Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.



Tipps + Informationen

Kinder lernen Radfahren

Unfallforschung der Versicherer
GDV

Impressum

Herausgeber
Gesamtverband der
Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.
Wilhelmstraße 43 / 43 G, 10117 Berlin
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin
Telefon 030 / 20 20 – 58 21, Fax 030 / 20 20 – 66 33
unfallforschung@gdv.de, www.udv.de, www.gdv.de

Facebook: facebook.com/unfallforschung
Twitter: @unfallforschung
YouTube: youtube.com/unfallforschung
Instagram: instagram.com/udv_unfallforschung

Redaktion
Klaus Brandenstein

Konzeption
Sophie Kröling, M.Sc.

Realisation
pensiero KG, www.pensiero.eu

Bildnachweis
Titelbild: YanLev – gettyimages.de;
S. 3 eclipse_images – gettyimages.de; S. 6 (Illustration): stadler – pensiero; S. 8–9 ARochau – stock.adobe.com;
S. 11 oben StefaNikolic- gettyimages.de,
S. 11 unten (Illustration): stadler – pensiero;
S. 12, RazoomGames – gettyimages.de; S. 15 MNStudio – stock.adobe.com; S. 17 (Illustration): stadler – pensiero;
die Nutzungsrechte der weiteren, in dieser Broschüre abgebildeten Fotos liegen bei der Unfallforschung der Versicherer bzw. beim GDV.

Erschienen: 06/2021

Nach Rutschauto, Laufrad und Roller fragen sich viele Eltern, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, mit dem Kind Radfahren zu üben. Die Antwort auf diese Frage orientiert sich dabei weniger am Alter des Kindes, als an seiner Gesamtentwicklung. Will das Kind Radfahren lernen? Kann es das Gleichgewicht halten? Stoppt es auf Zuruf?

Das Radfahren erfordert verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten. Diese können zum Teil bereits mit Laufrad und Roller geübt werden.

Daneben stellen sich noch andere Fragen: Soll das Kind mit Stützrädern anfangen zu lernen? Braucht es einen Radhelm? Wo kann geübt werden?

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Hilfestellungen und Tipps geben, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, sicher Rad zu fahren.



Das Fahrrad muß verkehrssicher sein

Erste Kinderfahrräder entsprechen oft nicht der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO). Damit dürfen die Kleinsten nur auf Privatgelände oder dem Gehweg fahren. Wollen ältere Kinder aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, muss die Ausstattung des Fahrrads der StVZO entsprechen. Beim Kauf sollte man auf Qualität achten und sich fachlich beraten lassen.

StVZO-gerechtes Kinderrad

Vorgeschriebene Ausstattung laut StVZO



Nicht vorgeschrieben, aber sinnvoll sind:

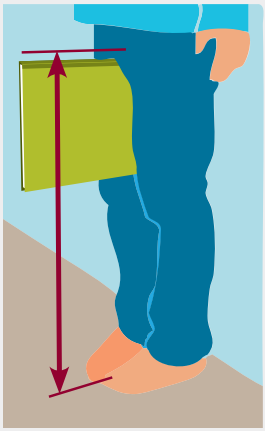
- ein sicheres (hochwertiges) Fahrradschloss,
- ein stabiler Gepäckträger, Schutzbleche,
- ein wirksamer Kettenschutz und
- Scheinwerfer/Rückstrahler mit Standlichtfunktion.



Praktische Hinweise

- Zum leichteren Auf- und Absteigen sollte das Fahrrad einen niedrigen Einstieg haben.

  Der Rahmen wird so gewählt, dass ein Kind bei niedrigster Sattelstellung den Boden mit beiden Füßen berühren kann.



Um die optimale Rahmengröße / Sattelhöhe für das Kind zu ermitteln, messen Sie die Schrittlänge. Dazu stellt sich das Kind aufrecht mit dem Rücken an die Wand (ohne Schuhe). Nun klemmt das Kind ein Buch fest in den Schritt. Mittels eines Zollstocks oder Maßbandes messen Sie nun den Abstand von der Oberkante des Buches bis zum Boden. Diese Schrittlänge hilft Ihnen das Fahrrad auszuwählen.

Bei qualitativ hochwertigen Fahrrädern ist die Schrittlänge in der Regel angegeben. So ist es möglich, ein passendes Fahrrad auch ohne Mitnahme des Kindes zu kaufen.

- Die Lenkerhöhe muss angepasst werden, sodass das Kind gut an die Bremsen kommt und auch beim Kurvenfahren bequem und möglichst aufrecht sitzt. >>

Ein gebogener Lenker sollte genügend Aufprallschutz bieten und gepolstert sein.

Die Lenkergriffe sollten ebenfalls gepolstert sein. Für den Anfang ist das sicherer.

- Sie sollten ein Rad mit Rücktritt-Bremse bevorzugen, da Kinder damit schneller und stärker bremsen können.

  Wenn Handbremsen am Fahrrad montiert sind, achten Sie darauf, dass sie für das Kind leicht zu bedienen sind.

- Neben dem klassischen (Naben-)Dynamo sind mittlerweile auch Batterie- und Akkuleuchten erlaubt. Wenn möglich, achten Sie auf eine Standlichtfunktion.

- Ein wirksamer Kettenschutz ist wichtig, damit sich keine Kleidungsstücke verheddern und das Kind zu Fall bringen können.

Stichwort Stützräder

Wir raten davon ab, Kindern das Radfahren mit Stützrädern beizubringen. Die Stützräder verhindern, dass die Kinder das Ausbalancieren und Gleichgewichthalten lernen. Bei Kindern, deren Gleichgewichtssinn schon durch Roller oder Laufrad geschult wurde, würde diese Fähigkeit wieder verkümmern.





Auf gemeinsamen Radtouren erlernen Kinder auf spielerische Weise, ihr Fahrrad zu beherrschen.

Gut geschützt dank Fahrradhelm

Kinder sollten beim Radfahren immer einen Helm tragen. Beim Spielen und Klettern müssen sie den aber unbedingt absetzen. Sie könnten sich an Spielgeräten verheddern.

- Der Fahrradhelm schützt wirksam vor Kopfverletzungen.
- Die richtige Passform ist wichtig. Der Helm muss der Größe des Kopfes entsprechen.
- Stirn, Hinterkopf, Schläfen und Schädeldecke müssen bedeckt sein.
- Die Sicht darf nicht beeinträchtigt werden.
- Der Helm darf nicht rutschen.
- Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein.
- In der kalten Jahreszeit sollte der Helm nicht weggelassen werden. Eine dünne Mütze kann zusätzlich unter dem Helm getragen werden.

Worauf Sie beim Kauf eines Fahrradhelms achten sollten

- Auf eine helle und auffällige Farbe
- Große Reflektoren, optimal ist LED-Licht
- Der Helm darf sich bei geschlossenem Riemen nicht nach hinten abstreifen lassen.
- Leicht bedienbare Verstellmechanismen



Tipp

- → Gewöhnen Sie Kinder so früh wie möglich an das Tragen eines Fahrradhelms.
- → Lassen Sie Kinder den Fahrradhelm mit aussuchen. Je besser dieser ihnen gefällt, desto lieber werden sie ihn tragen.

Der richtige Sitz





Falsch



Falsch



Der regelmäßige Fahrradcheck

Jedes Fahrrad muss regelmäßig überprüft werden. Nicht nur vor längeren Radtouren. Ganz besonders wichtig sind dabei:



Das Licht / die Beleuchtung
um gesehen zu werden

Die Bremsen
um Kinder vor Unfällen zu bewahren

Der Reifendruck
um widerstandsfreier zu fahren

Kinder sollen mit der Zeit lernen, für die Sicherheit des Fahrrads und dessen Überprüfung Verantwortung zu übernehmen. Die einzelnen Fahrradteile sowie dessen Verschleißerscheinungen sollten ihnen bekannt sein. So können sie auf dessen Erhalt achten. Dazu muss das Fahrrad regelmäßig überprüft werden. Anfangs machen das Kinder und Erwachsene zusammen, mit den Jahren tun das Kinder immer selbständiger. Zusätzlich sollte eine Fachwerkstatt einen Fahrrad-Check durchführen (mindestens jährlich).

Wie lernt mein Kind Fahrradfahren?

Wenn Ihr Kind Rutschauto, Roller und Laufrad gefahren ist, wird manches leichter fallen beim Erlernen des Radfahrens. Was muss Ihr Kind konkret lernen?

Das 1 × 1 des Fahrradfahrens

1. Radhelm richtig aufsetzen
2. Schieben und Spur halten
3. Gleichgewicht halten
4. Sicheres Aufsteigen und Anfahren
5. Bremsen und Absteigen
6. Kurven fahren (später: sicher abbiegen)
7. Fahren auf verschiedenen Untergründen
8. Gefahren im Toten Winkel kennen und beachten
9. Grundregeln im Straßenverkehr befolgen

Für all diese Punkte hat die Unfallforschung der Versicherer Übungen zusammengestellt, die Sie unter udv.de/radfahruebungen anschauen können.



Wichtig

In den ersten Jahren dürfen Kinder nicht alleine im Straßenverkehr radeln. Üben Sie auf abgesperrtem Gelände. Machen Sie die ersten Ausfahrten ohne Zeitdruck in der Freizeit. Planen Sie für die Fahrten in Kita oder Schule genug Zeit ein und begleiten Sie Ihr Kind bis es die Radfahrausbildung gemacht hat.

Tipps und Empfehlungen

- Lassen Sie das Kind mit dem Fahrrad frühestens nach bestandener Radfahrprüfung alleine zur Schule fahren.
- Trotz bestandener Radfahrprüfung benötigen Kinder praktische Übung im Straßenverkehr. Trainieren Sie mit Kindern die Verknüpfung verschiedener Fähigkeiten wie Fahren, Lenken, Bremsen, Wahrnehmung, Reaktion etc. Bedenken Sie: die kindliche Gefahrenwahrnehmung entwickelt sich etwa bis zum 14. Lebensjahr. Die Beherrschung des Fahrrades und die sichere Teilnahme am Straßenverkehr ist ein Lernprozess, der stetige Übung und Wiederholung erfordert.
- Machen Sie gemeinsame Radtouren. Radfahren wird so spielerisch geübt.
- Schauen Sie vor dem Überqueren der Straße zu beiden Seiten und vergewissern Sie sich, dass die Straße frei ist (auch bei grüner Ampelphase).
- Beachten Sie Ein- und Ausfahrten. Es könnte ein Auto herein oder heraus fahren.
- Setzen auch Sie einen Helm auf.
- Seien Sie ein Vorbild im Straßenverkehr.

Radfahrausbildung in der Schule

In der Schule absolvieren die Kinder im 3. und 4. Schuljahr die Radfahrausbildung. Diese wird in der Regel mit der Polizei und den Jugendverkehrsschulen durchgeführt. Am Ende findet die Radfahrprüfung statt. Die Kinder erhalten dann ihren „Radfahrführerschein". Die Unfallforschung der Versicherer unterstützt die Radfahrausbildung in ganz Deutschland.

Gut sichtbar bei schwierigen Lichtverhältnissen

Während der dunklen Jahreszeit, bei Dämmerung und in der Nacht können Radfahrende durch schlechte Sichtverhältnisse leicht übersehen werden. Machen Sie Kinder für andere sichtbar: durch funktionierende Lichter, reflektierende Speichenclips, Tragen von Warnwesten, reflektierender Kleidung oder reflektierende Materialien.



Diese Regeln sind wichtig

- Kinder bis zum 8. Geburtstag müssen, Kinder bis zum 10. Geburtstag dürfen mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren.

- Kinder bis zum 8. Geburtstag dürfen einen baulich von der Fahrbahn getrennten Radweg benutzen. Bedenken Sie aber, dass der Radweg auch von wesentlich schneller fahrenden Verkehrsteilnehmenden genutzt wird.

- Zum Überqueren der Fahrbahn müssen Kinder absteigen und schieben, z.B. an Fußgängerampeln und Zebrastreifen.

- Eine Aufsichtsperson ab 16 Jahren (z.B. Sie als Elternteil) darf das Kind mit dem Fahrrad auf dem Gehweg begleiten. Vor dem Überqueren einer Fahrbahn, an Ampeln und Zebrastreifen müssen die Aufsichtsperson und das Kind vom Fahrrad absteigen und schieben.

- Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Wer am Verkehr teilnimmt hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt oder gefährdet wird.

- Das Fahrrad muss verkehrssicher sein.

- Kinder sollten die wichtigsten Verkehrsschilder und Regeln des Straßenverkehrs kennen.

Wichtige Verkehrsschilder für Fahrradfahrende

Benutzungspflichtiger Radweg: Hier müssen Radfahrende fahren.



Radweg/
Radfahrstreifen



Gemeinsamer
Geh- und Radweg



Radweg neben-
einem Gehweg



Hier dürfen Radfahrende fahren, müssen es aber nicht.

Freigegebener Gehweg: Befahren mit Fahrrädern in Schrittgeschwindigkeit erlaubt. Radfahrende müssen besonders rücksichtsvoll gegenüber zu Fuß Gehenden sein.



Radverkehr in Gegenrichtung erlaubt

Radfahrende sollten aber hier besonders vorsichtig sein.



Verbot für
Fahrrad



Verbot für Fahr-
zeuge aller Art

Hier dürfen Radfahrende nicht fahren!

GDV
DIE DEUTSCHEN VERSICHERER

Gesamtverband der
Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.

Wilhelmstraße 43 / 43G, 10117 Berlin
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin
Tel.: 030 / 20 20 – 50 00
Fax: 030 / 20 20 – 60 00
unfallforschung@gdv.de
↗ udv.de, ↗ gdv.de