



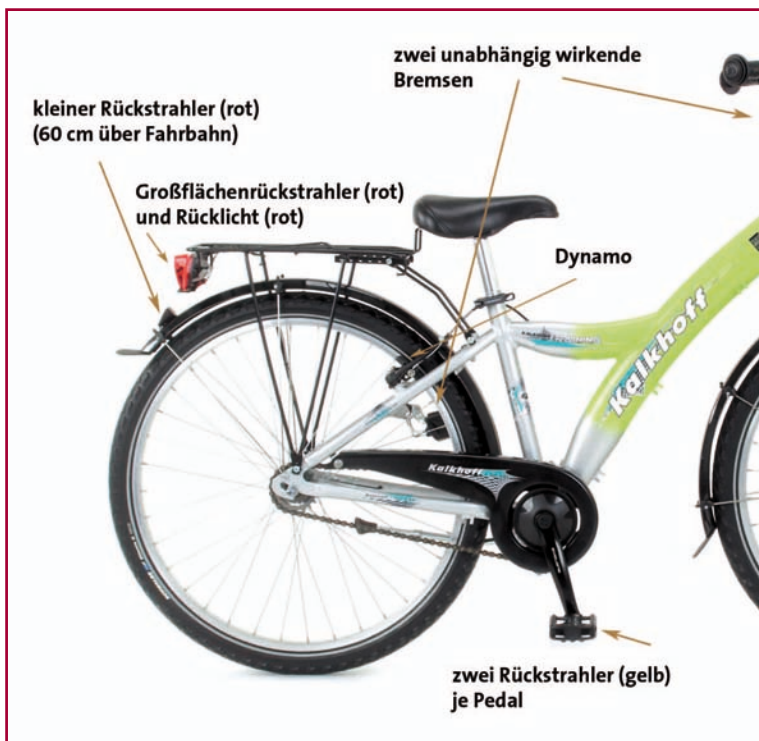
Kinder lernen Rad fahren

**Tipps + Informationen
für Eltern**

Nach Laufrad, Roller oder Spielrad fragen sich viele Eltern, ob ein „richtiges“ Fahrrad denn schon für ihr Kind geeignet ist. Die Antwort auf diese Frage orientiert sich dabei weniger am Alter als an der Gesamtentwicklung des Kindes. Wenn das Kind verschiedene motorische Fähigkeiten hat, wie z. B. Gleichgewicht halten, treten, lenken und bremsen miteinander koordinieren, ist es „reif“ für das „richtige“ Fahrrad. Das können Eltern beim Rollerfahren überprüfen. Wenn das Kind das alles „beherrscht“, ist eine wesentliche Voraussetzung für das Fahren mit dem Fahrrad erfüllt.

Das erste Kinderstraßenfahrrad ...

... muss verkehrssicher ausgerüstet und auf die Größe des Kindes abgestimmt sein. Neben den Teilen nach Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO), mit denen jedes Fahrrad ausgestattet sein muss, gibt es auch zusätzliches Zubehör, z. B. Gepäckträger mit mehreren Trägern, stabile Ständer u. s. w. . Das richtige



Stabil, praktisch, StVZO-gemäß: das richtige Kinderrad

Fahrrad muss an die körperlichen Gegebenheiten des Kindes angepasst werden, es sollte daher beim Kauf dabei sein und eine Probefahrt machen.

- Der Rahmen wird so gewählt, dass ein Kind bei niedrigster Sattelstellung den Boden mit beiden Fußballen berühren kann.
- Kinderräder sollten zum leichteren Auf- und Absteigen einen niedrigeren Einstieg haben.
- Beim Kauf eines Straßenfahrrades ist nicht das Alter sondern die Größe des Kindes entscheidend: Das Kind sollte mindestens 115 cm groß sein.

Stichwort Stützräder

Stützräder heißen nicht von ungefähr auch „Stürzräder“. Sie können sich leicht in Gullydeckeln verhaken. Wenn das Kind vom Bordstein herunter fährt, kann es umkippen. Deshalb sollten Stützräder möglichst abmontiert werden. Ein weiterer Grund: Bei Kindern, deren Gleichgewichtssinn schon durch Roller oder Laufrad geschult ist, würde diese Fähigkeit wieder verkümmern, wenn sie ein Rad mit Stützrädern bekommen.



Stichwort Kinderspielrad

Ein Spielfahrrad ist kein Fahrzeug mit dem das Kind am Straßenverkehr teilnehmen kann. Es ist primär ein Spielgerät. Es ist eine spezielle Radkonstruktion für Kleinkinder (ab ca. 2 Jahren). Spielräder haben keine Gangschaltung, meist auch keine Lichtanlage und entsprechen in der Regel nicht der StVZO.

Der regelmäßige Fahrradcheck

Jedes Fahrrad muss regelmäßig überprüft werden. Nicht nur vor längeren Radtouren. Ganz besonders wichtig sind dabei die Beleuchtung (am Besten: Nabendynamo und Standlichtfunktion) sowie die Bremsen. Die Bremsen können das Leben der Kinder retten und es vor Unfällen bewahren. Sie müssen deshalb jederzeit einwandfrei funktionieren und leichtgängig sein.

Wichtig für Kinder: Eine Rücktrittbremse lässt sich besser „bedienen“ als nur zwei Handbremsen.

Gut geschützt dank Fahrradhelm

Der Fahrradhelm schützt vor Kopfverletzungen. Er verhindert jedoch keine Unfälle und darf nicht zu Unvorsichtigkeiten führen. Wichtig ist, dass der Helm der Größe des Kopfes des Kindes entspricht und richtig auf dem Kopf sitzt. Helme müssen besonders wichtige Stellen des Kopfes schützen: Stirn, Hinterkopf, Schläfen und Schädeldecke. Dabei darf die Sicht nicht beeinträchtigt werden. Der Helm sollte nicht rutschen, um die gefährdeten Stellen schützen zu können. Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein. In der kalten Jahreszeit darf das Tragen von Mützen nicht zum Verzicht des Helmes führen (dünne Mützen und Helm verwenden)!



© UDV 2010

Radhelm muss sein: aber paßgenau und immer geschlossen

Alles, was Recht ist

Bis zum 8. Geburtstag müssen Kinder auf dem Gehweg fahren, selbst dann, wenn ein Radweg vorhanden ist. Danach (zwischen dem 8. und 10. Geburtstag) dürfen die Kinder mit Fahrrädern den Gehweg oder die Straße benutzen. Sie können also frei entscheiden, wo sie fahren wollen. Erwachsenen ist es auch als Begleiter nicht erlaubt, auf dem Gehweg zu fahren.

Sicher auf dem Fahrrad

Sicheres Fahrrad fahren kann mit dem Kind in folgenden Schritten geübt werden:

Schritt 1

Zu Beginn übt das Kind die Beherrschung seines Fahrrades im Hof oder auf einem freien Platz. Das Rad wird am Lenker geführt, wie ein Roller mit dem Fuß auf dem Pedal getreten und in Kurven und Kreisen geschoben. Geübt werden das Auf- und Absteigen, das Anfahren, Geradeausfahren, Abbremsen und Absteigen. Diese ersten Fahrversuche können mit handfester Unterstützung durch Vater und Mutter begleitet werden, die das Fahrrad am Sattel halten. Wenn das Kind sicher das Gleichgewicht hält, kann die elterliche Hilfe entfallen. Es schließen sich nun Lenkvorgänge an, in denen das Kind eine Wende, einen Kreis, eine Acht oder andere Figuren zu fahren versucht.



© UDV 2010

Eltern üben mit dem Kind Rad fahren

Schritt 2

Ist das Kind mit den Grundfunktionen des Fahrrades vertraut, folgt nun weiter in Begleitung der nächste Schritt. Sein Bewegungsraum erweitert sich vom bisherigen Spielraum in den Fußgängerbereich. Durch nunmehr weitgehend automatisierte Handhabung seines Fahrrades kann das Kind seine Umgebung und die dort ablaufenden Bewegungen Anderer in sein Gesichtsfeld nehmen und in sein eigenes Handeln mit einbeziehen.

Schritt 3

War das Fahrrad bisher für das Kind ein Einstieg-Spielgerät, so wird es nun mit der Teilnahme am Straßenverkehr „ernst“. Dieser Übergang bedarf einer intensiven, systematischen Vorbereitung und einer entsprechend weiten Entwicklung des Kindes. Das Kind muss wissen:

- welche Verkehrsflächen darf es mit seinem Fahrrad nutzen,
- dass auf alle anderen Verkehrsteilnehmer Rücksicht genommen werden muss,
- dass es alle relevanten Verkehrszeichen und Verkehrsregeln beachten muss,

Weitere Informationen und Downloads unter:

www.udv.de/radfahrer
www.wir-koennen-das.de
www.ampelini.de

Broschüren und Flyer

Neue Schule - Neue Wege
Schulwegsicherung
Flyer Schulwegsicherung



Unfallforschung
der Versicherer



**Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft e. V.
Unfallforschung der Versicherer**

Wilhelmstraße 43 / 43 G
10117 Berlin

E-Mail: unfallforschung@gdv.de

© UDV 2010

Konzeption: Sabine Degener

Redaktion: Klaus Brandenstein

Technik: Franziska Gerson Pereira

- dass die meisten anderen Fahrzeuge im Verkehr schneller und stärker sind,
- wie es in einer Gefahrensituation richtig reagieren muss.

Tipp: Anfangs sollte das Kind an Kreuzungen immer anhalten und zum Schauen absteigen.

Radfahrausbildung

In der Schule absolvieren Kinder im 3. und 4. Schuljahr die Radfahrausbildung. Fast 95 % aller Viertklässler legen jedes Jahr die Radfahrprüfung ab. Die Prüfungen, aber auch das intensive Üben vorab, werden fast immer in einer **Jugendverkehrsschule** durchgeführt, von denen es über das gesamte Bundesgebiet verteilt rund 1.100 gibt. Jugendverkehrsschulen bieten Übungsflächen, die realen Verkehrsflächen nachgebildet sind. Es gibt Straßenkreuzungen mit Ampelanlagen und Verkehrszeichen. Neben den stationären gibt es auch mobile Jugendverkehrsschulen, die direkt zu den Schulen fahren und dort vor Ort praktischen Fahrradunterricht anbieten. Ein Teil der Übungen findet auch im realen Straßenverkehr statt. Die deutschen Versicherer unterstützen die Radfahrausbildung in ganz Deutschland.

Tipp: Unfallforscher raten: Erst nach bestandener Radfahrprüfung alleine zur Schule radeln.



Radfahrausbildung in der Jugendverkehrsschule

Ein kleines Testprogramm

Die Verhaltensentwicklung des Kindes im Verkehr können die Eltern mit Hilfe eines Fragenkatalogs überprüfen:

- Kann unser Kind ohne Schwierigkeiten aufsteigen und sicher anfahren? Beachtet es dabei seine Umgebung?
- Sitzt es auf dem Sattel sicher, oder wackelt es hin und her?
- Steht es unnötigerweise auf den Pedalen?
- Fährt es geradeaus oder in Schlangenlinien?
- Ist es vorwiegend mit der Beherrschung seines Fahrrades beschäftigt, oder nimmt es auch seine Umgebung wahr?
- Fährt es sicher, auch wenn es einhändig den Lenker führt?
- Kann es den Kopf seitlich oder nach hinten wenden, ohne mit dem Rad zu schlenkern?
- Bedient es die beiden Bremsen situationsgerecht und wirkungsvoll?
- Vollzieht es die Änderung der Fahrtrichtung korrekt und problemlos?
- Hält es zu seitlichen Hindernissen ausreichend Abstand?
- Stoppt es bei unübersichtlichen Situationen rechtzeitig ab und kommt zum sicheren Stand?
- Zeigt es eine gute Orientierung nach allen Seiten und reagiert es auch auf optische und akustische Signale?
- Beachtet es die Verkehrszeichen?
- Erkennt es Situationen rechtzeitig und reagiert darauf sicher?



© UDV 2010

Sicher auf dem Fahrrad