometer auf über 30 Grad Celsius klettert? Der ADAC informiert, auf was Motorradfahrer bei großer Hitze achten müssen. Auch wenn es schwer fällt: Auf die richtige Kleidung sollte man auf keinen Fall verzichten. Nur sie schützt im Falle eines Unfalls. Gerade bei kurzen Strecken neigen Motorradfahrer dazu, sich leichter zu bekleiden, zum Beispiel mit Jeans und T-Shirt. Aber auch auf dem Weg zum nahegelegenen Badensee können Unfälle passieren. Denn gerade bei großer Hitze sind viele Verkehrsteilnehmer unkonzentriert und aggressiv. Deshalb rät der ADAC dazu, auch bei hohen Temperaturen Schutzbekleidung zu tragen. Wer es in der schweren Lederkleidung nicht aushält, sollte spezielle Textilkleidung mit Protektoren tragen, die Stabilität und einen gewissen Schutz bietet. Leichte Funktionswäsche als Unterbekleidung sorgt für einen höheren Tragekomfort. Selbst bei großer Hitze ist es nicht ratsam, auf die schützenden Handschuhe zu verzichten. Wer einen luftdurchströmten Integralhelm besitzt, behält auch bei hohen Temperaturen einen kühlen Kopf. Als Alternative gibt es spezielle Jethelme für den Sommer. Die richtige Tourenplanung ist an heißen Tagen besonders wichtig. Mammuttouren sollten dann vermieden werden. Generell ist es angenehmer in den Morgenstunden oder am Abend zu fahren. Außerdem sollten genügend Pausen eingelegt werden, am besten alle ein bis zwei Stunden. Dann ist es ratsam, zumindest einen Teil der Schutzkleidung abzulegen, damit der Körper sich abkühlen kann. Während der Mittagshitze sollte das Motorrad für längere Zeit abgestellt werden. In den Pausen ist es wichtig, ausreichend Mineralwasser zu sich zu nehmen. Besonders reichhaltige Mahlzeiten sind nicht zu empfehlen, besser sind Obst oder Müsliriegel. Die Maschine selbst muss nicht auf die Hitze vorbereitet werden. Probleme kann es nur bei luftgekühlten Motorrädern geben. Wer im Stau steht oder längere Standzeiten hat sollte deshalb den Motor ausschalten, sonst droht Überhitzung.  
Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)  
Hansastraße 19  
81373 München  
Deutschland  
Telefon: (089) 7676-0  
Telefax: (089) 7676-2500  
Mail: redaktion@adac.de  
URL: <http://www.adac.de> 

## Pressekontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)

81373 München

adac.de  
redaktion@adac.de

## Firmenkontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)

81373 München

adac.de  
redaktion@adac.de

Der ADAC ist mit derzeit über 18 Millionen Mitgliedern der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte in der Welt. Die vier Buchstaben stehen für einen Verein, der seinen Mitgliedern rund um die Uhr Hilfe, Schutz und Rat bietet und sich als Interessenvertreter der Autofahrer für alle Themen rund um die Mobilität stark macht. Er engagiert sich besonders auf den Gebieten Straßenverkehr, Verbraucherschutz, Verkehrssicherheit und Verkehrserziehung.