

# Radfahren

ab 10 Jahren





## Liebe Eltern,

nach der Grundschulzeit wird das Fahrrad zum meistgenutzten Verkehrsmittel. Etwa drei Viertel aller Jugendlichen nutzen ihr Rad täglich oder mehrmals in der Woche, wobei die Strecken jetzt häufig viel weiter sind und der Bewegungsradius sich deutlich vergrößert. Das Fahrrad ist in diesem Alter das Verkehrsmittel der Wahl – sei es auf dem Weg zur neuen Schule, zum Sportverein oder zu Freundinnen und Freunden. Die Schattenseite: Leider ereignen sich beim Radfahren ab 10 Jahren auch die meisten Unfälle. Daher benötigen Ihre Kinder hier noch einmal in besonderer Weise Ihre Aufmerksamkeit und Hilfe.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre Unterstützung geben zu können.

Ihre  
Deutsche Verkehrswacht

## Kinder werden Verkehrsteilnehmer

In der Grundschule findet im vierten Schuljahr die Radfahrausbildung statt. Die Kinder haben vieles über die Radwege, das Fahren auf den Straßen, die Vorfahrtsregeln und das richtige Abbiegen, die verkehrssichere Ausstattung des Fahrrads und das Helmtragen gelernt.

4

Die Radfahrausbildung!



Nach dem Wechsel zur weiterführenden Schule nutzen die meisten Mädchen und Jungen das Rad viel häufiger. Mit dem Rad werden nun weitere Strecken zurückgelegt und unbekannte Strecken erkundet.



5

## Das Jugendlichkeitsrisiko

Wenn Kinder zu Jugendlichen werden, nimmt oft auch die Risikobereitschaft zu. Vor allem Jungen sind häufig unbekümmerter und leichtfertiger und neigen zu Selbstüberschätzung. Der Radhelm wird deutlich seltener als in der Kindheit getragen, und in der Gruppe mit Gleichaltrigen geht es oft darum, die anderen mit Imponiergehabe zu beeindrucken. In diesem Alter beginnt die Pubertät mit all ihren Begleiterscheinungen.



6



Mädchen und Jungen kommen natürlich gleichermaßen in die Pubertät und verbringen beide viel Zeit mit ihren gleichaltrigen Freundinnen und Freunden. Mädchen suchen jedoch in der Regel weniger das Risiko als die Jungen. Etwa 2/3 der Unfallopfer in diesem Alter sind Jungen.

So besser nicht!

7

## Das Anfängerrisiko

Viele Jugendliche legen den neuen Schulweg mit dem Rad zurück. Mit der Radfahrausbildung im 4. Schuljahr haben sie zwar eine gute Grundlage bekommen, aber als selbstständige Verkehrsteilnehmer sind die Mädchen und Jungen immer noch Anfänger.

In komplizierten Verkehrssituationen ist ihre Wahrnehmung schnell überfordert. Sie haben noch nicht gelernt, sich im Verkehrsgeschehen auf das Wichtige zu konzentrieren und



alles andere auszufiltern. Erst mit viel Übung und Erfahrung gelingt es ihnen, Routinen zu entwickeln und auch in schwierigen Situationen schnell zu erkennen, wie sie sich angemessen und sicher verhalten.

Das kann ganz schön verwirren!

8

9



## Hier können Eltern helfen

Ob zur Schule oder zu Freunden: Kinder und Eltern sollten gemeinsam den besten und sichersten Weg erkunden, die Strecke festlegen und erproben. Wo sind Radwege, die für Radfahrer komfortabel und sicher sind, wo gibt es eine gute Möglichkeit, Kreuzungen oder stark befahrene Straßen zu überqueren? Welche besonderen Gefahrenstellen gibt es auf dem Weg?

Der festgelegte Weg sollte mit dem Rad ausprobiert werden. Dabei sollten Mütter oder Väter an schwierigen Stellen auch darauf hinweisen, worauf besonders zu achten ist.



Der Schulweg sollte mindestens einmal auch werktags morgens im Berufsverkehr gefahren werden, denn die Verkehrssituation kann dann völlig anders sein als an den ruhigen Wochenenden.

Wenn das Mädchen oder der Junge mit anderen Mitschülern gemeinsam fahren kann, sollte der Weg auch mit deren Eltern abgestimmt werden. Und es sollte auch daran gedacht werden, dass bald nach dem Schulanfang der Herbst kommt und es morgens noch dunkel sein wird.

## Wege für Radfahrer

Alle Radwege, die mit dem blauen Schild mit Fahrradsymbol oder der Markierung auf dem Weg gekennzeichnet sind, müssen von Radfahrern benutzt werden. Dazu gehören Radwege, gemeinsame oder getrennte Geh- und Radwege, Radfahrstreifen und Schutzstreifen sowie auch Fahrradstraßen.



12

Hier muss ich fahren!



Hier darf ich fahren!

Weitere Wege dürfen von Radfahrenden benutzt werden, wenn sie entsprechend gekennzeichnet sind: Dazu gehören zum Beispiel Radwege ohne das blaue Schild, Gehwege mit dem Zusatzschild „Radfahrer frei“, Fußgängerbereiche mit Zusatzschild „Radfahrer frei“, verkehrsberuhigte Bereiche – sog. Spielstraßen – und Busspuren mit Zusatzschild „Radfahrer frei“.



13

## Welche Situationen sind besonders gefährlich

### Radfahrende werden übersehen

Radwege verlaufen meist neben der Fahrbahn. Manchmal sind sie auch deutlich getrennt vom Autoverkehr. Wenn Autos nach rechts abbiegen, müssen diese den Radweg überqueren.

#### Worin besteht die Gefahr?

Autofahrerinnen und Autofahrer rechnen oft nicht mit Radverkehr neben der Straße. Hier werden Radfahrende häufig übersehen.

#### Was können Radfahrende tun?

Die Jugendlichen müssen besonders aufmerksam sein, wenn ihr Radweg über eine Querstraße führt. Radfahrende sind umso sicherer unterwegs, je deutlicher sie von allen anderen

Verkehrsteilnehmern  
wahrgenommen  
werden können.  
Bremsbereit  
sein!



14

### Autotüren werden plötzlich geöffnet

Auf Radfahrstreifen oder auf der Fahrbahn wird mit dem Fahrrad oft direkt neben parkenden Autos gefahren.

#### Worin besteht die Gefahr?

Autotüren werden oftmals plötzlich geöffnet, ohne dass sich die Fahrer richtig umgeschaut haben. Diese Situation kann für Radfahrende außerordentlich gefährlich werden.

#### Was können Radfahrende tun?

Beim Vorbeifahren an geparkten Pkw hilft nur besondere Vorsicht und ein ausreichender Seitenabstand zwischen einem und 1,5 Metern zum Fahrzeug.



15

## Welche Situationen sind besonders gefährlich

### Radwege mit Gegenverkehr

Auf manchen Radwegen ist die Benutzung in beiden Richtungen erlaubt.

#### Worin besteht die Gefahr?

Es kann Probleme mit dem Gegenverkehr auf dem schmalen Radweg geben. Zudem schauen Autofahrer, die aus einer Querstraße oder aus einer Ausfahrt kommen und den Radweg überqueren müssen, oft nur nach links. Dem Fahrradverkehr wird dadurch häufig die Vorfahrt genommen, was hier zu besonders vielen Unfällen führt.

#### Was können Radfahrende tun?

Immer den richtigen Radweg nutzen. Radfahrende müssen besonders aufmerksam und bremsbereit sein. Bei kreuzendem Autoverkehr sollten Radfahrer sicher sein, dass sie bemerkt worden sind.



16

### Radwege enden unvermittelt

Nicht immer führen Radwege bis zum Ziel, oft enden sie plötzlich. Wer mit dem Rad unterwegs ist, muss dann den Weg auf der Fahrbahn neben dem Autoverkehr fortsetzen.

#### Worin besteht die Gefahr?

Fahrbahnen sind oft zu schmal für ein gefahrloses Nebeneinander von Fahrrädern und Autos. Viele Autofahrer nehmen hier zu wenig Rücksicht auf Fahrräder.

#### Was können Radfahrende tun?

Wer mit dem Rad auf der Fahrbahn weiterfahren muss, muss sich frühzeitig umschauen und den von hinten kommenden Autoverkehr beachten.

Ein Handzeichen hilft, um Autofahrer aufmerksam zu machen.



17

## Welche Situationen sind besonders gefährlich

### Markierungen sind kompliziert

Manche Verkehrsführungen sind sehr kompliziert und stellen den Radfahrer wie Autofahrer wegen der Unübersichtlichkeit oder der Uneindeutigkeit über den Verlauf des Weges vor Probleme.

#### Worin besteht die Gefahr?

Hier ist die Fehlerquote bei allen Verkehrsteilnehmern hoch! Radfahrer werden leicht übersehen.



#### Was können Radfahrende tun?

Wer hier mit dem Rad fahren muss, sollte sich frühzeitig über den richtigen Weg orientieren, Ablenkungen vermeiden und nicht zu schnell unterwegs sein. Es hilft auch, sich in andere hineinzusetzen. Wenn die Situation zu schwierig ist, besser absteigen und schieben!

18

### Radfahrende haben zu wenig Platz

Wer sich mit dem Rad Kreuzungsbereichen nähert, hat die Wahl hinter den Pkw zu bleiben oder an der Seite nach vorne zu fahren.

#### Worin besteht die Gefahr?

Auto- oder Lkw-Fahrer rechnen nicht mit Radfahrern, die sich seitlich nähern. Wo es zu eng wird, drohen Zusammenstöße, Radfahrer werden leicht übersehen und angefahren.



#### Was können Radfahrende tun?

Radfahrer sollten darauf achten, für den Autoverkehr gut sichtbar zu sein. Wo möglich, sollte man sich mit dem Rad vor den Autos im Blickfeld der Fahrer aufstellen.

An Lkw sollte man jedoch nie vorbeifahren! Hinter dem Fahrzeug warten, bis es abgebogen ist – sonst besteht Lebensgefahr!

19

## Welche Situationen sind besonders gefährlich

### Nässe und Laub machen Wege gefährlich

Bei Regen sind Wege und Straßen glatt. Auch feuchtes und nasses Laub macht den Weg zusätzlich rutschig. Der Radfahrer im großen Bild müsste wegen dem rückwärts fahrenden Pkw bremsen oder ausweichen, aber beides ist in der Situation kaum möglich.

#### Worin besteht die Gefahr?

Beim Bremsen mit dem Rad kann man auf feuchten Böden sowie auf nassem Laub das Gleichgewicht ver-



lieren und stürzen. Und wenn das Auto aus der Einfahrt auf die Straße fährt, wird das Fahrrad leicht übersehen.

#### Was können Radfahrende tun?

In solchen Situationen hilft es, sehr vorausschauend zu fahren. Wichtig sind eine hohe Aufmerksamkeit und eine gute Fahrradbeherrschung. Wer vorher das Bremsen auf schlechtem Untergrund geübt hat, hat es leichter.



## Hilfreiche Prinzipien für mehr Sicherheit

Im Jugendalter ist der Helm besonders wichtig, da mehr gefahren wird und die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches höher ist. Jungen und Mädchen fällt heute die Entscheidung für den Helm leichter, da es eine große Anzahl von sehr schicken und coolen Helmen gibt, die selbstverständlich auch von Idolen wie Sportlerinnen und Sportlern oder Profi-Skatern getragen werden. Und natürlich sollten auch Mütter und Väter mit gutem Beispiel vorangehen und Radhelme tragen.

22

*Immer mit Helm fahren!*



Ebenfalls sehr wichtig sind Reflektoren und Beleuchtung, auch retroreflektierende Elemente an der Kleidung sowie am Helm. Da heute sowohl feste als auch abnehmbare Leuchten im Batterie- oder Dynamo-Betrieb erlaubt sind, gibt es für jedes Fahrrad etwas Passendes. Die Jugendlichen sind häufiger bei Dämmerung oder Dunkelheit unterwegs, und ein Tagfahrlicht, das ständig leuchtet, erhöht auch tagsüber und besonders in unübersichtlichen Situationen die Wahrnehmbarkeit für alle anderen Auto- und Lkw-Fahrer deutlich. Nutzen Sie die Gelegenheit bei gemeinsamen Autofahrten, um im Dunkeln oder bei schlechtem Wetter die sehr unterschiedliche Erkennbarkeit beleuchteter sowie unbeleuchteter Fahrräder aus der Pkw-Perspektive zu verdeutlichen.

23

## Hilfreiche Prinzipien für mehr Sicherheit

Im Straßenverkehr ist es wichtig, immer eindeutig zu fahren. Bei einer solchen Parklücke bleiben die Jugendlichen in ihrer Spur und fahren nicht zum Fahrbahnrand. So bleiben sie für den Gegenverkehr sichtbar und berechenbar.

24



Auch im Kreisverkehr macht die Radfahrerin durch ihre Fahrspur deutlich, dass sie im Kreisel weiterfahren will. Der Pkw muss hinter ihr bleiben. Wenn sie sehr weit rechts fahren würde, könnten hinter ihr fahrende Autofahrer in Versuchung geraten, noch schnell zu überholen, bevor sie selber abbiegen.

25

## Radfahren ab 10

Im Jugendalter wandelt sich die Bedeutung des Fahrrads. Oft wird es genutzt, weil es bis zum 15. Lebensjahr als individuelles Verkehrsmittel alternativlos ist, aber viele Mädchen und Jungen begeistern sich jetzt auch für das Radfahren. Sei es mit sportlichem Anspruch, sei es als umwelt- und klimafreundliche Fortbewegungsart – oder einfach, weil es Spaß macht.

Als Erwachsener haben Sie jetzt noch großen Einfluss auf die Einstellung Ihres Kindes zum Fahrradfahren. Achten Sie deshalb immer auf eine sichere Ausstattung und einen passenden Helm!



Und nehmen Sie sich auch öfter einmal gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge mit dem Rad vor! Befragungen von Jugendlichen zeigen, dass Unternehmungen in der Familie mit dem Fahrrad bei Jungen und Mädchen sehr beliebt sind.

## Weiterführende Informationen

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

<https://deutsche-verkehrswacht.de/fortbewegungsart/mit-dem-rad/>

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

Impressum  
Herausgegeben von der Deutschen Verkehrswacht e.V. (DVGW)  
mit Unterstützung des  
Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur  
Redaktion: VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH, Martin Kraft  
Gestaltung: [www.pinger-edon.de](http://www.pinger-edon.de)  
Fotos: Jacek Chabrazewski/Adobe Stock, Jörg Heupel, Marcus Gloger,  
Martin Kraft  
Druckerei: XXXXXX

© Deutsche Verkehrswacht e.V., Dezember 2019

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

- „Für mehr Verständnis Pkw – Fahrrad / Fahrrad – Pkw“ zeigt den Straßenverkehr aus zwei Perspektiven
- „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 „Für mehr Verständnis Pkw – Fahrrad / Fahrrad – Pkw“ 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](mailto:kinder@dvw-ev.de)

**Deutsche Verkehrswacht e.V.**

Budapester Str. 31

10787 Berlin

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

---

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Verkehr und  
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

