

Radfahren

zwischen 7 und 10 Jahren





Liebe Eltern,

mit dem ersten Spielfahrrad hat Ihr Kind das Radfahren gelernt. Im Spiel hat es oft geübt, anzufahren, zu bremsen, auch mal nur eine Hand am Lenker zu haben sowie geradeaus zu fahren und dabei in eine andere Richtung zu blicken. Erst wenn diese Grundfertigkeiten vorhanden sind und auch unter Stress oder Ablenkung sicher beherrscht werden, können Kinder auf Gehwegen fahren.

Sie müssen auch wissen, wie man sich bei Ein- und Ausfahrten, bei Mülltonnen auf dem Gehweg oder in anderen schwierigen Situationen verhält und wo Gefahren lauern.

Das Fahren auf Gehwegen erscheint einfach, doch auch hier können Kinder schnell an ihre Grenzen gelangen. Das richtige Verhalten muss über einen langen Zeitraum geübt werden.

In diesem Heft haben wir Ideen und Übungen zusammengestellt, wie dies gelingt, ohne dass der Spaß am Radfahren getrübt wird.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg!

**Ihre
Deutsche Verkehrswacht**

Das Fahrrad beherrschen

Viele Kinder beherrschen im Alter von 8 Jahren ihr Rad nur ungenügend. Was bei den 4- und 5-Jährigen beim Spielen mit dem Rad kaum gestört hat, kann nun zunehmend zum Problem werden. Kinder in diesem Alter fahren zwar noch nicht auf der Straße gemeinsam mit den Autos, bewegen sich aber auf Geh- und Radwegen, also auch im öffentlichen Verkehrsraum. Auch hier kann es notwendig sein, plötzlich zu bremsen oder sehr exakt zu fahren ohne zu schlenkern.

4

Radfahren ist kinderleicht!



Mit ihrem ersten Fahrrad haben die Kinder schon viel geübt. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind sein Rad sicher beherrscht, bevor es auf Gehwegen fährt.

Kann Ihr Kind aufsteigen und anfahren, ohne zu schlenkern? Die Pedale sollten auf 2 Uhr stehen, damit das Rad mit einem Tritt direkt ins Rollen kommt. Kann es Kurven fahren, auch bei langsamem Tempo? Und kann es schon einhändig fahren, sowohl nur mit der linken wie auch nur mit der rechten Hand am Lenker? Kann es gezielt vor einem Hindernis oder auch auf Zuruf bremsen?

5

Kann Ihr Kind in einer sehr schmalen Spur fahren, ohne dabei die Markierungen zu berühren? Und kann es das auch beim langsamen Rollen mit nur einer Hand am Lenker? Am schwierigsten ist es, sich dabei umzuschauen.

Die verschiedenen Bremssysteme reagieren sehr unterschiedlich. Manche Bremsen neigen dazu, das Rad leicht zu blockieren. Die Vorderradbremse sollte nicht alleine benutzt werden, um Sturzgefahr auszuschließen.

Alle Übungen sollte das Kind mit jedem neuen Rad ausprobieren und immer wieder üben! Damit legt es die Grundlage für eine sichere Fahrt auf Gehwegen, auf Radwegen und später im Straßenverkehr.

6



Kinder müssen lernen, auch auf unterschiedlichen Untergründen so schnell wie möglich zum Stopp zu kommen.



7

Fahrrad und Helm

Wird das Fahrrad auf Gehwegen genutzt, dann muss es vollständig ausgestattet sein. Es muss zwei voneinander unabhängige Bremsen, eine Klingel, Vorder- und Rücklicht sowie einen weißen Reflektor vorne und einen roten hinten haben. Die Bremshebel müssen auch von kleinen Kinderhänden gut bedient werden können! Außerdem müssen gelbe Rückstrahler in jedem Pedal und Reflektoren in den Rädern vorhanden sein. Oft haben die Reifen bereits einen retro-reflektierenden weißen umlaufenden Streifen auf jeder Seite. Wenn nicht, dann müssen gelbe Speichenreflektoren befestigt werden.



Der Sattel hat die richtige Höhe, wenn sich Ihr Kind im Stand mit beiden Füßen sicher auf dem Boden abstützen kann. Der Lenker ist in diesem Alter noch etwas höher als der Sattel.

Der Helm muss als Fahrradhelm geeignet sein, die passende Größe haben und richtig angepasst sein. Dazu werden der Kopfring mit dem Drehrädchen festgezogen und die Gurte richtig eingestellt. Um das Ohr soll von der Seite ein gleichmäßiges Gurt-Dreieck zu sehen sein. Der Kinnriemen wird angezogen, aber nicht zu fest!

Wenn Ihr Kind wächst, wird es wahrscheinlich auch einen neuen Helm brauchen. Suchen Sie den Helm gemeinsam mit Ihrem Kind aus, es wird ihn dann gerne tragen!

Wichtig: beim Spielen ohne Fahrrad, vor allem auf Klettergerüsten, muss der immer Helm ausgezogen werden! Hier besteht Strangulationsgefahr!

8

Radfahren nur mit Helm!

9

Auf welchen Wegen in welchem Alter?

„Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen, Kinder bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr dürfen mit Fahrrädern Gehwege benutzen“ – so schreibt es der Gesetzgeber vor. Wenn ein Radweg vorhanden ist, der baulich von der Fahrbahn getrennt ist, dann dürfen Kinder hier ebenfalls fahren. Auf mit weißen Markierungen von der Fahrbahn abgetrennten Streifen (Radfahr- oder Schutzstreifen) fahren Kinder nicht!

Bis zum vollendeten 10. Lebensjahr dürfen Kinder immer noch auf dem Gehweg fahren. Auf Fußgänger müssen sie Rücksicht nehmen und langsamer

10



fahren oder anhalten. Bei einmündenden Straßen oder Kreuzungen müssen sie absteigen und das Fahrrad schieben.

Wenn Mutter oder Vater ihr Kind bis zum 8. Lebensjahr mit dem Rad begleiten, dürfen sie ebenfalls den Gehweg benutzen, natürlich ebenfalls nur mit besonderer Rücksicht Fußgängern gegenüber. Lassen Sie Ihr Kind vorausfahren und bleiben Sie direkt hinter ihm, damit Sie eingreifen können. In unübersichtlichen oder gefährlichen Situationen müssen Sie beide absteigen.

In sehr übersichtlichen Situationen fahren erwachsene Begleitpersonen besser auf der Fahrbahn neben dem Kind.

11

Fahren auf dem Gehweg

Kinder fahren auf dem Gehweg, weil sie hier vor dem fließenden Verkehr geschützt sind. Dies ist sicherer, muss aber geübt werden. Kinder müssen Fußgängern gegenüber rücksichtsvoll sein. Und sie sollten Gefahren erkennen können und wissen, wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten.

Dazu erkunden Sie die Gehwege im Umfeld der Wohnung am besten gemeinsam. Wo sind Ein- und Ausfahrten, bei denen Autos über den Gehweg fahren können? Wo sind häufig Mülltonnen auf dem Weg oder zugeparkte Gehwege, wo es



eng werden kann? Wo ist der Weg holprig oder in schlechtem Zustand? Gibt es Baustellen oder andere Problemstellen für Rad fahrende Kinder?

Begleiten Sie Ihr Kind lange zu Fuß und erläutern Sie, worauf zu achten ist und worauf es ankommt. Lassen Sie Ihr Kind dabei nie zu weit vorfahren!

Wenn der Platz nicht reicht, weil Fußgänger entgegenkommen, wird langsam gefahren oder sogar geschoben.

Manchmal lassen Erwachsene Kinder mit Ihrem Rad auch vor und machen Platz. Kinder sollten lernen, sich dafür zu bedanken.

Hier langsam fahren!

Achtung:
Fährt das Auto los?

Probleme und Gefahren

Bei Ein- und Ausfahrten über den Gehweg ist oft die Sicht versperrt – sowohl für die Kinder als auch für Autofahrer. Die Kinder müssen langsam bis zur Sichtlinie vorfahren, bis sie ganz sicher einschätzen können, ob Autofahrer anhalten. Im Zweifel müssen sie immer vor der Ausfahrt anhalten und warten, bis sie gefahrlos weiterfahren können.



Bei Engstellen oder Baustellen müssen Kinder einschätzen lernen, ob und wie gut sie hier mit ihrem Fahrrad vorbeikommen oder ob sie lieber schieben. Dies hängt von ihrer Fahrradbeherrschung ab, aber auch vom zur Verfügung stehenden Platz. Wenn es zu eng wird, sollen sie auch hier besser absteigen.

Ein gemeinsamer Geh- und Radweg

Solche Wege für die gemeinsame Nutzung sind häufig etwas breiter als reine Gehwege. Trotzdem dürfen Fußgänger die gesamte Breite des Weges nutzen. Rad fahrende Kinder haben hier trotz des Radweg-Zeichens keinen Vorrang und dürfen Fußgänger nicht behindern. Wenn nötig, müssen sie ihre Geschwindigkeit an die der Fußgänger anpassen.



Abschüssige Straßen und Gefälle

Wege, die bergab führen, beherrschen Kinder nicht sofort. Die Eltern müssen mit ihrem Kind hier besonders viel üben. Es muss lernen, vorsichtig zu bremsen und so sein Tempo zu verlangsamen, denn Fahrräder können sehr schnell werden. Auch der Bremsweg kann deutlich länger sein. Wichtig ist, immer beide Bremsen zu benutzen, und dies sehr vorsichtig und dosiert!

Radwege

Wenn Radwege durch einen Bordstein von der Fahrbahn getrennt sind, dürfen hier auch jüngere Kinder fahren. Wichtig ist: sie dürfen – sie müssen nicht, sondern können auch den Gehweg nutzen.

Auf Radwegen sind oft viele Radfahrer unterwegs. Manche fahren schnell, andere brauchen mit einem Anhänger oder als Transportfahrrad viel Platz. Kinder fahren dann besser auf dem Gehweg.



Besonders gefährlich sind Radwege, die in beiden Fahrrichtungen befahren werden. Hier kann es bei Gegenverkehr eng werden, und an Ausfahrten rechnen Autofahrer oft nicht mit Radverkehr von der „falschen Seite“. Kinder sind hier schnell überfordert.

Daher sollten Kinder hier lieber auf dem Gehweg fahren.



Straßen überqueren

Wenn Kinder auf dem Gehweg fahren und eine Straße den Gehweg kreuzt, müssen sie anhalten und das Rad schieben. Zuerst müssen sie vor der Bordsteinkante absteigen und genau schauen. Kommt aus der einmündenden Straße ein Auto? Oder biegt ein Fahrzeug in die Querstraße ab? Von hinten kommt auch niemand?

Wenn alles frei ist, kann das Kind sein Rad zügig über die Straße schieben. Auf der anderen Seite darf es dann auf dem Gehweg weiterfahren.

20



Wenn erwachsene Begleiter mit dem Kind auf dem Gehweg fahren, müssen diese natürlich auch absteigen und schieben!



Absteigen, schauen, schieben!

21



Überqueren an Ampel und Zebrastreifen

An der Ampel muss immer abgestiegen werden. Auch wenn das grüne Signal kommt, muss noch sorgfältig geschaut werden, ob wirklich alle anhalten. Dies gilt besonders für abbiegende Fahrzeuge, die zusammen mit den Fußgängern „grün“ haben.

Bei grünem Ampelsignal wird das Rad über die Fahrbahn geschoben. Auf der anderen Seite wird dann auf dem Gehweg weitergefahren.

22

Hier gilt:
immer absteigen!



Am Zebrastreifen gilt dasselbe wie an der Ampel. Vorher absteigen und genau in alle Richtungen schauen, ob alle Fahrzeuge anhalten. Autos müssen am Zebrastreifen zwar eigentlich anhalten, aber nicht alle Autofahrer respektieren hier den Vorrang der Fußgänger. Erst, wenn wirklich alle stoppen, wird das Rad hinüber geschoben.

23

Kinder fahren alleine?

Wenn Kinder ein Fahrrad besitzen, möchten sie auch damit fahren! Wie bei zu Fuß gehenden Kindern müssen Eltern jedoch festlegen, wo es fahren darf und wie weit. Verschiedene Kinder haben ein sehr unterschiedliches Temperament, und auch die Verkehrssituationen rund um die Wohnung der Familie müssen berücksichtigt werden. Manche Kinder wohnen an ruhigen Spielstraßen, andere an stark



24

befahrenen und gefährlichen Straßen, wo Kindern engere Grenzen gesetzt werden müssen oder sie gar nicht fahren sollten.

Kinder müssen beaufsichtigt werden. Allerdings bedeutet die Aufsichtspflicht für die Eltern nicht, dass Kinder ständig überwacht werden müssen. Je nach Alter, Entwicklungsstand sowie der Situation kann es ausreichend sein, in Abständen nach dem Kind zu schauen. Eine pauschale Empfehlung für ein bestimmtes Alter ist nicht möglich, weil die Gefährlichkeit verschiedener Situationen zu unterschiedlich sein kann. Jede Mutter und jeder Vater wird sich aber bemühen, Gefährdungen des eigenen Kindes auszuschließen!

Beim Lernen kann es passieren, dass Sachen beschädigt werden, wenn z.B. ein Kind mit dem Rad einen Kratzer bei einem parkenden Auto verursacht. Dies ist ein Fall für die private Haftpflichtversicherung, die jede Familie haben sollte! Sie ist nicht teuer und erspart viel Ärger.

Beobachten Sie ihr Kind in Abständen über einen längeren Zeitraum, um festzustellen, ob es sich an alle Vereinbarungen hält. Fährt es wirklich nur auf den vereinbarten Wegen? Und wie verhält es sich, wenn es mit anderen Kindern zusammen spielt? Erst wenn Eltern sich sicher sind, dass sich ihr Kind richtig verhält, können selbstständige Fahrten auf sicheren Wegen erlaubt werden.

25



Radfahrausbildung in der Grundschulzeit

Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wo in Ihrer Umgebung Gefahren und Problemstellen auf Geh- und Radwegen bestehen. Besprechen Sie dort richtiges Verhalten mit Ihrem Kind und üben Sie es gemeinsam mit ihm ein. Legen Sie auch fest, auf welchen Wegen Ihr Kind das Rad benutzen darf.

Lassen Sie Ihr Kind dabei auch „Detektiv“ spielen und schwierige Stellen ausfindig machen. Wenn Ihr Kind erklären darf, wie diese mit dem Fahrrad gemeistert werden können, kann es sich richtiges Verhalten besser einprägen.

26



Nutzen Sie auch danach viele Gelegenheiten zum gemeinsamen Radfahren!

In der vierten Klasse findet die Radfahrausbildung in der Schule statt, die Kinder lernen das Fahren auf Straßen im Verkehrsraum. In der Regel ist dabei die Unterstützung durch Eltern nötig – Ihr Kind wird davon profitieren!

Seien Sie selbst immer ein gutes Vorbild – beim Helmtragen, beim Thema Fahrrad und seiner Ausstattung sowie beim Einhalten von Regeln!

Weiterführende Informationen

Hier finden Sie weitere und ausführlichere Hilfen und Informationen zur Verkehrsteilnahme von Kindern und zum sicheren Radfahren:

[www.deutsche-verkehrswacht.de/
kindersicherheit](http://www.deutsche-verkehrswacht.de/kindersicherheit)

[www.verkehrswacht-medien-service.de/
radfahren.html](http://www.verkehrswacht-medien-service.de/radfahren.html)

Impressum
Herausgegeben von der Deutschen Verkehrswacht e.V. (DWW)
mit Unterstützung des
Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur
Redaktion: VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH, Martin Kraft
Gestaltung: www.pinger-edon.de
Fotos: Marcus Gloger
Druckerei: Schloemer + Partner GmbH, Düren

© Deutsche Verkehrswacht e.V., Dezember 2018

Das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur gibt zwei Broschüren mit Informationen zum Radfahren heraus.

- Das „Kleine Verkehrs-ABC“ enthält Anregungen und Spielideen für Kinder
- „Kurz erklärt: Fahrrad“ informiert über Fahrräder und das Radfahren

Zum kostenfreien Download als PDF ganz einfach <https://www.bmvi.de> aufrufen und in die Suchmaske „Kleines Verkehrs ABC“ oder „Kurz erklärt: Fahrrad“ eingeben. Sie kommen direkt zur Download-Seite.

Kinder im Straßenverkehr

Erfolgreiche Verkehrserziehung beginnt im Kindergarten- und Vorschulalter und wird im Schulalter fortgesetzt! Die Deutsche Verkehrswacht führt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur die Bundesprogramme „Kinder im Straßenverkehr“ (KiS) und „Fahrrad ... aber sicher!“ durch.

Im Rahmen von KiS beraten Moderatoren Erzieherinnen und Erzieher in Kindertagesstätten, wie sie Mobilitäts- und Verkehrserziehung umsetzen können. Auch das Thema „Sicheres Radfahren“ wird im Programm aufgegriffen.

In „Fahrrad...aber sicher!“-Veranstaltungen informieren Verkehrswachten über verkehrssicheres Radfahren, machen Unfallrisiken deutlich und bieten praktische Hilfen an.

Darüber hinaus gibt die Deutsche Verkehrswacht im Rahmen von KiS themenspezifische Ratgeber heraus, denn die Hauptverantwortung für die Sicherheit ihrer Kinder liegt bei den Eltern!

Fragen? Hier bekommen Sie Antworten:

kinder@dvw-ev.de

Deutsche Verkehrswacht e.V.

Budapester Str. 31

10787 Berlin

www.deutsche-verkehrswacht.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

