Unfallforschung kurzgefasst
Nr 23

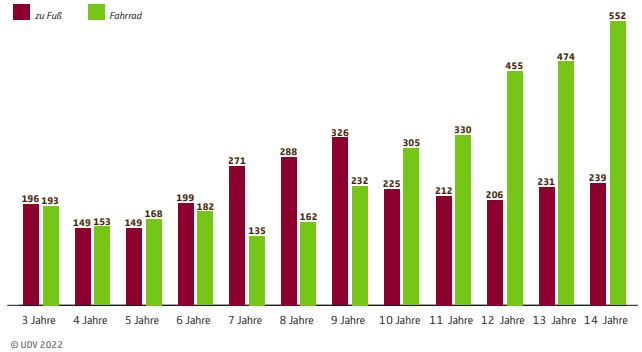
Der Schulweg mit dem Fahrrad

Ab dem Grundschulalter gehen Kinder nicht mehr nur zu Fuß, sondern bewegen sich auch mit dem Fahrrad häufig selbstständig im Straßenverkehr. Sie erweitern ihren Aktionsradius. Das Fahrradfahren erfordert jedoch Fähigkeiten, die sich bei Kindern noch in der Entwicklung befinden und trainiert werden müssen.

Mit steigendem Alter fahren Kinder zunehmend mit dem Fahrrad, anstatt zu laufen. Die Abbildung zeigt die im Rahmen der Befragung „Mobilität in Deutschland (MiD 2017) erhobene Gesamtkilometerleistung der Kinder verschiedener Altersgruppen zu Fuß und mit dem Fahrrad im Jahr 2017.

Erhobene Gesamtkilometerleistung (in Mio.) von Kindern 2017 zu Fuß und mit dem Fahrrad

nach Alter



© UDV 2022

Quelle: Eigene Berechnungen, basierend auf Bundesministerium für Digitales und Verkehr (2019). MiD (2017) - Mobilität in Deutschland 2017, SPSS-Datensatz der Studie Mobilität in Deutschland 2017, Berlin.

Vorbereitung auf das Fahrradfahren

Bevor Kinder auf ein Fahrrad steigen, können sie Fähigkeiten wie Gleichgewicht halten und Koordination mit Hilfe von **Laufrädern** oder **Rollern** üben. Bereits im Alter von zwei Jahren können sie damit beginnen. Achten Sie als Eltern darauf, dass die Kinder bereits hierbei **immer einen Helm tragen.** Der Helm sollte fest am Kopf sitzen, so dass er Stirn, Hinterkopf, Schläfen und Schädeldecke bedeckt. Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Helm helle und reflektierende Farben hat und lassen Sie Ihre Kinder mit aussuchen. Der Sattel des Laufrades muss so eingestellt sein, dass die Kinder die **Füße auf dem Boden abstellen** können.

Roller oder Laufräder dürfen nur auf **Gehwegen** oder auf **privatem Gelände** gefahren werden, nicht auf der Straße oder dem Radweg. **Üben Sie mit den Kindern** das Gleichgewicht halten, Lenken und mit den Füßen abbremsen. So entwickeln sie ein Gefühl für die Regulierung der Geschwindigkeiten.

Ab rund drei Jahren können die Kinder auf das erste **Kinderfahrrad** umsteigen. Für kleine Kinder, die erst noch lernen Fahrrad zu fahren, gibt es spezielle Kin- →

derfahrräder. Diese weisen oft nicht alle Merkmale auf, die für ein straßentaugliches Fahrrad vorgeschrieben sind. Solche Räder gelten rechtlich gesehen nicht als Fahrzeug und dürfen nur auf Gehwegen gefahren werden. Sie sollten mit einer Rücktrittbremse ausgestattet und der Sattel so niedrig sein, dass die Kinder im Sitzen mit beiden **Füßen sicher den Boden erreichen können.** Nutzen Sie keine Stützräder. Ihr Kind hat bereits gelernt, Gleichgewicht zu halten und verlernt es sonst wieder. Trainieren Sie mit dem Kind zuerst das sichere Aufsteigen und Losfahren sowie das Bremsen und Absteigen. Anschließend müssen Kurven geübt werden, da hier das Gleichgewicht verlagert werden muss. Erklären Sie den Kindern beim Üben auch mögliche Gefahrenquellen wie Einfahrten oder den toten Winkel von Fahrzeugen. Denken Sie daran: nur durch das **eigenständige Üben** können die Kinder Erfahrungen sammeln und Routinen entwickeln.

→ **Tipp:** Broschüre „Kinder lernen Radfahren: Informationen und praktische Übungen“

Das erste Fahrrad

Erst wenn die Kinder verschiedene Situationen sicher mit dem Laufrad oder Kinderfahrrad beherrschen, sollten sie auf ein **Kinderstraßenfahrrad** umsteigen. Dazu sollten sie mindestens **115 Zentimeter** groß sein. Sattel und Lenker sollten so eingestellt sein, dass das Kind im Sitzen **mit beiden Füßen den Boden erreichen** kann und **mit den Händen gut an die Bremsen kommt,** auch beim Kurvenfahren. Achten Sie darauf, dass das Fahrrad auf die Größe Ihres Kindes abgestimmt und **verkehrssicher ausgerüstet** ist. Zur Ausstattung gehören zwei unabhängig wirkende Bremsen, eine Klingel, ein weißer Reflektor und ein Scheinwerfer vorn (Dynamo, batterie- oder akkubetrieben), Reflektoren an den Speichen, gelbe Pedalreflektoren, rotes Rücklicht und ein roter Reflektor hinten.

Im Grundschulalter sollten die Kinder nur in Begleitung Erwachsener Fahrradfahren. Fahren Sie in der Freizeit ohne Zeitdruck und erklären Sie die **Grundregeln** im Straßenverkehr. **Üben Sie gemeinsam** komplexe Situationen wie das Abbiegen. Achten Sie darauf, inwiefern die Kinder in bestimmten Situationen noch Fehler machen. Üben Sie diese Situationen gegebenenfalls mehrmals gemeinsam. Erst nach der **bestandenen Radfahrprüfung** im vierten Schuljahr sollten Kinder eigenständig im Straßenverkehr fahren. Doch auch danach ist gemeinsames Trainieren noch sinnvoll, da die Radfahrausbildung die Kinder nicht auf alle Situationen im realen Straßenverkehr vorbereiten kann. Außerdem entwickeln sich Fähigkeiten wie Perspektivübernahme oder Gefahrenbewusstsein auch nach dem zehnten Lebensjahr noch weiter.

Wechseln die Kinder auf die weiterführende Schule, **trainieren Sie auch die neuen Wege gemeinsam.** Fragen Sie in der Schule nach einem **Radschulwegplan.** Diese werden derzeit in vielen Kommunen erarbeitet und geben Empfehlungen für Radwege zur Schule. Nutzen Sie als Eltern Ihre Vorbildrolle und tragen Sie selbst immer einen **Helm und helle Kleidung,** um besser gesehen zu werden. Wenn die Kinder keine hellen Farben tragen wollen, können sie auch Warnwesten anziehen.

→ **Tipp zum Nachlesen:** www.udv.de/udv/Das_verkehrssichere_Fahrrad und Flyer: „Kinder lernen Radfahren: Tipps und Informationen“

Wichtige Regeln für das Fahrradfahren

Für Kinder gelten folgende Regelungen:

- Bis zum 8. Geburtstag: Kinder müssen auf dem Gehweg oder einem baulich von der Fahrbahn getrennten Radweg (kein Radfahrstreifen!) fahren.
- Bis zum 10. Geburtstag: Kinder dürfen auf dem Gehweg fahren.
- Eine Person (ab 16 Jahre) darf Kinder (bis 8 Jahre) auf dem Gehweg begleiten.
- Ab dem 10. Geburtstag sind Kinder verpflichtet, den Radweg oder die Straße zu benutzen.
- Beim Überqueren von Straßen müssen Radfahrer:innen absteigen und schieben (z.B. Zebrastreifen).
- Grundsätzlich gilt: auf gemeinsamen Wegen muss Rücksicht auf Fußgänger:innen genommen werden.

→ **Tipp:** Flyer „Sicher unterwegs mit dem Fahrrad“

Weitere Informationen zur sicheren Schulweggestaltung sind auf unserer Webseite zu finden: ww.udv.de/udv/Der_sichere_Schulweg

Impressum

Unfallforschung der Versicherer im Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.
Wilhelmstraße 43/43 G, 10117 Berlin · Postfach 08 02 64, 10002 Berlin
Tel. 030 2020–5000 · Fax 030 2020–6000
www.udv.de, unfallforschung@gdv.de

Verantwortlich
Sophie Kröling, M.sc.
Fachbereich Verkehrsverhalten
Tel. 030 2020–5873
E-Mail: s.kroeling@gdv.de

Unfallforschung der Versicherer GDV