



PRESSEINFORMATION

Sattelfit trotz Hitzewelle – so radeln Sie gesund ans Ziel

Freiburg, 2. August 2018 Die anhaltende Hitze bringt Fahrradfahrende trotz Fahrtwind an ihre körperlichen Grenzen. Auch in den kommenden Tagen bleiben die Temperaturen deutschlandweit bei Werten von über 30 Grad. Damit Sie dennoch wohlbehalten zur Arbeit oder an den See kommen, haben wir einige hilfreiche Tipps zusammengestellt.

Ausreichend trinken - Pro Stunde auf dem Sattel sollte man mindestens einen halben Liter trinken. Für den Flüssigkeitshaushalt ist es optimal, wenn sich gar nicht erst ein Durstgefühl einstellt. Kein Wasser dabei? In fast allen deutschen Städten gibt es Stellen, wo man sich seine Trinkflasche gratis auffüllen kann. Markiert sind diese mit einem runden blauen Aufkleber des Projektes „Refill“¹.

Geeignete Kleidung - Generell gilt: Shorts und kurzärmelige Funktionsshirts sind ideal. Je leichter, luftiger und heller, desto besser. Für ambitionierte Radler und Vielfahrer bieten sich spezielle Kunstfaser-Radtrikots an. Diese belüften den Körper, transportieren Schweiß ab und bieten UV-Schutz.

Sonnenschutz für den Körper – Radler sollten schweißresistente Sonnenschutzprodukte verwenden und exponiertere Körperstellen wie Nacken sowie Ohren besonders dick eincremen. Ein Helm schützt den Kopf nicht nur im Falle von Stürzen, sondern auch vor starker Sonneneinstrahlung.

E-Bike fahren – Eine der wirkungsvollsten Methoden, um beim Fahrradfahren in der Hitze Kräfte zu sparen, ist ein Umstieg auf die motorisierte Variante. Während der Bewegungs- und Trainingseffekt beim E-Bike nachweislich erhalten bleibt, kommt man mit weniger Energieeinsatz schneller ans Ziel.

Kontakt:

Nina Hartmann
Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 0761 205515-623
Nina.hartmann@jobrad.org
www.jobrad.org/presse

JobRad –
eine Marke der LeaseRad GmbH
Augustinerplatz 2
79098 Freiburg

¹ <https://refill-deutschland.de/>



Laut einer aktuellen Studie der Universität Basel² können Radfahrer ihre Ausdauer bereits innerhalb von vier Wochen merklich steigern, wenn sie an mindestens drei Tagen pro Woche eine längere Strecke mit dem E-Bike fahren. Auch für den täglichen Arbeitsweg wird das E-Bike als Pendelalternative immer beliebter. Insbesondere, wenn man es kostengünstig per Dienstradleasing über den Arbeitgeber beziehen kann. Da ein JobRad sowohl beruflich als auch privat von allen Familienmitgliedern genutzt werden darf, ist es an heißen Tagen der perfekte Begleiter.

Über JobRad

Die Marke JobRad wurde 2008 von dem begeisterten Alltagsradler Ulrich Prediger ins Leben gerufen. JobRad ist Pionier und Marktführer im Dienstradleasing. Arbeitgeber erhalten eine Rundum-Dienstleistung im Hinblick auf die Abwicklung von Leasing und Überlassung: Arbeitnehmer suchen sich ein Fahrrad oder E-Bike nach ihren Wünschen aus – der Arbeitgeber least das JobRad und überlässt es dem Mitarbeiter zur freien Nutzung. Im Gegenzug behält er einen kleinen Teil des Bruttogehalts des Jobradlers ein und bedient damit die Leasingrate. Weil das neue Dienstrad lediglich nach der 1 %-Regel versteuert wird, sparen Jobradler gegenüber einem Direktkauf deutlich. Unternehmen können sich mit JobRad also über motiviertere, aktivere Mitarbeiter und eingesparte Stellplätze freuen. Und natürlich profitiert nicht zuletzt die Umwelt. Bereits über 7.500 Arbeitgeber mit mehr als 1,5 Millionen Beschäftigten in ganz Deutschland, zum Beispiel Bosch, SAP und die Deutsche Bahn, setzen auf JobRad.

Weitere Presseinformationen und Bilder zu JobRad finden Sie unter: www.jobrad.org/presse

² Vgl.: <https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/E-Bike-fahren-foerdert-Fitness-und-Gesundheit-schon-nach-vier-Wochen.html>