

## Ratgeber: Motorradfahren bei Hitze

**Motorradfahrer sollten auch bei großer Hitze auf sichere Kleidung achten, denn nur sie schützt im Falle eines Unfalls. Gerade bei kurzen Strecken neigen Motorradfahrer dazu, sich leichter zu bekleiden. Aber auch auf dem Weg zum nahegelegenen Badesee können Unfälle passieren, warnt der ADAC, denn gerade bei großer Hitze sind viele Verkehrsteilnehmer unkonzentriert und aggressiv. 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 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.

Mammuttouren sollten an heißen Tagen 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, rät der ADAC. 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. Bei ihnen sollte im Stau oder anderen längeren Standzeiten der ausgeschaltet werden, da sonst Überhitzung droht. (ampnet/nic)

## Bilder zum Artikel

---



Motorradfahrt.

---