

E-BOOK
**FAHRRAD-
SICHERHEIT
FÜR KINDER**



Wie transportiert man die lieben Kleinen am besten auf dem Drahtesel?

Wann ist es Zeit für ein eigenes Fahrrad?

Und was muss man beim Kauf eines solchen unbedingt beachten?

**Informieren Sie sich hier rund um das Thema
„Fahrradsicherheit für Kinder“!**

Fahrradsicherheit für Kinder

Jährlich gibt es ca. 75.000 verunglückte Fahrradfahrer in Deutschland¹, knapp 10.000 davon sind Kinder unter 15 Jahren – Sicherheit ist beim Fahrradfahren das A&O.

Doch wie transportiert man die lieben Kleinen am besten auf dem Drahtesel, wann ist es Zeit für ein eigenes Fahrrad und was muss man beim Kauf eines solchen unbedingt beachten?

Informieren Sie sich hier rund um das Thema „Fahrradsicherheit für Kinder“!



Mit Kleinkindern auf dem Fahrrad unterwegs

Ab wann kann ich mein Kleinkind auf dem Fahrrad mitnehmen?

Eltern können ihre Kinder im Prinzip schon ab der ersten Lebenswoche mit dem Fahrrad transportieren, denn die Straßenverkehrsordnung begrenzt die Mitnahme von Kindern auf dem Fahrrad nur nach oben hin:

Laut Straßenverkehrsordnung dürfen Personen ab einem Alter von 16 Jahren Kinder auf einem Fahrrad mitnehmen. Voraussetzung ist allerdings ein Kindersitz, ein Fahrradanhänger und eine Vorrichtung, die verhindert, dass die Füße in die Speichen geraten. Experten raten jedoch, Säuglinge erst ab einem Alter von sechs Monaten in die Babyschale eines Anhängers zu legen. Kinder dürfen laut Gesetz aber nur bis zum vollendeten siebten Lebensjahr mitfahren, danach heißt es: Selbst strampeln.

Welche Anforderungen sollte das eigene Fahrrad erfüllen?

Wer sein Kind auf seinem Fahrrad mitnehmen möchte, sollte vorher überprüfen, ob dieses auch über die gesetzlich vorgeschriebene Ausstattung verfügt.

Zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehören:

- ☒ 2 voneinander unabhängige, funktionierende Bremsen
- ☒ 1 Lampe mit weißem Reflektor vorne
- ☒ 1 Rücklicht mit rotem Reflektor hinten
- ☒ 1 zusätzlicher roter Reflektor hinten
- ☒ 1 Klingel
- ☒ 4 gelbe Speichenreflektoren oder reflektierende weiße Streifen in den Speichen bzw. an den Reifen
- ☒ Rutschfeste Pedalen mit Reflektoren

Überprüfen Sie zudem, ob sich Ihr Fahrrad überhaupt für das Ziehen von Anhängern oder den Transport von Kindersitzen eignet (zulässiges Gesamtgewicht, Bremsen).

Informationen dazu finden Sie in der Regel in der Gebrauchsanweisung des Fahrrades.

¹ <http://www.nationaler-radverkehrsplan.de/neuigkeiten/news.php?id=4102>

E-BOOK
**FAHRRAD-
SICHERHEIT
FÜR KINDER**



WELCHE TRANSPORT- MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

In den letzten Jahren haben sich die Fahrradhersteller einiges zum Thema Familienmobilität einfallen lassen: Während Eltern ihre Kinder früher ausschließlich in einen Kindersitz setzen konnten, haben sie heute eine weitaus größere Auswahl.

1. Fahrradkindersitz

Gepäckträgersitz oder Frontplatz?

In einem Fahrradkindersitz lassen sich Kinder mitnehmen, sobald sie eigenständig sitzen können. Das ist in der Regel ab einem Alter von ca. neun Monaten der Fall. Wer sich für den Kauf eines Fahrradsitzes entschieden hat, dem stellt sich als Nächstes die Frage: Front- oder Heckplatz?

Der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) rät davon ab, Kleinkinder in einem Frontmodell zu transportieren, da sie bei einem Unfall relativ ungeschützt sind.² Die Stiftung Warentest kommt zu einem ähnlichen Ergebnis, erkennt aber auch die Vorteile des Frontsitzes an: Da Kinder besser mit dem Fahrer kommunizieren können und mehr sehen, sitzen sie in der Regel sehr gerne und meist auch ruhiger in einem Frontmodell.

Neben dem erhöhten Unfallrisiko beklagen die Tester aber auch, dass Kinder in einem Frontsitz leichter auskühlen, weil sie dem Fahrtwind ausgesetzt sind. Ein weiterer Nachteil ist, dass Frontsitze aus Sichtgründen über keine Nackenstütze verfügen, sodass der Kopf des Kindes beim Einschlafen nach hinten abknickt. Wer seinen Nachwuchs trotzdem in einem Frontsitz mitnehmen möchte, darf dieses nur bis zu einem Gewicht von 15 Kilogramm tun.

Hecksitze haben einen besseren Ruf als Frontsitze und das nicht ohne Grund: Sie bieten mehr Schutz bei einem Frontaufprall und vor kühlem Fahrtwind, verfügen über eine

komfortable Rücken- und Kopfstütze und bieten Kindern zudem mehr Bewegungsfreiheit. Sättel mit offenen Federungen sollten allerdings unbedingt abgedeckt werden, damit die kleinen Mitfahrer ihre Händchen nicht zwischen den Federn einquetschen können.

Montage der Kindersitze

Frontmodelle werden in der Regel am Lenkrohr des Rahmens befestigt; Heckmodelle auf dem Gepäckträger oder mit mittels einer speziellen Halterung am Sattelrohr.

Checkliste

Kauf eines Kindersitzes

- ☒ Ist der Sitz nach Norm DIN EN 14344 geprüft und verfügt über das entsprechende Prüfsiegel?
- ☒ Lässt sich der Sitz einfach und an unterschiedlichen Fahrrädern montieren?
- ☒ Ist der Sitz mit einem individuell regulierbaren Drei- oder Fünf-Punkt-Gurtsystem ausgestattet?
- ☒ Hat der Sitz einen Speichenschutz?
- ☒ Lassen sich die Fußschlaufen an den Fußstützen regulieren?
- ☒ Lässt sich die Rückenlehne individuell verstellen?

² ADFC (Hrsg.): Kinder an Bord. ADFC-Tipps zum Kindertransport mit dem Fahrrad.)



2. Fahrradanhänger

Fahrradanhänger als Transportmittel

Der Fahrradanhänger gehört mittlerweile auf den Straßen zur Normalität und bietet nicht nur Sitzplätze, sondern auch viel Stauraum. Er eignet sich für Kinder von null bis sechs Jahren.

Während Kleinkinder auf einer Art Sitzbank Platz nehmen, sollten Sie Ihr Baby in einer Babyschale für Fahrradanhänger transportieren. Diese lässt sich mit Gurten im Inneren des Anhängers befestigen. Sowohl Kleinkinder als auch Babys werden im Fahrradanhänger mit einem Gurtsystem angeschnallt. Pro Anhänger dürfen maximal zwei Kinder mitfahren.

Der Fahrradanhänger bietet gegenüber dem Fahrradsitz viele Vorteile, ist aber auch deutlich teurer: Gute Fahrradanhänger kosten bis zu 900 Euro. In puncto Sicherheit und Komfort ist der Anhänger allerdings auch unschlagbar. Das Unfallrisiko ist sehr gering, da der Anhänger bei einem Unfall nicht umkippt. Ihre Kinder werden durch eingebaute Pufferzonen wie in einem Kokon geschützt.

Vor allem bei längeren Radtouren oder bei zwei Kindern hat sich der Anhänger bewährt: Die Kinder sitzen bequemer, können schlafen, sich unterhalten oder sogar spielen – ganz gleich, ob es regnet oder die Sonne scheint.

Vor dem Kauf eines Fahrradanhängers sollten Sie sich jedoch unbedingt Gedanken darüber machen, wo Sie diesen abstellen. Überprüfen Sie auch, ob Sie mit dem Anhänger durch Garten- oder Toreinfahrten passen.

Bevor Sie Ihr Kind in den Fahrradanhänger setzen, ist es empfehlenswert, einige Runden ohne Mitfahrer zu drehen. Vor allem das Bremsen und das Fahren in Kurven sind am Anfang gewöhnungsbedürftig.

Fahrradanhänger – Montage

Fahrradanhänger werden auf Höhe der Hinterachse durch eine zweiteilige Kupplung mit dem Zugfahrrad verbunden. Der eine Teil der Kupplung wird am Fahrrad, der andere Teil am Anhänger befestigt.

Checkliste

Kauf eines Fahrradanhängers

- ☒ Hat der Anhänger ein stabiles Gestänge?
- ☒ Ist er mit einem Überrollschutz ausgestattet?
- ☒ Ist die Kupplung stabil und sitzt fest?
- ☒ Verfügt der Anhänger über den Drei-Punkt-Sicherheitsgurt?
- ☒ Gibt es Extrasitze und Kopfstützen?
- ☒ Welche Extras werden angeboten (Regenschutz, Insektengitter, Sonnen- und UV-Schutz)?
- ☒ Lässt sich der Anhänger zum Buggy oder Jogger umrüsten?
- ☒ Verfügt der Anhänger über die vorgeschriebene Ausstattung (Licht und Reflektoren)?

3. Transportfahrrad (Lastenrad)

Praktische Erfindung aus Dänemark

In Metropolen wie Kopenhagen oder Amsterdam ersetzt das Lastenrad in vielen Familien das Auto und auch in deutschen Großstädten wie Berlin oder Hamburg werden die robusten Transporträder immer beliebter.

Statt wie im Anhänger hinten sitzt das Kind bei einem Transportfahrrad vorne in einer Art Kiste, sodass man es stets im Blick hat. Erfunden wurde das Lastenrad 1984 in der alternativen Kommune Christiania, im Herzen der dänischen Hauptstadt Kopenhagen. Der gleichnamige Fahrradhersteller gehört auch heute zu den führenden Anbietern dieser Räder.

Der Klassiker des Transportfahrrads ist ein Dreirad mit einem Hinterrad und zwei Vorderrädern, zwischen denen eine große Transportbox montiert ist.

Mittlerweile gibt es aber auch sogenannte 2-Wheeler, bei denen die „Sitzkiste“ zwischen Vorder- und Hinterrad angebracht ist.

Ähnlich wie beim Fahrradanhänger lassen sich im Lastenrad Kinder von null bis sieben Jahren transportieren. Für Babys bieten einige Anbieter eine spezielle Babyschale an.

Das Lastenfahrrad bietet viele Vorteile: Je nach Größe und Ausstattung des Fahrrads können mehrere Kinder angeschnallt in der Transportbox Platz nehmen. Auch der große Familieneinkauf lässt sich in der geräumigen „Kiste“ gut unterbringen. Kinder sind von ihrem Platz in der ersten Reihe oft so begeistert, dass sie gar nicht mehr aussteigen möchten: Sie sitzen äußerst bequem und vor Witterungseinflüssen geschützt, manchmal in Gesellschaft und können das Geschehen um sie herum gut beobachten.

Im Stadtverkehr ist das Lastenfahrrad eine clevere Alternative zum Auto. Empfehlenswert sind dreirädrige Transporträder, denn sie können nicht umkippen und bieten mehr Sicherheit.



Wer sich für dieses Fahrrad entscheidet, muss jedoch etwas tiefer in die Tasche greifen, denn die Familienbikes kosten in der Regel zwischen 1.000 und 2.000 Euro.

Auch über einen Stellplatz sollten Sie sich vor dem Kauf Gedanken machen, denn das Transportfahrrad nimmt viel Platz ein. Bevor Sie sich mit Ihrem Nachwuchs auf die Straße wagen, sollten Sie das Fahren mit dem Lastenrad unbedingt üben, denn es fährt sich ganz anders als ein normales Rad.

Checkliste

Kauf eines Transportfahrrads

- ☒ Achten Sie auf hochwertige Bremsen, am besten sind hydraulische oder Scheibenbremsen.
- ☒ Wie viel wiegt das Fahrrad? Je schwerer es ist, umso mehr müssen Sie strampeln!
- ☒ Lässt es sich leicht fahren und lenken (unbedingt Probefahren!)?
- ☒ Verfügt der Anhänger über Drei-Punkt-Sicherheitsgurte?
- ☒ Welche Extras werden angeboten?



4. Nachziehrad (Trailerbike)

Das flexible Transportmittel für Ihr Kind

Sobald Ihre Kinder selbst Fahrrad fahren können, kommt ein sogenanntes Nachziehrad für Sie infrage.

Das klassische Trailerbike ist ein Fahrrad ohne Vorderrad, das mit einer Stange am Elternrad montiert wird. Alternativ können Sie ein ganz normales Kinderfahrrad mit einem speziellen Kupplungssystem an Ihrem Rad befestigen. Der Vorteil dieser flexibleren Variante ist, dass Ihr Kind auch ganz einfach abgekoppelt werden und ohne Ihre Hilfe weiter fahren kann.

Das Nachziehrad eignet sich für Kinder zwischen drei und neun Jahren und ist vor allem bei längeren Radtouren und im chaotischen Stadtverkehr empfehlenswert: Sind die Kinder des Tretens müde, können sie sich einfach ziehen lassen. Bei viel Verkehr haben die Eltern sie besser unter Kontrolle. Allerdings sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Ihr Kind während der Fahrt nicht einschläft.

Auch das Fahren mit einem Trailerbike sollten Sie üben – sowohl allein als auch gemeinsam in einer verkehrsberuhigten Zone. Beachten Sie vor allem die Länge Ihres Rades, die vor allem beim Kurven fahren und Bremsen eine Rolle spielt.

Checkliste

Kauf eines Nachziehrades

- ☒ Achten Sie vor dem Kauf auf das zulässige Gesamtgewicht Ihres eigenen Rades. Ist es dafür geeignet, ein Trailerbike zu ziehen?
- ☒ Prüfen Sie das Montagesystem: Das Trailerbike sollte fest am Zugrad montiert werden können.
- ☒ Lassen sich Lenker und Sitz in der Höhe regulieren?
- ☒ Verfügt das Nachziehrad über ein Rücklicht und einen roten Reflektor?
- ☒ Hat es eine Gangschaltung?
- ☒ Statten Sie das Zugrad mit einem verlängerten Schutzblech aus, damit Ihr Kind vor Spritzwasser geschützt ist.

Muss mein Baby bzw. Kleinkind einen Helm tragen?

Anhänger, Fahrradsitz, Trailerbike oder Lastenrad – ganz gleich, für welche Transportmöglichkeit Sie sich entscheiden, der Griff zum Fahrradhelm sollte Routine sein, sowohl für Ihr Kind als auch für Sie selbst. Weder für Erwachsene noch für Kinder besteht zwar in Deutschland Helmpflicht, doch bei einem Unfall schützt der Helm effektiv vor Kopfverletzungen. 80 Prozent aller schweren Hirnverletzungen bei Unfällen mit dem Fahrrad ließen sich durch das Tragen eines Helmes verhindern, so Experten.³

³ <https://fahrrad.bussgeldkatalog.org/helmpflicht/>

Was muss ich beachten,

wenn ich mit meinem Kleinkind auf dem Fahrrad unterwegs bin?

Wer sein Kind auf dem Fahrrad mitnimmt, trägt eine große Verantwortung. Deshalb sollten sich auch nur wirklich sichere Radfahrer dieser Verantwortung stellen. Aber auch sehr geübte Radfahrer sollten auf Folgendes achten:

- Überfordern Sie Ihre Kinder nicht mit zu langen Radtouren: Kleinkinder und Babys werden beim langen Stillsitzen oft quengelnd; selbst radelnde Kinder schnell müde.
- Machen Sie bei längeren Touren oft und ausgiebig Pause. Halten Sie an Spielplätzen, Badeseen, Weiden mit Tieren oder Eisläuden. Das bringt Abwechslung in die Radtour!
- Bemühen Sie sich auf ebenen Wegen zu fahren. Kopfsteinpflaster oder Feldwege sind für mitfahrende Kinder auf Dauer sehr unangenehm.
- Sitzt Ihr Kind in einem Kindersitz hinter Ihnen oder in einem Fahrradanhänger, sollten Sie regelmäßig anhalten, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist.
- Prüfen Sie, ob Ihr Kind warm genug angezogen ist. Im Gegensatz zu Ihnen bewegt es sich nicht!
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht in der prallen Sonne sitzt, und meiden Sie die Mittagshitze. Ein Sonnenschutz, Sonnencreme und ein Sonnenhut bzw. Helm sind absolut notwendig.

Allgemeine Hinweise

Zum Thema „Sicherheit“

Jeder Radfahrer sollte im Straßenverkehr vorausschauend und vorsichtig fahren.

Das gilt insbesondere dann, wenn ein Kind mit „an Bord“ ist. Mit den folgenden „Goldenen Regeln“⁴ für Radfahrer des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs können Sie die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer erheblich erhöhen:

- Vorsichtig und vorausschauend Rad fahren
- Eindeutige Handzeichen geben
- Rücksicht auf andere nehmen
- Abstand halten
- Verkehrsregeln beachten
- Blickkontakt zu anderen Verkehrsteilnehmern suchen
- Seitlichen Sicherheitsabstand einhalten
- Besondere Vorsicht bei abbiegenden Autos und Lastwagen (toter Winkel)



⁴ <http://www.adfc.de/goldeneregeln/seite-1-verkehrssicherheit-fuer-radfahrer>

E-BOOK
**FAHRRAD-
SICHERHEIT**
FÜR KINDER

DAS ERSTE EIGENE FAHRRAD

Roller, Laufrad oder gleich ein Fahrrad?

Irgendwann zwischen dem dritten und sechsten Geburtstag ist es dann soweit: Ihr Kind möchte selbst aufs Rad. Halten Sie es aus Angst vor Unfällen nicht davon ab, sondern fördern Sie den Wunsch nach Selbstständigkeit.

Doch bevor Sie das Projekt „Fahrradfahren“ angehen, sollte Ihr Nachwuchs auf einem Roller oder Laufrad ein Gefühl für Gleichgewicht und Geschwindigkeit bekommen.

Je länger und sicherer es Roller oder Laufrad fährt, desto leichter lernt ein Kind, Fahrrad zu fahren.

Das Laufrad

Das Laufrad hat sich bei Kindern und Eltern im letzten Jahrzehnt zu einem wahrhaftigen Renner entwickelt und dabei das gute alte Dreirad fast vom Markt gedrängt.

Kein Wunder, denn Laufrad fahren macht einfach jede Menge Spaß und bereitet das Kind optimal aufs Fahrradfahren lernen vor.

Ein Laufrad eignet sich für Kinder ab ca. 2 ½ Jahren.

Einige Kinder sind motorisch aber auch so fit, dass sie sich schon früher aufs Laufrad schwingen können. Sie sollten allerdings beachten, dass Kinder mit einem Laufrad schon sehr schnell fahren können.

Lassen Sie Ihr Kind deshalb nie unbeaufsichtigt, nie im Straßenverkehr und nie ohne Helm fahren. Ein Laufrad ist ein Spielgerät, kein verkehrstüchtiges Fahrrad!



Checkliste

Kauf eines Laufrads

- ☒ Größe: Wenn Ihr Kind auf dem Sattel sitzt, sollte es mit seinen Füßen den Boden berühren, ohne die Beine ganz auszustrecken.
- ☒ Hat das Laufrad luftbereifte Räder?
- ☒ Besitzt es einen tiefen Einstieg zum leichteren Auf- und Absteigen?
- ☒ Sind Sattel und Lenker höhenverstellbar?
- ☒ Hat der Lenker einen Lenkstopp, der verhindert, dass der Lenker zu weit in eine Richtung gedreht wird?
- ☒ Ist der Lenker an den Enden gepolstert?
- ☒ Hat das Laufrad einen Ständer?



Checkliste

Kauf eines Spielrades⁵

- ☒ Größe: Kind muss mit beiden Beinen den Boden berühren können, wenn es auf dem Sattel sitzt.
- ☒ Lassen sich Sattel und Lenker in der Höhe verstellen?
- ☒ Ist das Fahrrad mit zwei funktionierenden Bremsen ausgestattet?
- ☒ Verfügt es über einen Kettenschutz?
- ☒ Sind die Lenkerenden gepolstert?
- ☒ Bieten die Pedalen ausreichend Trittsicherheit?
- ☒ Macht das Fahrrad einen stabilen Eindruck und sind alle Teile fest verschraubt?
- ☒ Ist die Klingel aus Weichplastik?

Das Spielrad

Als Spielräder bezeichnet man Kinderfahräder ohne eine verkehrstaugliche Ausstattung wie Licht oder Reflektoren. Die meisten 12- oder 16-Zoll-Fahrräder für Kinder sind Spielräder.

Mit einem Spielfahrrad dürfen Kinder nicht auf der Straße fahren, sondern müssen auf dem Gehweg bleiben.

Wann ein Kind vom Laufrad oder Roller auf ein Spielrad umsteigt, ist sehr unterschiedlich: Die meisten Kinder lernen im Alter zwischen vier und fünf Jahren das Fahrrad fahren auf einem Spielrad.



Stützräder: Ja oder Nein?

Stützräder sollen Kindern das Fahrradfahren lernen erleichtern, indem sie das Umkippen des Rades vermeiden.

Bei vielen Spielrädern sind die Stützräder im Lieferumfang bereits enthalten, doch die Experten vom ADFC raten dazu, ganz auf die Hilfsräder zu verzichten:

Beim Fahrradfahren müssen Kinder lernen, zu treten, zu lenken, zu bremsen und gleichzeitig das Gleichgewicht zu halten. Stützräder verhindern diese koordinatorische

Leistung. Kinder, die mit Stützrädern fahren, verlagern ihr Gewicht in der Kurve nach außen. Das ist falsch, denn beim Fahrradfahren ohne Stützräder müssen sie das Gewicht in der Kurve nach innen verlagern. Sie lernen es also erst falsch und müssen sich dann wieder umstellen.

Stützräder erschweren Kindern nicht nur das Radfahren, sondern können auch eine echte Gefahrenquelle darstellen. Beim Fahren über Schlaglöcher oder Bordsteinkanten kippen Fahrräder mit Stützrädern leicht um.

⁵ <https://www.verkehrswacht-medien-service.de/spielfahrrad.html>

Worauf müssen Eltern achten,

wenn ihr Kind mit einem (Lauf-) Fahrrad unterwegs ist?

Das Fahren auf einem eigenen Fahrrad – sei es Laufrad oder Spielrad – ermöglicht Ihrem Kind, seinen Bewegungsradius schnell zu erweitern. Stürze lassen sich nicht vermeiden; diese gehören zum Fahrradfahren lernen dazu.

Doch mit ein paar einfachen Verhaltensregeln können Sie dafür sorgen, dass gefährliche Situationen vor vornherein vermieden werden.

- 1. Auch für das Spiel- und Laufrad fahren gilt: nie ohne Helm!
- 2. Lassen Sie Ihr Kind nie aus den Augen und sorgen Sie dafür, dass es immer in Rufweite fährt.
- 3. Begleiten Sie Ihr Kind am Anfang immer zu Fuß.
- 4. Spiel- und Laufräder sind Spielgeräte, keine verkehrstauglichen Fahrräder. Zum Üben eignen sich Wege in Parks, leere Parkplätze oder Schulhöfe nach Schulschluss. Belebte Gehwege überfordern Kinder am Anfang.
- 5. Kleiden Sie Ihre Kinder fürs Fahrradfahren vor allem bequem. Am besten eignen sich lange (ältere) Hosen und geschlossene Schuhe.
- 6. Wirkt Ihr Kind müde und unkonzentriert, sollten Sie den Weg nach Hause schieben.
- 7. Geht es in die Kita oder zum Einkaufen, muss Ihr Kind auf dem Gehweg fahren.



FAHRRADFAHREN LERNEN

Wann ist der richtige Zeitpunkt, meinem Kind das Fahrradfahren beizubringen?

Fahrrad fahren zu können, ist ein wichtiger Meilenstein in der motorischen Entwicklung von Kindern. Die meisten Kinder – und auch ihre Eltern – können es gar nicht abwarten. Doch Kinder sollten wirklich erst Radfahren lernen, wenn sie motorisch soweit sind: Gleichzeitig die Balance zu halten, zu lenken, nach vorne zu schauen und zu bremsen, erfordert Koordination, Geschicklichkeit und Konzentration und ist alles andere als einfach.



Die meisten Kinder lernen das Fahrradfahren im Vorschulalter, doch jedes Kind ist anders und hat unterschiedliche Schwächen und Stärken. Deshalb sollten Sie genau beobachten, ob Ihr Nachwuchs schon so weit ist, und nichts überstürzen. Kindern, die sicher Roller und/oder Laufrad fahren, fällt das Fahrradfahren lernen leichter. Experten raten Eltern deshalb dazu, ihre Kinder möglichst lange mit diesen Spielgeräten fahren zu lassen.⁶

Tipps

So bringen Sie Ihren Kindern das Fahrradfahren bei

Die meisten Kinder gehen voller Eifer ans Rad fahren lernen, sind aber auch schnell enttäuscht, wenn es nicht sofort klappt. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihr Kind beim Fahrradfahren lernen unterstützen:

☒ **Geduld und Ausdauer**

Viel Zeit und Geduld benötigen Sie und Ihr Kind zum Fahrradfahren lernen. Machen Sie Ihrem Kind stets Mut, wenn es mal nicht so gut klappt, und setzen Sie es auf keinen Fall unter Druck. Auch Vergleiche mit anderen Kindern verkneifen Sie sich besser!

☒ **Schubsen erlaubt**

Statt Ihr Kind anzuschieben und das Fahrrad festzuhalten, sollten Sie es immer wieder leicht anschubsen, damit das Rad ins Rollen kommt und Ihr Kind anfängt, zu treten. Das Anfahren gehört zu den schwierigsten Dingen beim Fahrradfahren lernen.

☒ **Rückwärts vorweg laufen**

Laufen Sie am Anfang rückwärts vor Ihrem Kind, sodass Sie Blickkontakt halten können. Kinder neigen dazu, sich nach ihren Eltern umzudrehen, doch das führt gerade zu Beginn schnell zu Stürzen. Wenn Kinder Ihre Eltern vor sich sehen, gibt ihnen das Sicherheit. Gleichzeitig schult es die richtige Haltung auf dem Fahrrad: Die Kinder schauen mit geradem Oberkörper nach vorne. So lässt sich das Gleichgewicht am besten halten.

☒ **Pausen machen**

Ist Ihr Kind müde oder unkonzentriert, sollten Sie eine Pause einlegen oder die „Übungsstunde“ zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen.

☒ **Stürze gehören dazu**

Niemand lernt Fahrrad fahren, ohne ein paar blaue Flecken oder aufgeschlagene Knie. Versuchen Sie nicht, jeden Sturz zu verhindern, denn Kinder müssen das Fallen genauso lernen wie das Fahrradfahren. Fahrradanfänger haben noch eine relativ geringe Fallhöhe und eine geringe Geschwindigkeit, sodass nicht allzu viel passieren kann. Lassen Sie Ihr Kind allerdings nie ohne Helm und robuste Kleidung fahren!

☒ **Viel üben**

Hat Ihr Kind einmal den Bogen raus, sollten Sie viel mit ihm üben. Vor allem das Kurven fahren, Bremsen sowie Anfahren sollten Kinder sicher können. Sobald es sicher genug fühlt, können Sie kleine Strecken auf dem Geh- oder Feldweg mit dem Fahrrad zurücklegen, z. B. zu einem nahe gelegenen Spielplatz oder zum Bäcker. Im Straßenverkehr haben Kinder auf dem Fahrrad im Vorschulalter allerdings nichts zu suchen. Sie sind nicht in der Lage, die komplexen Situationen Verkehrssituationen richtig einzuschätzen und danach zu handeln.

⁶ http://www.verkehrswacht-medien-service.de/rad_fahren_lernen.html

E-BOOK FAHRRAD- SICHERHEIT FÜR KINDER

DAS ERSTE RICHTIGE FAHRRAD

Fährt Ihr Kind sicher Fahrrad und legen Sie alltägliche Wege gemeinsam mit dem Drahtesel zurück, ist es Zeit für ein verkehrstüchtiges Kinderfahrrad.

Die richtige Größe Gepäckträgersitz oder Frontplatz?

Wie auch bei Lauf- und Spielrad ist die Größe des Fahrrades von entscheidender Bedeutung für die Sicherheit des Kindes. Nehmen Sie Ihr Kind deshalb zum Fahrradkauf unbedingt mit.

Ein Kinderfahrrad darf weder zu klein noch zu groß sein: Denn sitzt Ihr Kind unbequem und unsicher auf dem Sattel oder kommt es nicht richtig an die Pedalen, beeinträchtigt das nicht nur die Sicherheit, sondern auch das Fahrvergnügen.

Das Fahrrad hat die richtige Größe, wenn Ihr Kind auf dem Sattel sitzt und mit beiden Füßen locker den Boden erreicht. Als Orientierung zur Ermittlung der Rahmengröße kann Ihnen die folgende Größentabelle⁷ dienen: Stellen Sie den Lenker etwas höher als den Sattel, sodass Ihr Kind ihn mit beiden Händen gut greifen kann. Achten Sie auf einen ausreichenden Abstand zwischen Sattel und Lenker: Ihr Kind sollte in aufrechter Position auf dem Sattel sitzen können. Gänzlich ungeeignet für Kinder sind deshalb Rennlenker.

Alter / Größe	Größe des Fahrrades
4+ / 105 cm	18 Zoll
6+ / 120 cm	20 Zoll
8+ / 135 cm	24 Zoll

Die Beleuchtung

Seit dem Jahr 2013 gilt auf Deutschlands Straßen keine Dynamopflicht mehr, d. h. auch andere Beleuchtungssysteme wie z. B. eine batterie- oder akkubetriebene Fahrradbeleuchtung sind zugelassen.

Der ADFC rät bei Kinderfahrrädern trotzdem weiterhin zu einem Nabendynamo⁸, da akku- oder batteriebetriebene Leuchten regelmäßig ausgetauscht bzw. aufgeladen werden müssen.

Achtung:

Nabendymos sind zwar praktisch, leider aber auch störanfällig: Beim Abstellen des Fahrrads an Zäunen oder an anderen Fahrrädern können Kabelverbindungen sich verhaken und leicht reißen. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig die Lichtanlage am Fahrrad Ihres Kindes.

Für Scheinwerfer und Schlussleuchte empfehlen sich LED-Lampen mit Standlichtfunktion: Diese erzeugen ein sehr helles Licht und leuchten auch bei einem Halt an der Ampel.



^{7 & 8} ADFC (Hrsg.): Fahrradkauf kinderleicht: ADFC-Tipps zum Kinderradkauf. <http://www.adfc.de/kinderfahrradkauf/kauf-tipps-kinderfahrrad>

Die Gangschaltung

Der ADCF rät bei Kinderfahrrädern zu einer Nabenschaltung mit drei bis sieben Gängen. Für jüngere Kinder ist eine Drei-Gang-Schaltung absolut ausreichend, denn mehr als drei Gänge überfordern Kinder unter zehn Jahren. Nabenschaltungen sind nahezu wartungsfrei und lassen sich leicht bedienen.

Sinnvolles Zubehör

Ein Schloss zum Ab- und Anschließen sowie ein Fahrradkorb oder eine Fahrradtasche für den Gepäckträger sind im Alltag sehr praktisch und sinnvoll. Von Körben am Lenker ist eher abzuraten, da sie die Lenkfähigkeit des Rades beeinträchtigen können.

Verzichten sollte Ihr Kind auch auf spielerische Accessoires wie Hupen oder Wimpel, da diese im Straßenverkehr nur ablenken. Auch ein Flaschenhalter ist in der Regel überflüssig.

Checkliste

Fahrradkauf

- ☒ Entspricht das Fahrrad der DIN-Norm EN 14765 und ist es entsprechend gekennzeichnet?
- ☒ Verfügt das Fahrrad über die gesetzlich vorgeschriebene Ausstattung (Lichtanlage, Bremsen, Reflektoren, Klingel, s.o.)?
- ☒ Ist der Rahmen stabil und leicht?
- ☒ Sind Sattel und Lenker individuell verstellbar?
- ☒ Hat der Lenker Sicherheitsgriffe und einen Prallschutz an den Enden?
- ☒ Funktionieren die Bremsen einwandfrei?
Prüfen Sie die Handbremse/Felgenbremse: Sie darf nicht zu stark bremsen, da sonst ein Überschlag droht.
- ☒ Achten Sie auf glatte dicke Reifen: Diese rollen besser und bieten mehr Halt auf ebenem Untergrund.
- ☒ Hat das Fahrrad einen Gepäckträger mit mindestens zwei Streben?
- ☒ Ist das Fahrrad mit einem Kettenschutz sowie mit zwei Schutzblechen ausgestattet?
- ☒ Besitzt es einen Ständer?
- ☒ Gangschaltung:
Lassen sich die einzelnen Gänge leicht schalten?



E-BOOK FAHRRAD- SICHERHEIT FÜR KINDER

DER FAHRRADHELM

Obwohl es in Deutschland auch für Kinder keine Helmpflicht gibt, ist es unbedingt empfehlenswert, sie von Anfang an das Fahren mit Helm zu gewöhnen und selbst mit gutem Beispiel voranzugehen.

Helme gibt es für jedes Alter: Man unterscheidet zwischen Mitfahrerhelmen für Kleinkinder im Fahrradsitz oder Anhänger und Jugendhelmen für Kinder, die selbst fahren. Der Mitfahrerhelm muss den Kopf ganz umschließen (Stirn, Schläfen und Hinterkopf). Jugendhelme sollten auf der Vorderseite mit einer vorstehenden Krempe ausgestattet sein. Diese schützt den Kopf bei frontalen Zusammenstößen. Kinder müssen den Fahrradhelm vor dem Kauf unbedingt anprobieren, damit er genau passt. Nehmen Sie Ihr Kind also auch zum Helmkauf mit!

Hochwertige Helme werden in einem sogenannten In-Mold-Verfahren hergestellt. Dabei werden die äußere Schale und die Hartschaumfüllung so fest miteinander verschweißt, dass ein einziger Helmkörper entsteht. Diese Helme bieten mehr Sicherheit, sind widerstandsfähiger und leichter.

Checkliste

Kauf eines Fahrradhelms

- ☒ Ist der Helm nach der DIN-Norm EN 1078 geprüft und entsprechend gekennzeichnet?
- ☒ Lässt sich der Helm mit dem Anpassungsring genau an die Kopfform Ihres Kindes anpassen?
- ☒ Ist der Helm mit Lüftungsöffnungen ausgestattet?
- ☒ Verfügt der Helm über ein individuell und leicht verstellbares Riemensystem? Die einzelnen Riemen sollten breit und weich gepolstert sein. Der Kinnriemen sollte mindestens 1,5 cm breit sein.
- ☒ Lässt sich der Verschluss einfach öffnen und schließen sowie individuell regulieren?



Achten Sie beim Einstellen des Anpassungsringes und der Verschlussriemen darauf, dass der Helm fest auf dem Kopf sitzt und nicht wackelt. Der Kinnriemen muss so eingestellt sein, dass zwischen Haut und Riemen ein Finger Platz hat.

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie den Helm richtig anpassen, finden Sie beim [Verkehrswacht Medien & Service-Center](#).

„Vorsicht“ heißt es bei gebrauchten Helmen, denn Helme schützen nur einmal! Auch wenn äußerlich keine Schäden zu erkennen sind, können Helme in ihrer Schutzwirkung beeinträchtigt sein. Kaufen Sie deshalb nur Helme aus zweiter Hand, wenn Sie sicher sind, dass diese keinen Sturz hinter sich haben.

Achten Sie des Weiteren darauf, dass Ihr Kind den Helm ausschließlich beim Fahrradfahren trägt. Beim Spielen und Toben sollte es den Helm immer abnehmen, da der Kinnriemen sich verhaken und es so zu lebensgefährlichen Strangulationen kommen kann.

Sicherheit im Straßenverkehr

Kinder müssen laut Straßenverkehrsordnung auch mit einem verkehrssicheren Fahrrad bis zu ihrem achten Geburtstag auf dem Gehweg fahren.

Bis zu ihrem zehnten Geburtstag dürfen sie den Gehweg mit dem Fahrrad weiterhin benutzen. Daraus ergibt sich für die mitradelnden Eltern ein Dilemma, denn wo sollen sie selbst fahren?

Auf dem Gehweg dürfen sie nicht, auf der Straße oder dem Radweg können sie in kritischen Situationen vielleicht nicht schnell genug eingreifen und vernachlässigen ihre Aufsichtspflicht. Das Dilemma ist dem Gesetzgeber bekannt und bisher ungelöst. Der ADFC rät Eltern dazu, immer in der Nähe ihrer Kinder zu bleiben, sie vorausfahren zu lassen, auch wenn das manchmal mit der StVO kollidiert.

In jedem Fall sollten Sie das Fahren auf der Straße und dem Radweg ab dem achten Lebensjahr regelmäßig trainieren.

An 95 Prozent der Grundschulen absolvieren die Kinder im Rahmen der Verkehrserziehung zudem eine Radfahrausbildung. Diese findet meist in der dritten oder vierten Klasse statt und wird in der Regel in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht organisiert und durchgeführt. Sollte es an Ihrer Grundschule keine solche Ausbildung geben, können Sie sich direkt an die Verkehrswacht oder die örtliche Polizei wenden.



Tipps

So machen Sie Ihr Kind fit für den Straßenverkehr

- Vermitteln Sie Ihrem Kind die wichtigsten Verkehrsregeln und üben Sie das Befolgen dieser gemeinsam. Helm!
- Erklären Sie ihm die wichtigsten Verkehrsschilder anhand von Bildern.
- Trainieren Sie das schnelle, zielgenaue Bremsen, damit Ihr Kind in gefährlichen Situationen in der Lage ist, sofort anzuhalten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Gefahrensituationen, damit es diese vermeiden und/oder entsprechend reagieren kann.
- Üben Sie das Spurhalten.
- Ihr Kind sollte lernen, Geschwindigkeiten und Entfernungen richtig einzuschätzen. Üben Sie das regelmäßig!
- Vermitteln Sie Ihrem Kind die richtigen Handzeichen.





Mit dem Fahrrad in die Schule fahren

Kinder, die mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule kommen, können sich besser konzentrieren, so das Ergebnis einer dänischen Studie aus dem Jahr 2012⁹.

Die Bewegung am frühen Morgen ist also nicht nur gesund, sondern führt auch zu besseren Schulleistungen. Doch ab welchem Alter sollten Kinder eigenständig mit dem Fahrrad zur Schule fahren?

Den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht, da Kinder individuell in ihrer Entwicklung sind. Die Verkehrswacht rät dazu, Kinder erst nach der Grundschulzeit mit dem Fahrrad zum Unterricht fahren zu lassen¹⁰: Kinder seien den Mehranforderungen des Berufsverkehrs im Alter zwischen sechs und zehn Jahren noch nicht gewachsen. Die Fähigkeit Risiken einzuschätzen und in Gefahrensituationen richtig zu handeln, entwickle sich erst ab einem Alter von neun bis zehn Jahren.

Als Entscheidungshilfe, ob Sie Ihr Kind mit dem Fahrrad in die Schule schicken können, dienen folgende Fragen:

- Möchte Ihr Kind mit dem Fahrrad zur Schule fahren?
- Wie fit ist Ihr Kind auf dem Fahrrad?
- Bewältigt es auch andere kurze Wege bereits allein?
- Kennt es die wichtigsten Verkehrsregeln und Verkehrsschilder?
- Welche Gefahren und Risiken birgt der Schulweg? Kann Ihr Kind diese Gefahren einschätzen?
- Wie meistert Ihr Kind unterschiedliche Verkehrssituationen?

Bevor Sie Ihr Kind losradeln lassen, sollten Sie den Schulweg auf jeden Fall gemeinsam üben. So können Sie den sichersten Weg suchen, mögliche Gefahrenpunkte identifizieren und beobachten, wie sich Ihr Kind im Straßenverkehr verhält. Zeigen Sie ihm, wann es besonders langsam und aufmerksam fahren muss, wie es sicher die Straße überquert und wo Autos Radfahrern die Vorfahrt nehmen könnten. In einem nächsten Schritt sollten Sie Ihr Kind vorausfahren lassen und nur in kritischen Situationen eingreifen. Meistert das Kind den Schulweg mit der nötigen Aufmerksamkeit und genügend Selbstvertrauen, kann es von nun an auch alleine fahren.



⁹ <http://sciencenordic.com/children-who-walk-school-concentrate-better>

¹⁰ https://www.verkehrswacht-medien-service.de/mit_rad_zur_schule.html

Die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrer im Straßenverkehr

Für Radfahrer gelten die allgemeinen Regeln für den Fahrzeugverkehr der Straßenverkehrsordnung. Die folgenden Verkehrsregeln beziehen sich speziell auf Radfahrer:

- 1** Radfahrer müssen auf der Fahrbahn oder auf Radwegen fahren (Ausnahme: Kinder bis zum Alter von zehn Jahren). Man unterscheidet zwischen benutzungspflichtigen Radwegen und Radwegen ohne Benutzungspflicht.
- 2** Es gibt getrennte Geh- und Radwege sowie gemeinsame Geh- und Radwege. Auf getrennten Wegen dürfen Radfahrer nicht auf dem Gehweg fahren; auf gemeinsamen müssen Radfahrer und Fußgänger Rücksicht aufeinander nehmen und sich den Weg teilen.
- 3** Es gibt Fußgängerwege und Fußgängerzonen, die für Radfahrer freigegeben sind. Hier dürfen Radfahrer in Schrittgeschwindigkeit fahren, müssen dabei aber stets Rücksicht auf Fußgänger nehmen.
- 4** Auf Fahrradstraßen haben Radfahrer Vorfahrt. Andere Fahrzeuge sind nur zugelassen, wenn dies durch ein Extraschild gekennzeichnet ist.
- 5** Radfahrer müssen auf der Straße am rechten Rand fahren und dabei ausreichend Abstand zum Rinnstein sowie zu parkenden Autos halten (ca. 1 m). Ausnahmen vom Rechtsfahrgebot sind durch entsprechende Schilder gekennzeichnet.
- 6** Radfahrer müssen hintereinander fahren. Das Nebeneinanderfahren ist nur erlaubt, wenn der Verkehr nicht behindert wird.
- 7** Einige Straßen sind mit einem sogenannten Schutzstreifen ausgestattet, der von der Fahrbahn mit einer gestrichelten weißen Linie abgetrennt und für Radfahrer bestimmt ist. In Ausnahmefällen dürfen die Streifen von anderen Fahrzeugen mitbenutzt werden. Oftmals ist der Schutzstreifen für Fahrradfahrer auch rot unterlegt und/oder mit einem Radfahrer-Piktogramm gekennzeichnet. Dann bezeichnet man ihn als Radfahrstreifen.
- 8** Radfahrer dürfen überholen, müssen dabei aber ausreichend Abstand halten. Beim Überholen von anderen Radfahrern muss man vorher klingeln.
- 9** Radfahrer dürfen auch rechts überholen, allerdings nur zwischen einer Fahrzeugschlange und dem Rinnstein, nicht zwischen zwei Fahrzeugkolonnen.
- 10** Radfahrer dürfen in Einbahnstraßen nur gegen die Fahrtrichtung fahren, wenn dies durch die entsprechenden Verkehrsschilder gekennzeichnet ist.
- 11** Möchte ein Radfahrer abbiegen, muss er seine Absicht rechtzeitig und deutlich durch ein entsprechendes Handzeichen erkennbar machen. Beim Abbiegen müssen sich Radfahrer zweimal umschaun (doppelte Rückschaupflicht): einmal vor dem Einordnen und einmal vor dem Abbiegen.
- 12** Auf dem Zebrastreifen haben Radfahrer nur Vorrang, wenn sie vom Rad steigen und schieben.¹¹



¹¹ <http://www.adfc.de/verkehr--recht/recht/regeln-fuer-radfahrer/fachwissen-fahrradalltag/verkehrsrecht-fuer-radfahrer>

Impressum

Herausgeber:

real,- SB-Warenhaus GmbH
Reyerhütte 51
41065 Mönchengladbach

Gesellschaft:

real,- SB-Warenhaus GmbH

Sitz:

Alzey, Friedrichstraße 12

HRB-Nr.: HR B 33034, Amtsgericht Mainz

Steuer-Nr.: 5133/5890/1419

UST-ID-Nr.: DE 186 018 569

ILN: 4330942000001

Telefon: 02161 / 403-0

Telefax: 02161 / 403-406

E-Mail: info@real.de

Vorsitzender des Aufsichtsrats:

Olaf Koch

Geschäftsführer:

Didier Fleury (Vorsitzender), Henning Gieseke, Jörg Kramer,
Frank Kretschmar, Patrick Müller-Sarmiento



Bildnachweise:

Cover © bowdenimages - istockphotos.com
Seite 2 © FaceMePLS / [CC BY 2.0](#)
Seite 3 © Nataliya Hora - thinkstockphotos.de
Seite 4 © christingasner - thinkstockphotos.de
Seite 5 © mariakraynova - fotolia.com
Seite 6 © Emilio Labrador / [CC BY 2.0](#)
Seite 7 © eriktham - thinkstockphotos.de
Seite 8 © romrodinka - thinkstockphotos.de
Seite 9 © bigjohn36 - photodune.net
Seite 9 © .shock - fotolia.com
Seite 10 © metinkiyak - thinkstockphotos.de
Seite 11 © Aleksei Potov - fotolia.com
Seite 12 © romrodinka - thinkstockphotos.de
Seite 12 © tuja66 - thinkstockphotos.de
Seite 13 © Stephen Morris - thinkstockphotos.de
Seite 13 © Neustockimages - istockphotos.com
Seite 14 © robhainer - fotolia.com
Seite 15 © David Pereiras Villagrã - 123rf.com
Seite 15 © Laiotz - fotolia.com
Seite 16 © Aleksei Potov - fotolia.com
Seite 16 © valarieann - thinkstockphotos.de
Seite 17 © markus_marb - fotolia.com
Seite 17 © markus_marb - fotolia.com
Seite 17 © jojoo64 - fotolia.com
Seite 17 © B. Wylezich - fotolia.com
Seite 17 © jojoo64 - fotolia.com
Seite 17 © Andreas Weber - thinkstockphotos.de