







**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Kinder fahren einfach gerne Fahrrad. Sie genießen die Geschwindigkeit, düsen von rechts nach links, testen die Bremsen, fahren Zickzack oder Slalom, spüren den Wind und holpern über den Boden, transportieren ihre Kuscheltiere oder auch mal ihre Freunde auf dem Rad.

Vorwort

Sie fahren auf großen und kleinen Rädern, freuen sich über ihre Selbständigkeit, tauchen voll ein ins Fahrgefühl und erkunden ihre Umgebung.

Radfahren macht Spaß! Doch die Freude des Kindes am Fahrrad ist oft mit Fragen und auch mit Ängsten der Eltern verbunden: Welches Fortbewegungsmittel entspricht dem Entwicklungsstand meines Kindes? Ab welchem Alter ist das erste Fahrrad sinnvoll? Ab wann dürfen Kinder mit ihrem Rad in den Straßenverkehr?

Antworten soll Ihnen diese Broschüre geben. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat hier umfangreiche Informationen für Sie zusammengetragen: Vom sinnvollen Fahrtraining über rechtliche Fragen bis hin zu Tipps für das richtige Rad.

Am wichtigsten ist jedoch Ihre Rolle als Vorbild. Denn Eltern, die oft per Fahrrad



Karsten Hübener,
ADFC-Bundes-
vorsitzender

mit ihren Kindern unterwegs sind, leisten für deren (Verkehrs-) Sicherheit und Entwicklung einen wichtigen Beitrag. Und: Sie tun aktiv etwas für die kindliche Gesundheit – und gegen Bewegungsmangel.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Kind sinnvoll an das Verkehrsgeschehen heranführen, um gemeinsam im Alltag und in der Freizeit auf dem Fahrrad mobil zu sein.

Karsten Hübener

8



12

23



Inhalt

S. 6 Interview

S. 8 Kindersitze

S. 10 Anhänger

S. 12 Laufrad und Roller

S. 14 Spielräder

S. 15 Familien-Fahrräder

S. 18 Kinderstraßenräder



32

S. 21 Wie Kinder den Verkehr erleben

S. 23 Radfahrtraining

S. 25 Mit Papa und Mama in den Verkehr

S. 28 Gefahrenpunkte

S. 32 Fahrradhelme

S. 34 Mit dem Rad zur Schule

S. 37 Elterntaxi

S. 38 Radtouren mit Kindern

S. 42 Fahrradralleys für Familien

S. 45 Service

S. 46 Impressum

S. 47 ADFC-Mitgliedschaft

42





Astrid und Tobias Wolf (beide 37) aus Bremen nutzen ein Auto so selten wie möglich. Für sie und ihre Töchter Lotta (4) und Stina (7) ist das Fahrrad selbstverständliches Verkehrsmittel im Alltag.

„Die kindliche Perspektive ist wichtig“

Astrid, Tobias – wie habt ihr als Kinder eigentlich Rad fahren gelernt?

Astrid: Ganz spät, mit fünfeneinhalb Jahren – und ganz klassisch, mit Stützrädern...

Tobias: ...so war's auch bei mir! Mit einem viel zu großen Rad bin ich damals über die Dörfer gefahren.

Eure eigenen Kinder hatten es da schon etwas leichter...

Astrid: ...ja. Stina und Lotta konnten wir

schon im Kinderanhänger mitnehmen, als sie erst wenige Monate alt waren. Das gibt schon früh ein Gefühl fürs Radfahren...

Tobias: ...und daran lässt sich mit dem Laufrad anknüpfen. Damit wird der Gleichgewichtssinn sehr gut trainiert.

Wie gut beherrschen Lotta und Stina inzwischen ihre Räder?

Astrid: Lotta hat mit drei Jahren angefangen, das Radfahren zu lernen. Sie übt

sehr selbständig, bremst aber noch mit den Füßen und erkennt erst wenige Gefahrensituationen. Stina beherrscht ihr Fahrrad schon gut und benutzt die Rücktrittbremse. Aber: Um Entfernungen und Geschwindigkeiten immer richtig einzuschätzen ist auch sie noch zu jung.

Also begleitet ihr die beiden auf jeder Fahrt?

Astrid: Wir fahren mit ihnen jeden Tag

zusammen zur Schule und zum Kindergarten, jeweils zwei Kilometer – eine gute Entfernung.

Wer fährt dabei wo – und mit welchem Rad?

Tobias: Das hängt von der Straßensituation ab: Ist wenig Verkehr, dann fährt Stina vor mir, mit auf der Straße. Oder wir fahren eben zusammen auf dem Gehweg. Ich muss ja immer in Hörweite sein. Wenn keine Autos unterwegs sind, radelt Stina eine kurze vertraute Teilstrecke auch mal alleine. Wir haben bei uns eine große Auswahl: Zwei Kinderräder, die per Kupplung auch ans Erwachsenenrad angehängt werden können. Oder das Spezialrad „Pino“...

Astrid: ...ein Tandem, bei dem Stina auch vorne sitzen kann. Das macht sie am liebsten, denn hier sieht sie, in welchen Situationen ich wie reagiere. Außerdem kann ich ihr so mein Lenk- und Bremsverhalten während der Fahrt erklären. Wir suchen uns aber auch Strecken im Park oder im Schonraum, in denen die Kinder

Dinge ausprobieren können. Dort hat ein Sturz dann nicht so schlimme Folgen.

Wie merken Eltern, wann ihre Kinder Fortschritte machen?

Astrid: Wie weit Kinder in ihrer Entwicklung sind, ist sehr individuell – manche sind eben verspielter, andere diszipliniert. Wenn ich beobachte, dass Stina eine Situation selbstständig meistern kann, dann weiß ich, dass sie schon einen Schritt weiter ist.

Habt ihr keine Angst vor Unfällen?

Tobias: Auch wir sind uns über die speziellen Gefahren für Kinder im Verkehr durchaus bewusst. Um diese Risiken wirklich zu verstehen, müssen Eltern zunächst einmal die Perspektive der Kinder einnehmen.

Astrid: Genau! Wir Erwachsene können über ein parkendes Auto drüber wegsehen, die Kleinen nicht. Ganz abgesehen davon, dass sie viele Dinge im Verkehr anders wahrnehmen. Wichtig ist also, die Risikokompetenz der Kinder zu stärken –

und ihnen klar zu machen: ‚Selbst wenn du Grün hast, musst du links und rechts schauen. Denn ein Autofahrer kann dich auch übersehen.‘ Das besprechen wir während einer gemeinsamen Fahrt.

Gemeinsam unternimmt ihr auch Freizeittouren mit anderen Kindern. Warum?

Tobias: In einer – von Erwachsenen geführten – Gruppe erleben Kinder eine viel stärkere Motivation, auch durch den direkten Vergleich: ‚Kann der andere schon freihändig fahren?‘, ‚Halte ich die ganze Etappe durch?‘ Das vermittelt Erfolgserlebnisse.

Astrid: Wir fahren ja auch alle vier mit dem Fahrrad in den Urlaub: Von Bremen an die Nordsee, mit Zeltübernachtungen. Ein echter Abenteuerurlaub für uns und die Kinder. Man muss aber auf einige Dinge achten: Nur kurze Teilstrecken planen, mehrere Tage an einem Ort bleiben – und viele Spielpausen einlegen!



**Das verlangt
der Gesetzgeber:**

Mindestalter der Person, die auf dem
Fahrrad ein Kind transportiert: 16 Jahre.
Höchstalter des transportierten Kindes:
6 Jahre.

Maximalgewicht des Kindes: 15 Kilogramm
bei Sitzmontage vorne, 22 Kilogramm,
wenn der Sitz hinten befestigt wird.
Die Verkehrssicherheit des Fahrrades darf
durch die Kindermitnahme nicht beein-
trächtigt werden.

Sitzenbleiben leicht gemacht

Für die Auswahl von Kindersitzen helfen folgende Erfahrungswerte:

- Ein **hinten, über dem Gepäckträger montierter Kindersitz** bietet einen stabilen Transport des Kindes.
- Ein **zwischen Lenker und Sattel** angebrachter Sitz bietet den Vorteil, dass Eltern ihr Kind besser kontrollieren können und ein Gespräch möglich ist.
- Die Montage eines Kindersitzes sollte aus Stabilitätsgründen über einen speziellen **Adapter am Rahmen** erfolgen und nicht unmittelbar mit dem Gepäckträger verschraubt sein.
- Jeder Kindersitz muss **Gurte** haben, die verhindern, dass die Kinder während der Fahrt aussteigen oder aus dem Sitz fallen. Die Gurte dürfen von den Kindern nicht selbsttätig zu öffnen sein.
- Die Füße des Kindes sollen einen sicheren Platz haben. Keinesfalls darf das

Kind mit seinen Beinen in die Speichen kommen. Eine **feste Speichenabdeckung** ist daher sehr zu empfehlen.

- Verwenden Sie nur Kindersitze mit dem **GS-Zeichen** (steht für „geprüfte Sicherheit“) des TÜV.

Praxistipp:

Fahrrad und Kind zum Sitz-Kauf mitnehmen! Der Fachhändler sieht meist auf den ersten Blick, welcher Kindersitz infrage kommt – und welcher nicht.

Noch einige Hinweise zum Transport von Kindern

- Kinder sollen auch auf dem Kindersitz schon einen **Schutzhelm** tragen. Sichern Sie das Fahrrad besonders gut, wenn Sie selbst absteigen: Durch abrupte Bewegungen des Kindes kann

das Rad umfallen. Nehmen Sie das Kind aus dem Sitz, wenn Sie das Rad abstellen.

- Achten Sie immer auf richtigen **Wetterschutz**. Ein unbewegtes Kind kühlt leicht im Fahrtwind aus. Auf Radtouren mit Kindern viele Pausen einplanen, denn ein Kindersitz ist ein „Zwangssitz“, der den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes enorm einschränkt.

Praxistipps:

Trägt Ihr Kind einen Schnuller, kann dieser während der Fahrt leicht verloren gehen – befestigen Sie ihn daher an der Bekleidung des Kindes. Sitzt hinter Ihnen ein Kind im Kindersitz, sollten Sie keinen Rucksack tragen – denn dieser schränkt die Bewegungsfreiheit des Kindes stark ein.

Angehängt!

Die kleinen, bunten Wagen werden immer beliebter: Anhänger fürs Fahrrad haben gegenüber einem Kindersitz mehrere Vorteile: Der Schwerpunkt des Fahrrades wird nicht ungünstig beeinflusst, das Fahrrad kann besser abgestellt werden, Kinder können (ab einem gewissen Alter) selbst einsteigen, und sie sind vor Wind und Wetter besser geschützt.

Kinder können in einem Anhänger gut schlafen und – im gewissen Umfang – sogar spielen. Auch Spielzeug kann deshalb mitgenommen werden. Selbst zwei Kinder passen, wenn sie nicht zu groß sind, zusammen in moderne Anhänger.

Die Kinder können sich mit einer Trinkflasche selber versorgen oder auch etwas essen, ohne dass die Gefahr besteht, die Flasche unterwegs zu verlieren.

Für das Abstellen des Anhängers ist ein möglichst ebenerdiger Platz mit ausreichend breitem Zugang empfehlenswert.

Auf folgende Dinge sollten Sie achten, wenn Sie einen Kinderanhänger nutzen:

- Der Anhänger sollte leicht, aber trotzdem robust gefertigt sein und einen **tiefen Schwerpunkt** haben.
- Mehr Komfort bietet ein gefederter Anhänger. Die Reifen sollten breit (möglichst 40 mm oder mehr) sein, der Reifendruck sollte 2,5 bar nicht übersteigen.
- Die Radlager sollten **leicht schräg** (nach unten auseinander) gestellt sein. Zusammen mit einem großen Rad Durchmesser sorgt dies für gute Kurvenstabilität und schützt weitgehend vor der Kippgefahr.



- Der Hänger muss so konstruiert sein, dass er sich im Ernstfall auf den Kopf drehen kann, ohne dass die „Fahrgastzelle“ eingedrückt wird.
- Zur Befestigung am Zugfahrrad sollen leicht zu bedienende, **sichere Kupp-**



lungen in Hinterradachshöhe eingesetzt werden. Diese sind immer im Lieferumfang eines neuen Anhängers enthalten, trotzdem sollte man ihre Leichtigkeit kontrollieren. Am besten ist es, dazu das Fahrrad zum Händlerkauf

mitzunehmen, um zu prüfen, dass die Kupplung problemlos am Rad zu befestigen ist.

Praktisch ist eine abschließbare Kupplung, damit man Fahrrad und Anhänger auch mal alleine lassen kann.

- Die **Laufräder** dürfen für Kinder aus dem Anhänger heraus nicht erreichbar oder müssen auf andere Weise gegen Berührung durch Kinderhände geschützt sein
- **Signalfarben, Reflektoren und ein Wimpel** machen das Gespann auffällig im Straßenverkehr.
- Das Rücklicht des Zugfahrrades wird durch den Anhänger verdeckt. In diesem Fall ist dafür Sorge zu tragen, dass ein **zusätzliches Rücklicht** auf der linken hinteren Seite des Anhängers diese Funktion übernimmt. In der Regel wird man ein Batterielicht am Hänger befestigen.
- **Die Gurte** müssen sich gut und einfach einstellen lassen, da sie öfter an Größe und Kleidung des Kindes angepasst werden müssen. Auch die

Bedienung der Gurtschlösser muss gefallen. Ein Zweisitzer sollte auch die Möglichkeit bieten, ein Kind in die Mitte zu setzen. Das ist günstiger für den Schwerpunkt. Geht dies nicht, sollte ein einzelnes Kind auf der rechten Seite sitzen.

Wichtig fürs Zugfahrrad

Selbstverständlich muss auch das ziehende Fahrrad für den Transport des Anhängers geeignet sein. Insbesondere ist auf eine gute, zuverlässige und sehr griffige Bremsanlage zu achten. Die Schubkräfte, die durch den Anhänger bei Bergabfahrten erzeugt werden, sind nicht zu unterschätzen. Gleichfalls ist eine gute, bergtaugliche Schaltung wichtig, damit der Fahrer/ die Fahrerin wegen der deutlichen Gewichtszunahme nicht all zu schnell aus der Puste kommt.



„Alles muss schnell gehen...“: Wir leben in einer Gesellschaft, die nur wenig Zeit bietet, ausgiebig Erfahrungen zu sammeln. Raum zum langsamen Lernen ist aber wichtig. Jüngere Kinder müssen nicht gleich aufs eigene Fahrrad steigen – behutsamer gelingt der Einstieg und die Vorbereitung aufs Radfahren mit Laufrad und Roller.

Früh übt sich

Kinderlaufräder...

...sind sehr sinnvoll, um Gleichgewicht, Motorik und Koordination für das spätere Radfahren zu trainieren. Sie unterstützen den Bewegungsdrang von Kindern, stärken ihre Stütz Muskulatur und unterstützen die kindgerechte Laufbewegung. Empfehlenswert sind Laufräder für

Kinder ab zweieinhalb Jahren. Sie können das Gefährt rasch beherrschen, dies führt zu schnellen Erfolgserlebnissen.

...sollten robust sein und über einen bequemen, problemlos in der Höhe verstellbaren Sattel, einen tiefen Durchstieg sowie einen begrenzten Lenkereinschlag verfügen. Auf Bremsen kann verzichtet

werden. Das Laufrad sollte keine Klemm- und Quetschstellen aufweisen. Das am besten fertig montierte Rad sollte nicht schwerer als drei bis fünf Kilogramm sein und „mitwachsen“ können – also höhenverstellbar sein.

Rollerfahren...

...macht Spaß, ist spielerischer und weniger zweckbestimmt als das Radfahren. In kritischen Situationen kann das Kind leicht vom Roller abspringen. Der Roller ist ein Klassiker, der die ganze Kindheit begleiten kann. Wie das Laufrad bereitet er optimal auf das eigene Fahrrad vor und bietet beste Voraussetzungen, um die motorische Entwicklung von Kindern zu fördern. Kinder trainieren im Spiel ihren Gleichgewichtssinn, ihre Reaktionsfähigkeit, Körperbeherrschung und Ausdauer. Sie lernen Geschwindigkeiten abzuschät-

zen und bewegen sich in einem Tempo, das sie kontrollieren können. Auch komplexe Anforderungen wie Schulterblick, Bremsen, Kurvenschräglage, Geräusche orten oder Distanzen schätzen können beim Rollerfahren geübt werden.

Roller gibt es in vielen verschiedenen Variationen. Achten Sie beim Kauf vor allem auf die passende Größe, hilfreich ist ein höhenverstellbarer Lenker. Empfehlenswert sind Roller mit Luftbereifung und Fußbremse. Abgerundete Lenkergriffe schützen vor dem Abrutschen der Hände

und vor Verletzungen. Sogenannte „Scooter“ sind zwar leicht und handlich, zum Fahren aber nicht so gut geeignet, denn ihre kleinen Räder bleiben leicht an Kanten und Rillen im Pflaster hängen.

Wenn Kinder den Roller beherrschen, können sie langsam an komplexe Verkehrssituationen herangeführt werden. Sie lernen bei geringen Geschwindigkeiten, Gefahren auf dem Weg wahrzunehmen und darauf zu reagieren.



Praxistipp:

Laufrad und Roller sind Spielzeuge. Sie gehören auf den Spielplatz, auf verkehrsfreie Plätze und auf den Gehweg. Hier können Kinder sich langsam auf den Verkehr vorbereiten.

Spielend lernen

Wenn die Kinder das Laufrad oder den Roller schon gut beherrschen, können sie meist ohne große Probleme nach einer kurzen Übung auf das richtige Spielrad umsteigen und selbst in die Pedale treten. Achten Sie dabei auf ein Spielrad mit tiefem Durchstieg, damit das rasche Absteigen in kritischen Situationen, das die Kinder vom Roller gewohnt sind, gelingt.



Mit vier oder fünf Jahren kann das Kind an ein Spielrad herangeführt werden.

Eine „**vorschriftsmäßige**“ **Ausstattung für Spielräder** gibt es nicht, da diese nur außerhalb des Straßenverkehrs genutzt werden dürfen: Ein funktionierendes Licht muss ein Spielrad also nicht haben. Wichtig sind aber eine Rücktrittbremse sowie zwei Handbremsen, die für das Kind leicht zu greifen sind. Wie das spätere Kinderstraßenfahrrad (siehe Seite 18) sollte auch das Spielrad schon über einen geschlossenen Kettenkasten verfügen. Weil viele Spielräder so gebaut sind, dass sich die Kinder beim Sturz an den Lenkerenden verletzen können, sollten die Lenkergriffe mit weichen Puffern versehen sein.

Verzichten Sie auf gefährliche Stützräder

Mit Stützrädern lernt das Kind nicht Rad fahren. Stützräder verhindern, dass Kinder das richtige Lenken, Anfahren, Anhalten und Kurvenfahren lernen. Kinder gewöhnen sich eine falsche „Kurvenlage“ an: Sie verlagern ihr Gewicht nach außen statt nach innen. Stützräder können sogar zur Gefahrenquellen werden – wenn diese etwa über die Bordsteinkante oder in ein Schlagloch absacken und das Rad umkippt. Mit Stützrädern können die Kinder rückwärts rollen und so in gefährliche Situationen geraten.

„Ich helf´ Mama am Berg“

Endlich sind die Kinder groß genug, um nicht mehr nur passive Passagiere auf dem Kindersitz oder im Anhänger zu sein – sie können und wollen selber Rad fahren! Doch mit dem Wunschenken können die tatsächlichen Fähigkeiten nicht immer mithalten: Kinder sind oft noch überfordert im Straßenverkehr, und auf Radtouren ist das Durchhaltevermögen meistens nicht besonders groß.

Hier bieten sich verschiedene Zwischenlösungen an: Die auf diesen Seiten vorgestellten Tandems und Anhängelfahrräder – so genannte „Trailerbikes“ – eignen sich besonders gut für die gemeinsame Tour. Die Kinder treten mit – und werden dennoch sicher und stressfrei von Erwachsenen durch knifflige Verkehrssituationen gelenkt. Diese Varianten machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch den Familien-Teamgeist. Allerdings: Diese Variante hat ihren Preis.



Klassische Familientandems...

...sind sehr stabil und dennoch flexibel genug, um mit dem Kind wachsen zu können. Der Erwachsene lenkt das Gefährt und hat es damit unter Kontrolle. Gespräche während der Fahrt sind problemlos möglich. Das Familientandem kann bei Bedarf noch mit Kinderanhänger und -sitz kombiniert werden.

Praxistipp:

Eine Freilauffunktion im Kindertretlager ist sinnvoll, damit die Kleinen sich bei Bedarf ausruhen können.

„Ab“ und „an“: Trailerbikes...

... verwandeln konventionelle Erwachsenenfahräder in „flexible Tandems nach Bedarf“ – das kleinere Trailerbike wird einfach angekoppelt.

Achten Sie auf eine gute technische Ausstattung, vor allem auf eine sichere Verbindung zum Erwachsenenfahrrad. Von Billigmodellen sollten Sie die Finger lassen. In der Vergangenheit hat die Stif-

tung Warentest erhebliche Mängel bei diesen festgestellt.

Es gibt zwei alternative Verbindungsmöglichkeiten: Entweder ist der Trailer an der Sattelstütze oder am Gepäckträger befestigt. Durch den kürzeren Hebelweg ist eine Befestigung am Gepäckträger sicherer und stabiler. Ein spezieller Gepäckträger muss dafür allerdings angebaut werden. Dieser kann gleichzeitig gut für den Kindersitz oder Gepäcktransport genutzt werden.

Empfehlenswert sind Schaltungen am Trailerbike, damit die Kinder bei hohen Geschwindigkeiten nicht ins Leere treten. Hilfreich ist die Möglichkeit, Lenker und Sattelhöhe an die Größe des Kindes anzupassen.

Praxistipp:

Das gemeinsame Fahren erfordert jedoch zunächst etwas Übung. Durch den vergrößerten Kurvenradius des Trailerbikes ist beim Abbiegen und in Kurven besondere Vorsicht geboten. Heftige Bremsmanöver und rasante Fahrten sind nicht zu empfehlen.

„Follow-Me“-Kupplungen...

...koppeln das Kinderrad an das Erwachsenenrad. Durch die tief liegende Tandem-Verbindung zum Erwachsenenrad ist eine gute Kraftübertragung gewährleistet, Vorderrad und Lenker des Kinderrades (zwischen zwölf und zwanzig Zoll groß) sind beim Fahren blockiert.

Tandem-Stangen...

...verbinden auf einfache Weise Kinder- und Erwachsenenräder. Jedes handelsübliche Kinderrad (zwölf bis 20 Zoll) kann an jedes handelsübliche Erwachsenenrad gekoppelt werden. Die Tandem-Stange kann teleskopartig zusammengeschieben werden und auch dann am Zugfahrrad bleiben, wenn sie nicht gebraucht wird. Das Kind kann hier auch im Freilauf fahren – oder bei Bedarf das eigene Rad wieder abkoppeln lassen und selbständig lenken.

Das „Trets“...

...ist ein pfiffiger Kinderanhänger mit Pedalantrieb, der durch seinen tiefen Schwerpunkt und die breite Spur ein besonders stabiles Fahrverhalten ermöglicht. Gurt und Fahne bringen zusätzliche Sicherheit, Sitz und Rahmen können auf die Körpergröße des Kindes eingestellt werden.

„Wir fahren oft mit dem Pino zum Kindergarten und zur Schule, manchmal zu dritt auf einem Rad. Mama klopft mir auf den Helm, wenn ich nicht mit trete.“

Das Pino hatte auch schon mal einen Platten, wir hatten aber Flickzeug dabei.“
**Stina und Lotta
(7 und 4 Jahre)**



Die Auswahl an Kinderrädern zur Benutzung im Straßenverkehr ist groß – und das erste eigene Rad fürs selbständig fahrende Kind sollte nicht das „erstbeste“ sein.

Bequem, robust und cool

Eine gute Verarbeitung und hochwertige Bauteile wie Bremsen und Lichtanlage sorgen für sicheren Fahrspaß. Es lohnt sich, hier etwas tiefer in die Tasche zu greifen: Denn Kinder, die schon von Anfang an positive Erfahrungen mit einem nicht nur „coolen“, sondern auch zuverlässigen Fahrrad machen, werden es auch später gerne als Verkehrsmittel nutzen.

Ein robustes, wartungsarmes und vorschriftsmäßig ausgestattetes Rad muss dem Kind allerdings auch passen. Denn der Spaß am Bewegen verfliegt schnell, wenn das gewünschte Fahr-

rad zu klein oder zu groß ist: Das Kind kann nicht wirksam treten, sitzt unbequem und unsicher im Sattel. Kaufen Sie deshalb kein Rad, in das Ihr Kind erst „hineinwachsen“ muss. Das Kinderrad hingegen sollte „mitwachsen“ können – etwa durch eine lange, verschiebbare Sattelstütze.

Das richtige Maß: Das Kind sollte auf dem Sattel sitzend mit beiden Fußspitzen bequem den Boden erreichen. Wichtig ist – auch für die gute Übersicht im Verkehr – eine aufrechte Haltung. Voraussetzung dafür ist der richtige Abstand und die entsprechende Form des Lenkers.

Achten Sie auch aufs Gewicht: Kinderäder sind gemessen am Fahrgewicht viel schwerer als Velos für Erwachsene. Mehr als 13 Kilogramm sollte das Rad nicht wiegen, damit das Kind es ohne Probleme über Treppen tragen kann.

Praxistipp:

Ein Fahrrad sollte kein Überraschungsgeschenk sein. Ihr Kind sollte beim Kauf dabei sein – und beim Fachhändler probesitzen und -fahren.

Das muss dran sein

Licht: Auch bei geringem Tempo leuchtet ein **Halogen- oder LED-Scheinwerfer** besonders hell. Ein **Rücklicht mit Standfunktion** ist empfehlenswert. Ein **Nabendynamo** wiegt zwar mehr als der herkömmliche Seitenläufer, läuft aber leichter und lässt sich einfacher einschalten.

Schaltung: Mit robusten Nabenschaltungen können Kinder auch im Stand schalten und weiterhin mit Rücktritt bremsen. Mit einem Drehschalter am Lenker gewöhnen sich Kinder sehr schnell ans Schalten. Werden oft hügelige Strecken gefahren, lohnt eine Schaltung mit fünf oder sieben Gängen.

Bremsen: Mit zwei gut greifenden **Handbremsen** – je eine fürs Hinter- und Vorderrad – trainieren Kinder Kraft und Koordination. Wichtiger ist jedoch eine zuver-

lässige **Rücktrittbremse**, weil gerade kleinere Kinder noch nicht genug Kraft in den Händen haben.

Gepäckträger: Er transportiert Schul- oder Sporttasche und entlastet so den Rücken des Kindes. Ein Korb oder eine Packtasche für längere Touren sind sinnvolle Ergänzungen.

Schutz vor Schmutz: Ein **geschlossener Kettenkasten** schützt davor, dass sich Hosenbeine und Schnürsenkel zwischen Kette und Kettenblatt verfangen. Auch gute Schutzbleche schützen die Kleidung: Varianten aus Plastik können stark gebogen werden, ohne zu brechen.

Lenker: Dieser sollte höchstens zehn Zentimeter breiter sein als die Schultern des Kindes – und über **rutschsichere**

Griffe mit verdickten Enden verfügen. Um 90 Grad gedreht, sollte der Lenker mindestens fünf bis zehn Zentimeter **Abstand zum Sattel** haben. Das reduziert die Verletzungsgefahr bei einem Unfall, wenn der Lenker quersteht. Im mittleren Bereich des Lenkers sollte ein fest sitzender Aufprallschutz angebracht sein.

Federung: Die an vielen Kinderrädern verbauten **Federgabeln** reagieren oft nicht auf Kinder mit geringem Gewicht. Zudem machen sie das Fahrrad unnötig schwer und teuer. Die bessere Lösung sind **breite Ballonreifen** und ein gepolsterter und **gefederter Sattel**.

Reifen: Eine **glatte Manteloberfläche** hat ein besseres Brems- und Kurvenfahrverhalten als ein Reifen mit grobem Profil. Speichenreflektoren können sich lösen

und zwischen Rad und Gabel verklemmen. Besser sind **Reflexionsstreifen**.

Pedale: Sie sollten rutschsicher sein, aber keine scharfen Kanten aufweisen. Pflicht sind gelbe Reflektoren auf beiden Seiten.

Fahrradständer: Aufstellen statt hinwerfen – mit einem funktionierenden Ständer wird das Rad im kindlichen Alltag geschont.

Klingel: Hell tönend und robust sollte sie nicht schon nach den ersten Stürzen ihren Geist abgeben.

Schlösser: Kindgerechte Schlösser können spielerisch ans Abschließen heranzuführen. Für ältere Kinder eignen sich hochwertige Seilschlösser, die lang genug sind, um das Rad nicht nur ab-, sondern auch anschließen zu können. Da Schlüssel leicht verloren werden, ist ein Zahlenschloss eine gute Alternative.

Was nicht ans Kinderrad gehört

- **Flaschenhalter** können beim Auf- und Absteigen stören – besser eine Trinkflasche im Rucksack mitnehmen.
- An den Lenker gehört kein Spielzeug: **Große Hupen oder Propeller** lenken vom Verkehr ab und erhöhen die Verletzungsgefahr bei einem Sturz.
- Auf **bunte Signalfähnchen** besser verzichten: Kinder, die noch häufig auf Gehwegen fahren, können mit den ausschlagenden Fahnenstangen Passanten treffen.
- Beim Kinderrad gilt dasselbe wie beim Spielrad: **Stützräder** sind unzweckmäßig, sie bergen ein Risiko und schulen nicht den Gleichgewichtssinn.

Praxistipp:

Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Bauteile am Fahrrad noch funktionstüchtig sind. Prüfen Sie Schraubverbindungen, Bremszüge und Kabel. Letztere sollten sicher verlegt sein, nicht zu stramm und nicht zu locker.



Erleben – erkennen – beherrschen

Das verkehrssichere Kind wird es nie geben. Doch Sie können Ihre Kinder stärken und ihnen zeigen, wie sie sich selbstbewusst, eigenständig und sicher in ihrem Umfeld bewegen können.

„**W**enn wir risikokompetente Kinder wollen, gibt es zum Risiko keine Alternative“, schreibt Sportpädagoge Rudolf Lensing-Conrady in der Bonner Risikostudie. Die Untersuchung zeigt auf, dass Kinder Erfahrungsräume und Bewegungsanreize brauchen, um die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erfahren und einschätzen zu können. Die positive Einstellung zu Bewegung und damit verbundenen Bewegungsrisiken schützt vor Verletzungen. Das Erleben kleiner Risiken schützt vor großen Unfällen.

Die Kompetenz von Rad fahrenden Kindern kann durch frühes Üben verbessert werden. Sie wird behindert durch den Transport per Auto, durch Verbote, durch Überbehütung und die Vermeidung eigener Erfahrungen. Andererseits ist es wichtig, die Kinder nicht zu überfordern, sondern sich an den persönlichen und entwicklungsbedingten Möglichkeiten der Kinder zu orientieren. Um im Straßenverkehr gut zurechtzukommen, benötigen Kinder eine Reihe von Fähigkeiten und Fertigkeiten. Diese werden erst Schritt für Schritt ausgebildet.



Kinder sollten...

...**Gefahrensituationen erkennen** und voraussehen können.

...wissen, wie sie **Gefahren vermeiden** können und wie sie sich in riskanten Situationen verhalten sollen.

...**Entfernungen und Geschwindigkeiten von Fahrzeugen einschätzen** können.

...**aufmerksam sein** und sich auf die für ihre Sicherheit wichtigen Aspekte des Straßenverkehrs konzentrieren.

...sich durch die vielfältigen Reize unserer Umwelt vom Straßenverkehr **nicht ablenken lassen**.

...das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer/innen einschätzen und voraussehen können.

...ihren **Bewegungsapparat ausreichend beherrschen** und koordinieren können.

Diese Dinge lernen Kinder, wenn sie dafür vielfältige Übungsmöglichkeiten haben. Ihre Aufgabe als Elternteil ist es, Ihre Kinder genau zu beobachten, um einschätzen zu können, was Sie Ihren Kindern zutrauen können.

Da es ein absolut „verkehrssicheres“ Kind nicht gibt, ist es umso wichtiger, dass Verkehrsräume so gestaltet werden, dass sich Kinder darin sicher bewegen können. Und: Laut Straßenverkehrsordnung (StVO) müssen andere Verkehrsteilnehmer/innen immer auf Kinder besondere Rücksicht nehmen.





Radfahrtraining

Bevor Sie sich mit Ihrem Kind erstmals in den Straßenverkehr wagen, sollten Sie (Übungs-)Plätze ohne Verkehr aufsuchen. Hier kann Ihr Kind sicher und stressfrei wichtige motorische Fähigkeiten erlernen und das Radfahren verinnerlichen. Einige sinnvolle Übungen haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt:

Auf- und Absteigen ohne große Schlenker

Zwischen zwei Kreidelinien (Abstand: ein Meter) soll Ihr Kind das Auf- und Absteigen üben, ohne dabei die gezeichnete Spur zu verlassen. Den Abstand nach und nach verringern.

Auf schmaler Linie entlang rollen

Erst schnell, dann immer langsamer werden und dabei so wenig wie möglich von der Linie abweichen.

Umfahren von Hindernissen

Einen Slalom-Parcours aufbauen: Der Abstand der Hindernisse wird von mal zu mal verringert.

Langsam fahren

Für mehrere Kinder: „Schneckenrennen“ – ein Wettrennen, bei dem der/die langsamste Fahrer/in gewinnt. Wer unterwegs mit dem Fuß auf den Boden kommt, scheidet aus.

Zielgenaues Bremsen

So schnell wie möglich auf eine „Zielinie“ zufahren, bremsen und vor der Linie

zum Stehen kommen (am besten auf unterschiedlichen Untergründen trainieren).

Reagieren auf Zuruf

Das Kind fährt auf das mittlere von drei nebeneinander stehenden Hindernissen (Abstand jeweils zwei Meter) zu. Erst kurz davor Anweisung geben, ob das Kind



links oder rechts, innerhalb oder außerhalb der Hindernisse entlangfahren soll.

Umschauen

Auf einer vorgezeichneten Linie geradeaus fahren und auf Zuruf zurück schauen – für ein bis zwei Sekunden, über die linke Schulter. Dabei sollte das Kind so wenig wie möglich von der Linie abweichen. Ob sich das Kind wirklich umgesehen oder nur den Kopf gewendet hat, kann überprüft werden, indem ein Schild mit einer Zahl gezeigt wird, die das Kind laut rufen soll.

Abstände einschätzen

Ein Seil auf Lenkerhöhe zwischen zwei Bäumen oder Pfählen spannen und möglichst dicht daran entlang radeln, ohne es zu berühren.



Einhändig fahren

Geradeaus fahren, abwechselnd die linke und die rechte Hand hochhalten.

Abbiegen und Spurwechsel üben

Vor dem Abbiegen umschauen, Hand ausstrecken (als Richtungszeichen) und dann sicher (mit beiden Händen am Lenker) abbiegen.

Bedenken Sie:

Die Übungen sollten spielerisch wirken und den Kindern Spaß machen. Sparen Sie deshalb nicht mit Lob und Anerkennung. Und: Machen Sie einfach selbst mit!

Mama und Papa als radelnde Vorbilder

Anders als in Übungssituationen kann das Radfahren im Straßenverkehr für Ihr Kind sehr anspruchsvoll sein: Es muss nicht nur sein Fahrrad beherrschen, sondern auch auf die vielen Dinge, die rundherum passieren, reagieren können. Lassen Sie sich und Ihrem Kind dabei Zeit – und wagen Sie sich Schritt für Schritt in das Verkehrsgeschehen.



Wenn Kinder ihr eigenes Fahrrad durch den Verkehr lenken, lernen sie durch tägliches „Abgucken“: Mama und Papa sind ihr wichtigstes Vorbild. Fahren Sie deshalb so oft wie möglich mit

Ihren Kindern gemeinsam, denn Sicherheit im Umgang mit dem Rad erlernen Kinder nur durch ständiges Üben.

Korrigieren, schützen und erklären

Gemeinsame Radfahrten auf ruhigen und verkehrsarmen Wegen gewöhnen das Kind langsam an den Verkehr. Erwachsene sollten dabei hinter dem Kind, leicht zur Straßenn mitte versetzt, fahren: Das gibt Schutz vor überholenden Autos. Außerdem lernt das Kind, in unterschiedlichen Verkehrssituationen eigene Entscheidungen zu treffen. Im Notfall – aber nicht andauernd – können Sie korrigierend eingreifen.

Wichtig:

Halten Sie sich bei gemeinsamen Radfahrten selbst immer an Verkehrsregeln und achten Sie auf den sicheren Zustand aller Fahrräder.

Fahren Sie Alltagswege, etwa zur Schule oder zum Kindergarten, mit Ihrem Kind mehrmals ab. Halten Sie oft an und besprechen Sie die Verkehrssituation. Erklären Sie Hindernisse oder die Wahl bestimmter Wege und überlegen Sie gemeinsam, wie das Kind sich richtig verhält.

Vorschlag:

Fahren Sie gemeinsam eine Strecke ab, zeichnen Sie diese anschließend gemeinsam auf einen Plan und tragen schöne, sichere und gefährliche Stellen ein.

Begleiten Sie Ihr Kind so lange, bis Sie wirklich das Gefühl haben, Ihr Kind beherrscht den Weg auch mit all seinen Tücken und Gefahrenstellen. Erst dann sollten Sie es allein fahren lassen. Fahren Sie aber auch später gelegentlich mit, um zu überprüfen, ob das Kind nicht aus Routine heraus Unachtsamkeit entwickelt.



Kinder im Blick

Kinder bis zum Alter von...
 ... **acht Jahren müssen...**
 ... **zehn Jahren dürfen...**

...auf dem Gehweg statt auf dem Radweg
 oder der Straße fahren.

**Als Erwachsener dürfen Sie laut
 Straßenverkehrsordnung (StVO) dort
 aber nicht fahren. Wo also bleiben die
 begleitenden Eltern, wenn das Kind
 auf dem Gehweg fährt?**

Laut StVO müssen Eltern getrennt von
 den Kindern fahren – auf der Fahrbahn
 oder dem Radweg, falls vorhanden. Doch
 das macht nicht immer Sinn – und auch

Wer ein Kind begleitet, das noch nicht im Straßenverkehr geübt ist, hat die
 Aufsichtspflicht und muss bei Fehlverhalten schnell reagieren können.

die Rechtsprechung gibt keine klaren Re-
 geln für gemeinsame Touren vor. Zum ei-
 nen könnten Eltern ihre Aufsichtspflicht
 verletzen, wenn sie nicht in der Nähe sind,
 um die Fahrweise ihres Kindes notfalls zu
 korrigieren. Fahren Erwachsene aber mit
 auf dem Gehweg, so verhalten sie sich
 ordnungswidrig und müssen bei einem
 Unfall zumindest teilweise haften.

Experten und Expertinnen sprechen
 sich trotz gegenteiliger Gerichtsurteile
 dafür aus, dass Kinder in Begleitung von
 Erwachsenen auf der Fahrbahn fahren

dürfen. „Die Polizei würde wohl davon ab-
 sehen, ein Bußgeld gegen die Erzie-
 hungsberechtigten zu verhängen“, glaubt
 ADFC-Rechtsreferent Roland Huhn.
 Auch bei einem Unfall auf
 der Fahrbahn würden
 die Eltern wahr-
 scheinlich nur
 mit 25 Prozent
 oder weniger
 mithaften.



Unsere Empfehlung

Lassen Sie Ihr Kind einige Meter vorausfahren und folgen Sie
 ihm etwa zur Straßenmitte versetzt. So schützen Sie Ihr Kind
 gegenüber dem Autoverkehr von hinten. Im Notfall können sie
 dann rasch neben das Kind fahren oder durch Zuruf eingreifen.

Sie haben dadurch die Situation im Blick.
 Wenn zwei Erwachsene mitradeln, nehmen
 Sie die Kinder in den „Kasten“: ein Erwachsener
 voraus, einer hinterher.

Aufgepasst!

An Ein- und Ausfahrten...

...von Grundstücken oder Parkplätzen werden Radfahrende leicht übersehen. Dennoch müssen Autos hier Vorfahrt gewähren und dürfen ihre Weiterfahrt nicht behindern. Am besten vorsichtig an Ein-

und Ausfahrten heranfahren und Blickkontakt zu Autofahrern/innen suchen. Und dann vor dem Auto vorbeifahren, nicht hinten, denn es besteht die Gefahr, dass das Auto – aus welchen Gründen auch immer – zurücksetzt. Besonders vorsichtig muss man sein, wenn man von rechts kommt,

denn in diesem Fall rechnen Autofahrer/innen noch weniger mit Radfahrenden. Übrigens: Radwege auf der linken Straßenseite darf man nur benutzen, wenn sie entsprechend beschildert sind.

Kreuzungen und Einmündungen...

...empfinden Kinder als besonders gefährlich. Denn sie müssen auf viele Dinge achten, um diese sicher zu überqueren. Kreuzungen sind

Eine ganze Schulklasse hat Platz im Toten Winkel eines LKWs.



sehr unterschiedlich. Besprechen Sie mit ihren Kindern vor Ort, wie sie sich an den Kreuzungen, die sie alltäglich durchfahren, verhalten müssen. Etwa so:

„Wenn Du abbiegst, zeige das durch Handzeichen rechtzeitig und deutlich an. Für den nachfolgenden Fahrzeugverkehr muss eindeutig sein, was Du vor hast“.

Vermeiden Sie besonders unübersichtliche Punkte auf kindlichen Alltagswegen. Viele Kreuzungen sind so unübersichtlich, dass Kinder sie nur schwer eigenständig überqueren können, etwa wegen der schlechten Sicht durch parkende Autos, durch Büsche oder Stromkästen.

Links abbiegen...

...sollte mit Kindern ebenfalls gut eingeübt werden. Vor dem Abbiegen erst zurückschauen und ein gut sichtbares Handzeichen geben. Achtung: Der Gegenverkehr hat immer Vorfahrt. In unüber-

sichtlichen Straßen oder Kreuzungen ist es besser, am rechten Straßenrand anzuhalten, um die Situation in Ruhe zu überblicken. Bei freier Fahrt kann man die Straße sicher überqueren.

Abstandhalten zum Straßenrand...

...ist sicherer! Zwar fühlen sich Fahrradfänger/innen auf der Straße oft geschützter vor dem Autoverkehr, wenn sie möglichst nah am Bordstein fahren. Mehr Sicherheit bietet jedoch ein Abstand von mindestens 70 Zentimetern: So werden auch junge Radfahrende als vollwertige Partner/innen im Straßenverkehr wahrgenommen, können Gullydeckeln problemlos ausweichen – und bleiben mit den Pedalen nicht am Bürgersteig hängen.

Parklücken...

...verleiten leicht dazu, in ihnen abzutauschen, um anderen Verkehrsteilnehmern/innen Platz zu machen. Vermitteln Sie Ihren Kindern, lieber in ihrer Spur zu bleiben und geradeaus zu fahren – dann



ist ihr Verhalten berechenbar. Denn wollen sie die Parklücke wieder verlassen und in die Fahrspur zurückfahren, kommt dies für andere oft überraschend.

Vorsicht vor Autotüren,...

...denn werden diese plötzlich geöffnet, können sie Radfahrende zu Fall bringen. Deshalb auch hier ausreichend Abstand halten – und stets mit „Überraschungen“ rechnen. Auch beim Fahren auf Radwegen gut aufpassen, wenn man an parkenden Autos vorbeifährt.

Wer trägt den Schaden beim Unfall mit Pkws?

Seit 2002 haften Kinder bis zu zehn Jahren nicht für Schäden, die sie bei einem Unfall mit einem Kraftfahrzeug verursachen. Sie selbst erhalten auch bei eigenem Verschulden – etwa Missachtung der Vorfahrt – vollen Schadenersatz. Anders ist die Regelung bei parkenden Autos: Fährt ein Kind, das älter als sieben Jahre ist, gegen ein abgestelltes Kraftfahrzeug, so kann es abhängig von seiner individuellen Einsicht für den Schaden selbst verantwortlich sein. Darüber hinaus kommt auch eine Haftung der Eltern in Betracht. Diese müssen sich – auch durch entsprechende Kontrollen – davon überzeugen, dass sich ihr Kind im Straßenverkehr auch alleine sicher bewegen kann.



„Tote Winkel“...

...hat jedes Fahrzeug. Besonders groß sind diese Bereiche, die vom Fahrer/in nicht über die Spiegel einsehbar sind, bei Lastwagen: vor dem Lkw, rechts neben und hinter ihm befinden sich die gefährlichen blinden Stellen. Für Radfahrende ist die Gefahr, nicht gesehen zu werden, daher bei rechts abbiegenden Lastwagen am größten. Wichtig deshalb: Radfahrende sollten sich an einer Kreuzung nicht neben einem stehenden Lastwagen aufhalten. Am besten warten Sie hinter dem Lkw – und zwar solange, bis dieser abgefahren ist. Üben Sie dieses Verhalten von Anfang an mit Ihren Kindern.

Abbiegende Autofahrer/innen...

... Die Erfahrung zeigt, dass abbiegende Autofahrer/innen Personen auf Fuß-

und Radwegen nicht immer beachten. Weisen Sie Ihre Kinder darauf hin, dass sie hier besonders auf das Verhalten der anderen achten müssen.

Sehen und gesehen werden...

...müssen Ihre Kinder auch in der Dämmerung und bei Dunkelheit. Deshalb zu diesen Zeiten nur mit eingeschalteter und funktionierender Beleuchtung Rad fahren. Die Lichter sollten möglichst auch beim Halten leuchten. Achten Sie ergänzend auf helle Kleidung und Reflektoren an Rädern, Speichen, Jacken und Gepäck. Dann sind Ihre Kinder stets gut sichtbar.

Rücksichtnahme...

...und gegenseitiges Verständnis helfen auf Radwegen und im Straßenverkehr allen Beteiligten. Vermitteln Sie auch dies Ihren Kindern und üben Sie es immer wieder bei ihren Alltagsstouren mit dem Rad. Denken Sie daran: Kinder lernen vor allem durch „Abgucken“.





Fahradhelme können gerade für Kinder sinnvoll sein. Wenn Sie also einen der bunten Kopfschützer für Ihr Kind kaufen wollen, sollten Sie auf folgende Punkte achten:

Gut behütet

TÜV-GS-Zeichen vorhanden? Das Symbol garantiert „Geprüfte Sicherheit“.

Passen Größe und Einstellung des Helmes? Er darf nicht wackeln und nicht über die Stirn oder nach hinten rutschen. Prüfen Sie regelmäßig, ob die Helmgurte noch richtig eingestellt sind.

Kaufen Sie den Helm gemeinsam mit Ihrem Kind. So können Sie die Größe vor Ort testen und einen Helm auswählen, der Ihrem Kind gefällt und somit gern getragen wird. Denken Sie auch an Ihre Rolle als Vorbild und tragen Sie selber einen Helm auf dem Rad, wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder dieses auch tun.

Kaufen Sie einen frischen Helm. In jedem Helm sollte das Herstellungsdatum vermerkt sein. Kunststoffe altern. Nach etwa fünf Jahren ist ein Helm nicht mehr stabil genug. Finger weg von Sonderangeboten ohne Herstellerdatum!

Achtung: Bei anderen Sportarten, etwa beim Reiten oder Skaten, schützt ein Fahrradhelm nicht zuverlässig. Auf Spielplätzen müssen Kinder den Fahrradhelm abnehmen. Er kann zu schweren Verletzungen führen, wenn er an Spielgeräten hängen bleibt.



Keine Helmpflicht, keine Mitschuld
Eine Helmpflicht gibt es auch für Rad fahrende Kinder nicht. Nur 42 Prozent der Kinder bis 10 Jahren und sogar nur sieben Prozent aller Radfahrer sind mit einem Fahrradhelm unterwegs (nach BAST 2006). Laut jüngeren Gerichtsurteilen erhalten Kinder bei einem Fahrradunfall mit Kopfverletzungen auch dann vollen Schadensersatz, wenn sie keinen Schutzhelm getragen haben.



Kinder fahren gerne Rad – und sie beginnen damit immer früher. Anfangs fahren sie mit Roller oder Laufrädern spielerisch herum – zuerst auf Spielplätzen oder in verkehrsarmen Räumen und auf Gehwegen, später dann auf Radwegen oder sogar auf der Fahrbahn.

Das rollende Klassenzimmer

Nicht mehr durchhalten lässt sich deshalb die alte Regel, dass ein Kind erst nach der Radfahrausbildung in der dritten oder vierten Klasse mit dem Rad zur Schule kommen sollte. Ab wann der Schulweg per Rad gemeistert werden kann, hängt zum einen von den Fähigkeiten des Kindes ab – und von der Verkehrssituation auf dem Schulweg.

Tatsache ist, dass die meisten kindlichen Fahrrad-Unfälle in der Nähe der Wohnung passieren – also dort, wo die Kinder sich sicher fühlen. Dagegen werden klar definierte Wege wie der zur Schule mit größerer Aufmerksamkeit zurückgelegt. Deshalb wäre es ein Widerspruch, wenn Eltern ihren Kindern auf Anraten der Schule verbieten, mit dem

Rad zur Schule zu fahren, während die selben Eltern erlauben, dass die Kinder sich nachmittags mit dem Rad weitgehend unbegrenzt austoben.

Der Schulweg mit dem Rad birgt nach guter Vorbereitung weniger Risiken als das spielerische Umherfahren am Nachmittag – denn die meisten Unfälle passie-

ren zwischen 16 und 18 Uhr, also in der Zeit des abendlichen Berufsverkehrs.

In den Niederlanden ist man Kindern auf dem Schulweg mit der Videokamera nachgefahren. Verblüffende Ergebnisse: Am riskantesten fuhren die 11-bis-14-Jährigen. Die 7-10-Jährigen hatten zwar Schwierigkeiten, die Spur zu halten, fuhren aber eher langsam und vorsichtig, bremsten an Kreuzungen und schauten sich intensiv um.

Kindern wird nach anfangs ständiger Begleitung und gelegentlichen späteren Kontrollen der Schulweg zu Fuß relativ schnell zugetraut. Auch längere Schulwege per Rad sind aber nicht gefährlicher, denn die Kinder fahren auf Gehwegen, schieben ihr Rad bei Straßenüberquerungen, nutzen Ampeln und Zebrastreifen.

Was bringt die schulische Radfahr- ausbildung?

Dauerhaftes psychomotorisches Training auch mit labilen Fahrzeugen – wie

Roller oder Laufrad – sollte schon im Kindergarten und im ersten Schuljahr beginnen. Im zweiten, spätestens im dritten Schuljahr empfiehlt sich die Radfahrausbildung als größeres Projekt, gestaltet an der konkreten Realität im jeweiligen Verkehrsgeschehen.

Die schulische Radfahrprüfung sollte aber keinesfalls überschätzt werden. Die Ausbildung ist recht kurz, oft werden im immergleichen, geschützten Raum – häufig sogar nur auf dem Schulhof oder in einer Halle – dieselben Standardsituationen geübt, die an der Realität des konkreten Schulwegs teilweise vorbeigehen. Den Kindern gelingt es oft nicht, das im Schonraum oder in Standardsituationen Gelernte auf die realen Situationen ihres Schulwegs zu übertragen. Weshalb auch nach intensivem Schulwegtraining die Kinder zwar diesen Weg weitgehend beherrschen, aber bei anderen Wegen noch Schwierigkeiten haben.

Zusätzlich vermittelt die Radfahrprüfung die Sicherheitsillusion des „geprüften Radfahrers“, der fit ist für alle Radfahr-situationen, auf die die Radfahrausbildung aber nicht vorbereitet.

Meist fehlt es an Zeit und Lehrpersonal für gemeinsame Ausfahrten in kleinen Gruppen – um mit den Kindern wichtige, ganz konkrete Verkehrssituationen zu erkunden. Diese Aufgabe ist nur zusammen mit den Eltern zu bewältigen. Die Schule allein kann das oft nicht leisten.



„Radfahrverbote“ gelten nicht

Viele Eltern kennen das: Die Kinder im Grundschulalter können bereits gut Rad fahren, doch ihre Lehrer/innen verbieten ihnen, mit dem Fahrrad zum Unterricht zu fahren.

Begründung: Die Kinder haben noch nicht die Radfahrausbildung absolviert. Darf die Schule ein solches „Radfahrverbot“ aussprechen?

Gibt es eine gesetzliche Grundlage für ein Verbot?

Ganz klar: Nein. Denn einen „Führerschein für Fahrräder“ gibt es nicht – und die Fahrradprüfung am Ende der Grundschulzeit ist ebenfalls keine „vorgeschriebene Erlaubnis“ zum Fahren eines Rades. Auch andere Vorschriften – wie etwa die Fahrerlaubnis- oder Straßenverkehrsordnung (StVO) – enthalten keine Grundlage für ein Verbot.

Wer trägt die Verantwortung für den Schulweg?

Zwar hat die Schule mit allen geeigneten Mitteln für die Verhütung von Unfällen auch auf dem Schulweg zu sorgen: Entsprechende Sicherheitsvorschriften, Verbote und Anordnungen müssen auch

befolgt werden. Diese Vorschrift bezieht sich auf den inneren Schulbereich, in dem die Schulleitung verantwortlich ist. Ihre Kompetenzen enden jedoch an der Grenze des Schulgrundstücks. Oder anders gesagt: Die Aufsichtspflicht der Schule erstreckt sich nicht auf den Schulweg, dort sind die Eltern verantwortlich.

Fazit: Eltern dürfen „Fahrverbote“ ignorieren!

Ein „Radfahrverbot“ speziell für Grundschüler hat also keine gesetzliche Grundlage – die aber wäre nötig, um diesen Eingriff in die grundgesetzliche Handlungsfreiheit des Kindes und in das Erziehungsrecht der Eltern zu legitimieren. Eltern können sich über ein so genanntes „Radfahrverbot“ be-

ziehungsweise über entsprechende „dringende Empfehlungen“ der Schule ohne nachteilige rechtliche Folgen hinwegsetzen. Allerdings müssen sie dann auch dafür sorgen, dass ihr Kind sein Fahrrad wirklich beherrscht und die Verkehrsregeln kennt.

Und wie sieht es mit dem Versicherungsschutz aus?

Alle Schüler/innen sind auf den Wegen von und zur Schule im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung abgesichert. Dieser Versicherungsschutz besteht unabhängig vom Alter – also auch dann, wenn die Kinder trotz anderweitiger Empfehlungen der Schule mit dem Rad fahren.

Roland Huhn, ADFC-Rechtsreferent

Umsteigen, aufsteigen, Spaß haben!

Ob auf dem Weg zur Schule, ins Freibad oder zum Musikunterricht: Auf dem Taxi-Tandem sind große und kleine Radfahrende ein Team. Die lenkenden Eltern sind Vorbild, und ihre hinten sitzenden Kinder entwickeln während der Fahrt ein Gespür für den Verkehr und für ihre eigenen motorischen Fähigkeiten – sicher, ohne Stress und ständige Ermahnungen. Außerdem lernen die jungen Fahranfänger/innen das Fahrrad als selbstverständliches Fortbewegungsmittel im Alltag und als umweltfreundliche Alternative zum Auto kennen.

Der Clou: Sowohl Familien mit Kindern sowie anderen interessierten Gruppen stellt das Kölner Unternehmen **Zwei plus**

Der Anblick scheint vertraut: Elfenbeinfarbener Anstrich, schwarz-gelbes Taxischild – und doch ist es ein ungewöhnliches Gefährt, auf dem Kinder und Erwachsene gemeinsam im Sattel sitzen: Das „Elterntaxi“ ist rollendes Kernstück einer Initiative, die spielerisch neues Verkehrsbewusstsein fördern und innovative Mobilitätskonzepte per Fahrrad unterstützen will.

zwei das Elterntaxi-Tandem zwei Wochen lang kostenfrei für tägliche Schul- und Freizeitwege zur Verfügung. Auch Grundschulen können sich für eine Teilnahme an der Initiative „Elterntaxi“ bewerben: Die Tandems lassen sich beispielsweise bei Schulfesten oder Projekten im Rahmen der Verkehrserziehung einsetzen.

Infos unter
www.elterntaxi.com



Familienausflug ins Grüne

Radtouren können Jung und Alt gleichermaßen begeistern. Alle Familienmitglieder – egal ob Kinder, Papa, Mama, Oma, Opa – genießen gemeinsam die Landschaft, die Natur und die Bewegung an der frischen Luft. Unterwegs gibt es für alle Spannendes und Neues zu entdecken. Gut vorbereitet gelingt eine Tour am besten, das gemeinsame Erlebnis steht dann im Mittelpunkt.

Der Plan: Das Abenteuer wartet oft schon direkt vor der Haustür: Ruhige Wege am Wasser, in Wald und Wiesen laden ein. Lange Anfahrten sind meistens überflüssig. Planen Sie eine Radtour mit Kindern, so beziehen Sie diese, je nach Alter, von Anfang an aktiv in die Planung mit ein – dann sind Vorfreude und Begeisterung umso größer.

Der Weg: Bei der Auswahl Ihrer Strecke sollten Sie vor allem verkehrsarme Wege wählen, damit sich alle sicher und frei bewegen können. Vermeiden Sie anstrengende Stei-

gungen und gefährliche Gefälle Strecken sowie Abschnitte mit schlechtem Untergrund.

Das Ziel: Kinder freuen sich über attraktive Ziel- und Pausen-Orte: Spielplätze etwa, Eisdielen, Schwimmbäder oder Freizeitparks. Auch das Beobachten von Tieren und Pflanzen ist eine beliebte Abwechslung unterwegs. Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Ihre Umwelt einmal mit ganz anderen Augen.

Die Etappen: Die Tour darf nur so lang sein, dass auch die Schwächsten sie schaffen. Geübte Kinder können gut 20 oder 30 Kilometer am Tag radeln. Die Reisegeschwindigkeit sollte sich an den Bedürfnissen der Kinder orientieren. Machen Sie häufig Pausen und planen Sie Stopps im Stundentakt ein. Denken Sie daran: Es geht nicht darum, zügig eine Strecke von A nach B zurückzulegen. Erst die Dinge, die man unterwegs erlebt, machen eine Familientour zu einem besonderen Ereignis. Genießen sie gemeinsam kleine und große Abenteuer.

Flexibel bleiben: Spontane Änderungen durch kindliche Müdigkeit oder schlechtes Wetter sollten stets möglich sein. Planen Sie Ihre Route entsprechend. Bei einer Rundtour ist es immer möglich, radial auf schnellstem Wege wieder zum Ausgangspunkt zurück zu fahren. Günstig sind auch Strecken, bei denen es an verschiedenen Punkten möglich ist, mit der Bahn zurück zu fahren.

Das muss mit: Damit die Tour gut verläuft, sollten Sie daran denken, Proviant mitzunehmen. Wer sich bewegt, freut sich über einen leckeren Snack, frisches Obst und Gemüse sowie ein Getränk in der Pause. Wichtig sind auch Sonnen- und Mückenschutz und wetterbeständige Kleidung, damit man auch bei schlechtem Wetter noch zufrieden nach Hause kommt. Nicht zu vergessen sind sportliches Spielzeug wie Bälle oder Frisbeescheibe und das Schmusetier für die Kleinen. Warme Kleidung ist besonders dann wichtig, wenn die Kinder nicht selbst radeln.





Praxistipp:

Leichtes Reise-Gepäck auf dem eigenen Rad zu transportieren ist für Kinder meistens kein Problem, aber psychologisch wichtig: Es gibt ihnen das Gefühl, ihren eigenen Beitrag zur Radtour zu leisten.

Kleinkinder

können im Kinderanhänger transportiert werden, und ihre Lieblingsspielsachen kommen einfach mit. Unterwegs können die Kleinen das Geschehen um sich herum beobachten oder ein Nickerchen machen. Für sie sind regelmäßige Pausen, in denen sie sich bewegen können, besonders wichtig. Während sich die Erwachsenen ausruhen, folgen die Kinder ihrem Bewegungsdrang.

Mit einem Tandem können Familien wunderbar gemeinsam mobil sein. Flexible Varianten sind die sogenannten „Trailerbikes“ oder „Addbikes“. Mit Tandem-Stangen oder „Follow-Me“-Kupplungen kann bei Bedarf das Kinderrad an ein Erwachsenenrad angekoppelt werden.

Auf dem eigenen Fahrrad können Kinder erst auf Tour gehen, wenn sie dieses gut beherrschen. Das Fahren sollte vorher ausführlich geübt werden (siehe Seite 23) Achten Sie auch auf der gemeinsamen Radtour auf das Verhalten Ihres

Kindes, sprechen Sie klare Regeln mit ihm ab, wie etwa das Verhalten an Kreuzungen. Kleinere Ausflüge können als Testfahrten organisiert werden.

Der Zustand der Räder sollte vor der Tour gründlich überprüft werden, damit alle sicher unterwegs sind. Achten Sie auf funktionstüchtige Bremsen und Lichtanla-



Sattel gehen und im Stehen fahren. Gut sitzende Helme schützen die Köpfe großer und kleiner Radler bei einem Sturz.

Praxistipp:

Wer gemeinsam mit seinen Kindern längere Touren plant, findet immer leichter auch eine geeignete Unterkunft. Denn viele Hotels, Pensionen und Jugendherbergen sind inzwischen nicht nur fahrad-, sondern auch kinder- und familienfreundlich.

gen. Lenker und Sattel müssen so eingestellt sein, dass die Fahrer bequem sitzen und kräftig in die Pedale treten können. Die Sattelposition, die für die Lernphase noch wichtig war, damit die Kinder den Boden sicher mit den Füßen erreichen können, sollte überprüft werden. Bei einem zu niedrigen Sattel ermüden die Kinder schnell. Oft erkennt man die zu niedrige Sattelposition daran, dass die Kinder häufig aus dem





Erlebnisreicher Tag im Sattel

*Mobil mit Rad und Kind, geht es zur nächsten Station geschwind.
Um alle Aufgaben richtig zu lösen, dürfen wir nicht dösen.
Wir hoffen zwar, das alles ist richtig, doch das ist uns nicht so wichtig.
Für uns ist es viel mehr der Spaß an der Freud` mit all` hier diesen netten Leut.
- Familie Gerken, Familienrallye Bremen 2007 -*

Die ADFC-Fahrradrallye für Familien bringt bundesweit große und kleine Radfahrende in Bewegung: Organisiert vom ADFC vor Ort legen Eltern und Kinder eine abgesteckte Strecke von etwa zehn Kilometern gemeinsam zurück. Während der spielerisch gestalteten Stopps müssen sie vielfältige Fragen aus dem Fahrtenbuch beantworten – eine Art Schnitzeljagd im Fahrradsattel.

Richtig spannend wird es, wenn an den Stationspunkten knifflige Aufgaben zum Motto „Mobil mit Kind und Rad“ im Team

gelöst werden. Bei den Aufgaben werden Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen, Wahrnehmung und Beweglichkeit getestet – doch Spaß, Bewegung und viel frische Luft stehen im Mittelpunkt dieses Familienabenteuers. Es geht nicht um Geschwindigkeit und nicht ums Gewinnen, sondern um einen erlebnisreichen Tag auf dem Fahrrad.

Kinder können entweder mit dem eigenen Fahrrad unterwegs sein oder im Kindersitz, Anhänger oder mit einem Tandem transportiert werden. Die ganze Familie und Kinder jeden Alters können





so die eigene Umgebung auf attraktiven, verkehrsrhigen Routen erkunden. Und sie sehen vielleicht zum ersten Mal, was ein Follow-Me ist und wie bequem eine Fahrt auf dem Pino ist.



Wer ein schönes Pausenplätzchen findet, kann sich eine Weile ausruhen. Am Zielort gibt es ein buntes Fahrradfest – mit leckerem Essen, Bewegungs- und Spielangeboten (zum Beispiel das gemeinsame Dichten von Fahrrad-Versen) und natürlich einer Siegerehrung. Alle Fragen zum Radfahren mit Kindern werden von erfahrenen ADFC-Aktiven an Infoständen beantwortet. Der Rückweg nach Hause wird dann eigenständig zurückgelegt.

Service



Mobil mit Kind und Rad

Sie suchen Rat und Anleitung zur Verkehrssicherheit, Erfahrungsberichte von Eltern und Experten, Technik-Tipps oder wollen an einer ADFC Familienralley teilnehmen? Unter www.adfc.de/kinder finden Sie Antworten.



Deutschland per Rad entdecken

Die 150 schönsten Radfernwege in Deutschland finden Sie in der Broschüre

„Deutschland per Rad entdecken“.

www.deutschland-tourismus.de/radfahren



ADFC-Tourenportal

Tourenfahrer können im Internet fertige Routenvorschläge auswählen oder sich

individuelle Radstrecken zusammenstellen.

www.adfc-tourenportal.de



Bett & Bike

Im ADFC-Übernachtungsverzeichnis finden Sie über 5000 fahrradfreundliche Betriebe. Im Internet unter www.bettundbike.de



ADFC-Magazin Radwelt

Alle zwei Monate erscheint das ADFC Magazin Radwelt – exklusiv für Mitglieder. Mit zahlreichen Tipps, Trends und Infos rund ums Radfahren.

www.adfc.de/radwelt



Impressum

Copyright

© Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,
Bundesverband, Postfach 107747,
28077 Bremen
www.adfc.de

Projektleitung

Wilhelm Hörmann

Text-/Fotoredaktion

Christoph Rasch, Sigrun Bösemann

Beratung

Prof. Dr. Volker Briese (ADFC Fachreferent
Pädagogik); Peter de Leuw (ADFC Fachaus-
schuss Technik)

Fotos

Jens Lehmkuhler: Titelbild, S. 2, S. 4, S. 5,
S. 6, S. 8, S. 10/11, S. 13, S. 14, S. 15,
S. 17, S. 24, S. 25, S. 26, S. 27, S. 29, S. 31,
S. 32, S. 33, S. 35, S. 39, S. 41, S. 43, S. 44
und Rückseite
Hannes von der Fecht: S. 4, S. 12,
S. 22/23, S. 28, S. 30, S. 34
Rolf Müller: S. 5, S. 38, S. 39, S. 42
Hannah Grundey: S. 20/21
Elterntaxi/ZweiPlusZwei: S. 37
TMV/Werk 3: S. 40
ADFC/M. Gloger: S. 45

Layout

Tanja Lutz, Claudia Lehmann,
Zweiplus Medienagentur, Darmstadt

Druck

Brühlsche Universitätsdruckerei
GmbH & Co KG, Gießen

Auflage

1. Auflage 2008: 60.000 Exemplare

Herausgegeben mit finanzieller Unterstüt-
zung des Bundesministeriums für Verkehr,
Bau und Stadtentwicklung

Sponsor: POM-BÄR

Anschrift:

Name, Vorname Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort Telefon

E-Mail

Beruf

Anmerkungen

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Ich erteile dem **ADFC** hiermit eine **Einzugsermächtigung** bis auf Widerruf:

Kontoinhaber

Kontonummer Bankleitzahl

Datum/ Ort

Schicken Sie mir eine Rechnung.

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus. Personen unter 27 Jahren können freiwillig gerne den Normalbeitrag bezahlen. Dazu bitte einfach die Kategorie „ab 27 Jahre“ wählen.

Bitte einsenden oder per Fax an: 0421/346 29 50

ADFC e. V.
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen

Ja, ich trete dem **ADFC** bei und bekomme die Radwelt. Mein Jahresbeitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa. Im **ADFC-Tourenportal** erhalte ich Freikilometer.

Einzelmitglied ab 27 J. (46 €) 18 – 26 J. (29 €)

Familien-/Haushalts-
mitgliedschaft ab 27 J. (58 €) 18 – 26 J. (29 €)

Jugendmitglied unter 18 J. (16 €)

Zusätzliche jährliche Spende €

Datum

Unterschrift

möbil
mit Kind und Rad

