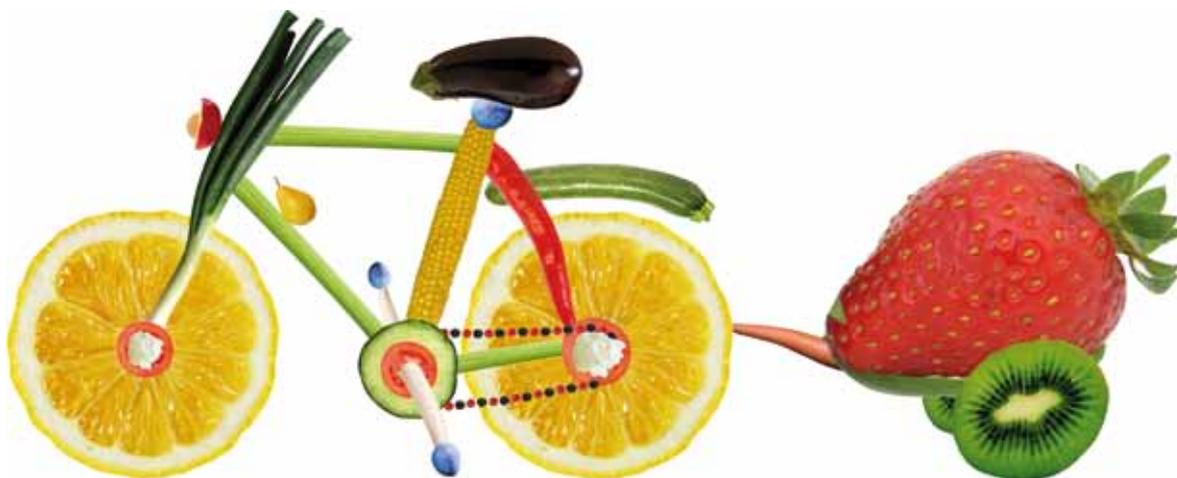




Rad fahren von Kindesbeinen an!

Aktiv mobil vom Baby bis zum Volksschulkind

PROJEKT HEALTHY REGION



Aktiv mobil in der HEALTHY REGION

Healthy Region ist ein grenzüberschreitendes EU-Projekt zwischen Steiermark und Slowenien, welches darauf abzielt, zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. Neben gesunder Ernährung spielt dabei die Förderung der Bewegung im Alltag eine wichtige Rolle.

Das Projekt setzt auf die Sozialisierung in Richtung aktives Unterwegssein, womit möglichst früh begonnen werden soll. Kinder sollen damit aufwachsen, das Zufußgehen und Radfahren als das „Normalste der Welt“ zu betrachten und zu erleben, um auch in späteren Lebensabschnitten leichter darauf zurückzugreifen.

Die vorliegende Broschüre beschäftigt sich mit der Fahrradmobilität für Vorschul- und Volksschulkinder. Falls Sie Interesse an Aktivitäten für andere Personengruppen (Erwachsene, Senioren) oder am Thema Ernährung haben, laden wir Sie herzlich dazu ein, die Projektwebseite www.healthy-region.eu zu besuchen.

Projektteam:

Margit Braun, Karl Reiter, Susanne Wrighton

Kontakt:

Margit Braun

Forschungsgesellschaft Mobilität – FGM

E-Mail: braun@fgm.at, Tel.: 0316/810 451-29



Liebe LeserInnen!

Die Broschüre ist in drei große Bereiche gegliedert, die unterschiedlichen Altersabschnitten der Kinder entsprechen. Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, sind die Bereiche farblich gekennzeichnet.



Seite 5–10

Babys & Kleinkinder von 0 bis 2/3 Jahren

Ein Baby ist kein Grund, ein Auto, ein größeres Auto oder ein Zweitauto zu kaufen. Denn Babys können problemlos im Fahrradanhänger mitgenommen werden. Für längere Strecken oder hügeliges Terrain bietet sich ein Pedelec (Pedal Electric Bicycle) für das Unterwegssein im Gepann an. Informationen zum Transport von Kleinkindern sowie Tipps für Fahrradgeschichten und Spielzeug finden Sie in diesem Abschnitt der Broschüre.



Seite 11–16

Kinder im Kindergartenalter von 2/3 bis 5/6 Jahren

Es ist ein sehr schöner Moment für Eltern, wenn ihre Kinder das erste Mal auf Rollen unterwegs sind. Dreirad, Roller, Laufrad und Kinderfahrrad sind ein gutes Vortraining fürs Radfahren. In der Broschüre erfahren Sie, dass Ihr Kind am leichtesten mit dem Laufrad das Radfahren erlernt. Sie erhalten Informationen über verschiedene Laufradmodelle und wie Sie am besten mit Ihrem Kind erste Radausflüge unternehmen können.



Seite 17–22

Kinder im Volksschulalter von 6 bis 10 Jahren

In diesem Altersabschnitt sind Kinder am liebsten mit dem Fahrrad mobil, aber sie dürfen nur in Begleitung Erwachsener im Verkehr unterwegs sein. Eltern fördern die Lust am Radfahren am besten dadurch, dass sie gemeinsam mit ihren Kindern im Alltag radeln. Sobald das Kind das 10. Lebensjahr erreicht, kann es die freiwillige Radfahrprüfung ablegen. Richtig Spaß macht Radfahren nur mit einem guten Kinderfahrrad. Worauf es beim Kauf und bei der Benützung ankommt, erfahren Sie in diesem Abschnitt. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise, wie die freiwillige Radfahrprüfung abläuft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Radfahren mit Ihren Kindern!

Liebe Eltern!

Kinder haben von Natur aus einen starken Drang, sich zu bewegen. Eltern können ihnen dabei helfen und die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen. Besonders wichtig sind die Bewegungserfahrungen in den ersten elf bis zwölf Jahren, damit sie sich körperlich, geistig und emotional gesund entwickeln können. Radfahren kann dazu einen entscheidenden Beitrag leisten. Bewegung fördert einerseits die körperliche Gesundheit, indem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird und indem Haltungsschäden oder Diabetes vermieden werden. Andererseits unterstützt Bewegung auch die Vernetzung der Nervenzellen und die verbesserte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff, damit wird die Konzentrations- und Denkfähigkeit der Kinder erhöht. Durch Bewegung lernt das Kind seinen Körper kennen und mit seinen Fähigkeiten und Kräften umzugehen. Dieses Körperbewusstsein wirkt sich vorteilhaft auf das kindliche Selbstbewusstsein aus. Hat das Kind eine positive Grundeinstellung sich selbst und der Umwelt gegenüber, nimmt es Neues nicht mehr als Verunsicherung wahr, sondern vielmehr als neue Herausforderung. Durch die verbesserte Bewegungskontrolle sinkt auch das Unfallrisiko: Ein geübter Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit, schnell auf Gefahren zu reagieren, verhindern Stürze und Unfälle. Dazu muss dem Kind aber auch die Möglichkeit geboten werden, sich ausreichend zu bewegen – und Rad fahren eignet sich dafür bestens. Natürlich gibt es auch schon ein Raderleben, bevor das Kind selbst unterwegs sein kann. Eltern können ihre Kleinen im Kinderanhänger, am Fahrradsitz oder im Transportfahrrad mitnehmen. Der Weg zum Kindergarten, zum Spielplatz oder zum Einkauf bietet sich an. Der Vorteil liegt auf der Hand: Gegenüber dem Transport im Auto nehmen die Kinder beim Radfahren ihre Umwelt viel intensiver, auch neugieriger und nicht so gewohnheitsmäßig wahr, weil sie bei geringerer Geschwindigkeit mehr Eindrücke aufnehmen und verarbeiten können.

Rad fahrende Eltern sind für ihre Kinder wichtige Vorbilder, denn damit wird ein erster Schritt gesetzt, das Radfahren langfristig positiv zu verankern. Dies gilt auch für



das Kinderzimmer, wo oftmals das Auto, der Lastwagen, das Flugzeug usw. die Spielzeuge und die Kinderbücher dominieren. Auch hier können Eltern einen Kontrapunkt setzen und das Thema Fahrrad ins Kinderzimmer bringen – es gibt durchaus Spielzeug und Kinderbücher, die das Rad zum Inhalt haben und sich gut eignen.

Tipps und Tricks rund um das Thema Radfahren finden Sie hier in dieser Broschüre.



Babys & Kleinkinder (0–2/3 Jahre)

Unterwegs mit Baby und Fahrrad

Kleine Kinder sind kein Grund, aufs Radfahren zu verzichten. Im Gegenteil: Viele Radfahrten machen mit ihnen doppelt Spaß. Kinder lernen das Sitzen erst mit etwa 8/9 Monaten, daher sind die Babys im Alter von 6 Wochen bis 9 Monaten in Tragschalen im Fahrradanhänger zu transportieren. Diese Schalen werden von allen Herstellern von qualitativ hochwertigen Fahrradanhängern angeboten. Das Gleiche gilt für die Mitnahme kleiner Babys in Transportfahrrädern. Niederländische Produkte bieten sogar einen Transportmechanismus für Babyschalen für normale Fahrräder an.

Kann das Baby sitzen, kann es sowohl im Fahrradsitz als auch in Fahrradanhängern oder Transportfahrrädern mitgenommen werden. Wobei der Anhänger/das Lastenrad den Vorteil bietet, dass zusätzlich zum Kind auch Einkaufsgut transportiert werden kann. Für Kinder bietet der Anhänger die Möglichkeit, ihre Lieblingsspielzeuge und Bücher mitzunehmen und während der Fahrt zu benutzen.

Ein weiterer Vorteil von Fahrradanhängern im Vergleich zum Kindersitz ist die höhere Sicherheit. Unfälle mit Fahrradanhängern kommen extrem selten vor. In Vorarlberg, wo Fahrradanhänger durch großzügige Förderung von Land und Gemeinden stark verbreitet sind (mehr als 1.500 Anhänger sind in Gebrauch – bei 350.000 EinwohnerInnen), gab es bis heute keinen einzigen dokumentierten Unfall mit Fahrradanhängerbeteiligung. Für den Fall des Falles wurden in Deutschland Crashtests durchgeführt. Mit dem Ergebnis, dass gute Radanhänger bei Weitem die sicherste Möglichkeit darstellen, Kinder mit dem Rad zu transportieren. Der Anhänger wirkte dabei wie eine Sicherheitskabine und blieb auch bei Fahrradstürzen fast immer stehen.

Neben den traditionellen Fahrradsitzen und Anhängern gibt es ein immer größer werdendes Angebot an Lastenrädern (hauptsächlich aus den Niederlanden und Skandinavien) und viele Innovationen, die zugleich Fahrrad und Kinderwagen sind und sich mit wenigen Handgriffen umbauen lassen.

Allerdings gibt es einige Vorschriften und Sicherheitshinweise, die dabei zu beachten sind.



Transportmöglichkeiten für Kinder von 0–2/3

Transport von Babys

Da der Kopf von Babys verhältnismäßig groß und schwer, die Wirbelsäule aber noch nicht dazu ausgebildet ist, dieses Gewicht zu tragen, müssen die Kleinkinder im Anhänger flach liegen können. Achten Sie daher darauf, eine Babyschale für Anhänger oder Lastenrad zu kaufen, die sich flach montieren lässt.

Wertvolle Tipps fürs Unterwegssein mit Baby und Radanhänger



Das Baby immer anschnallen!

1. Schließen Sie immer das Mückennetz, da Steine vom Hinterrad in den Anhänger geschleudert werden könnten.
2. Die Babyschale am Anhängerrahmen befestigen. Die Befestigung an oder mit den vorhandenen Sitzgurten ist in der Regel zu locker. Die Babyschale muss fest und sicher im Anhänger fixiert sein.
3. Die Schale weich abpolstern (Federung):
 - Laufräder des Anhängers nur weich aufpumpen.
 - Die Schale mit Schaumstoff abpolstern (besonders bei Anhängern mit fester Bodenwanne und/oder steifen Sitzen).
 - Es gibt Anhängermodelle mit entsprechender Federung (z.B. Chariot Cougar).
5. Schützen Sie das Baby vor Zugluft, Kälte und Sonne:
 - Alle Anhänger verfügen über einen Wetterschutz, manche Modelle bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Klimaregulierung.
 - Bedenken Sie bei Kälte, dass das Kind im Anhänger Wärmeschutz benötigt (Schlafsack, Decke, Fußsack), weil es sich nicht bewegt.
 - Im Liegen schaut das Baby oft direkt in die Sonne, benutzen Sie einen Sonnen-/Blendschutz, z.B. ein mit Wäscheklammern unter dem Fliegengitter befestigtes Baumwolltuch.
6. Passen Sie Ihren Fahrstil dem kleinen Wesen an: Fahren Sie vorsichtig und rücksichtsvoll.

Radanhänger für Kinder

Fahrradanhänger für Kinder bieten bei Unfällen, wie schon vorher angedeutet, einen sehr hohen Schutz. Außerdem haben Eltern und Kinder mehr Bewegungsfreiheit als bei herkömmlichen Fahrradsitzen. Kinder können in einem solchen Anhänger gut schlafen und sogar spielen. Sie sind außerdem vor Wind und Wetter geschützt. Darüber hinaus haben in einem solchen modernen Anhänger zwei Kinder gut Platz. Die Beliebtheit von Kinderanhängern nimmt weiter zu. Sie dienen im Alltag beim Einkauf, als Taxi zum Kindergarten und für den Familienausflug. Die Möglichkeit, den Anhänger mit wenigen Handgriffen zum Kinderwagen umzubauen, ist schon fast zum Standard geworden. Es gibt heutzutage eine Vielzahl von Modellen. Allerdings besteht ein gewisser Preisunterschied zwischen Fahrradsitzen und -anhängern. Während man einen guten Kindersitz schon für 50 Euro erwerben kann, kostet ein Anhänger (mit Raum für zwei Kinder) schon deutlich mehr: Die Preise bewegen sich durchschnittlich zwischen 300 und 1.200 Euro.

Infos finden Sie unter:

www.weber-products.de, www.zweipluszwei.at

Einige Dinge sind beim Kauf eines Anhängers zu beachten – die folgenden Punkte können Ihnen helfen, das richtige Modell für Ihre Bedürfnisse zu finden:

Ein- oder Zweisitzer

Zweisitzer sind „zukunftssicherer“ und bieten mehr Stauraum. Einsitzer sind geringfügig schmaler und leichter, daher eher bei sehr sportlicher Nutzung interessant.

Sitzposition fix oder flexibel

Verstellbare Sitze mit Kopfstützen ermöglichen es den Kindern, in einer bequemen Position zu sitzen und zu schlafen. Für Kinder bis etwa 9 Monate gibt es zum Beispiel die Babyschale von „Weber“.

Leichter oder stabiler Aufbau

Anhänger mit einer Kunststoff- oder Aluwanne als Basis sind wesentlich stabiler und daher auch für Lastentransporte gut geeignet. Bespannte Rahmen sind weniger stabil, aber leichter und lassen sich meist kleiner zusammenlegen.

Umbaumöglichkeiten zum Kinderwagen

Viele Modelle bieten die Möglichkeit, den Anhänger mit einem 3. bzw. 4. Rad als Kinderwagen zu verwenden. Als Alltagskinderwagen sind sie jedoch nur eingeschränkt sinnvoll (groß und unhandlich), praktisch jedoch im Urlaub! Angenehmer Nebeneffekt: Die Bahn befördert Kinderwagen gratis, Fahrradanhänger jedoch kostenpflichtig und in vielen (Fern-)Zügen gar nicht.

Kupplung

Bei häufiger Nutzung ist eine hochwertige Kupplung wichtig. Schnelles An- und Abkuppeln, kleiner Wenderradius, Versperrbarkeit und die Möglichkeit, verschiedene Anhänger mit demselben System zu nutzen, zeichnen eine gute Kupplung aus. Hier hat sich die „Weberkuppelung“ als Quasi-Standard durchgesetzt.

Wie viel Stauraum

Wenn man einen Anhänger für längere Touren oder zum Einkaufen verwendet, sollte man auf einen ausreichend großen Stauraum achten!

Nutzung als Lastenanhänger

Wenn man den Kinderanhänger auch zum Lasten-transport (nach)nutzen möchte, müssen – um größere, sperrige Lasten zu transportieren – auf jeden Fall zwei Bedingungen erfüllt sein: stabile Basis (keine bespannten Rohrgestelle) und eine herausnehmbare Sitzbank. Besonders interessant ist dabei der „Ritschie 2“ der Fa. Weber. Anstelle des Kinderaufbaus kann ein verschließbarer Deckel nachgerüstet werden, wodurch der Anhänger zum perfekten Touren- und Einkaufsanhänger wird. Will man den Kindern guten Komfort bieten, so sollte man auf die kindergerechte Gestaltung, den Sitzkomfort und den Hitze- und Wetterschutz achten. Der Hänger muss so konstruiert sein, dass er sich im Ernstfall auf den Kopf drehen kann, ohne dass die „Fahrgastzelle“ eingedrückt wird. Die Laufräder dürfen für die Kinder aus dem Anhänger heraus nicht erreichbar oder müssen auf eine andere Weise gegen Zugriff durch Kinderhände geschützt sein. Das Zugfahrrad muss selbstverständlich auch für den Transport eines Anhängers geeignet sein. Insbesondere ist auf eine gute, zuverlässige und sehr griffige Brems-



anlage zu achten. Zweiteilige Kupplungen, mit denen sich der Anhänger am Rad befestigen lässt (am Rad und am Hänger), sind meist besser, da sie in der Handhabung praktischer und auch sicherer sind. Aber Achtung: Nicht jede Kupplung passt an jedes Rad!

Tipp: Nehmen Sie immer Ihr eigenes Fahrrad mit, wenn Sie einen Anhänger kaufen, denn nicht jedes Fahrrad passt zu jedem Hänger!

Ein gutes Kinder-Rückhaltesystem kann überlebenswichtig sein. Die Gurte müssen sich gut und einfach verstellen lassen. Ein Zweisitzer sollte auch die Möglichkeit bieten, ein Kind in die Mitte zu setzen. Das ist besser in Bezug auf den Schwerpunkt. Falls das nicht möglich ist, setzen Sie ein einzelnes Kind auf die rechte Seite. Auch auf die Beleuchtung des Anhängers und auf eine solide Bodenwanne ist zu achten. Wenn der Boden des Anhängers nur mit einer Textilbespannung versehen ist, kann das leicht zu Verletzungen führen. Anhänger im Stile des legendären Leggero Classico haben eine robuste Aluminiumwanne. Damit können getrost auch einmal zwei Kisten Mineralwasser transportiert werden. Info: www.leggero.com

Tipp: Einige Anhänger lassen sich auch zum Schiebbuggy umrüsten. Achten Sie außerdem darauf, dass der Anhänger auch als Einkaufstransporter geeignet ist – für die Zeit, wenn die Kinder dem Anhänger entwachsen sind.

Traditionelle Fahrradsitze

Bei Nutzung eines Kindersitzes auf dem Fahrrad ist zu bedenken, dass das Fahrrad einen steifen Rahmen, einen stabilen Ständer, möglichst breite Reifen und vor allem gute Bremsen hat. Eventuell vorhandene Sattelfedern müssen gut abgedeckt werden.

Höhenverstellbare Fußstützen mit Fixierriemen für die Füße ermöglichen die Anpassung an verschiedene Körpergrößen und gewährleisten, dass die Kinder nicht mit den Füßen in die Speichen geraten. Ideal für schlafende Kinder sind Sitze mit hoher, nach hinten neigbarer Rückenlehne. Auch eine solche Lehne ist Pflicht, um das Abstützen des Kopfes zu garantieren.

Tipp: Nehmen Sie Fahrrad und Kind zum Sitz-Kauf mit! So kann meist gleich erkannt werden, welcher Sitz infrage kommt und welcher nicht.

Äußerste Vorsicht ist beim Auf- und Absteigen geboten. Der ADAC warnt davor, ein Fahrrad mit dem Kind im Sitz abzustellen. Denn selbst wenn man Doppelständer montiert hat, ist die Gefahr einfach zu groß, dass Rad und Kind umkippen.

Zur Sicherheit sollten Kinder sowohl im Kindersitz als auch im Fahrradanhänger immer einen Helm tragen.

Wer keinen klassischen Fahrradsitz montieren möchte, kann auch einen Maxi-Cosi am Fahrrad befestigen. Im Handel gibt es entsprechende Adapter für Gepäckträger zu kaufen.



Neue Entwicklungen

Bei uns noch eher selten zu sehen und exotisch anmutend sind Lastenräder aus den Niederlanden und Skandinavien wie zum Beispiel Christiania Bikes, Bakefiets und Gazelle Cabby. Diese eignen sich optimal zum Transport von mehreren Kindern und Einkäufen.

Es gibt auch neue Arten von Rädern, die man mit wenigen Handgriffen in einen Kinderwagen umbauen kann, oder Fahrräder mit abhängbarem Carrier-Teil.

Gazelle Cabby

Dieses Cargobike ist für Lang- und Kurzstrecken gut geeignet, es ist sehr leichtgängig und hat eine komfortable Sitzbank für zwei Kinder. Dabei können mittels Adapter auch Babys im Maxi-Cosi transportiert werden. Für zusätzlichen Komfort sorgen ein Regenschutz und eine Abdeckhaube. Die Ladefläche ist einklapp- und abnehmbar und spart so Platz beim Abstellen des Rades. Für mehr Informationen besuchen Sie www.gazelle.nl oder YouTube, wo Sie einen Kurzfilm dazu sehen können. (Preis: ca. 1.300 Euro)

Christiania Bike

Auch diese berühmten Lasten- und Transporträder können zum Transport von Kindern verwendet werden. Diese Räder können im Fahrradhandel bestellt werden.

Bakfiets

Mit einem solchen Transportrad lassen sich auch zwei und mehr Kinder sowie auch noch gleich die Einkäufe leicht transportieren. Diese Transporträder sind gebrauchsfreundlich, sehr wendig und machen allen Beteiligten Spaß. Wie auch beim Christiania Bike sitzen die Kinder sicher in einem stabilen Holzkasten vor dem/der FahrerIn und werden mit Dreipunktgurten gesichert. Mehr Information und auch Preise erhalten Sie auf www.bakfiets.de.

Taga Stroller Bike

Taga bezeichnet sich selbst als multifunktionelles Fahrzeug für den Stadtverkehr. Es ist speziell dafür entworfen worden, den Anforderungen von Eltern und Kindern gerecht zu werden, die optimal und ohne Auto mobil sein wollen. Es ist Fahrradträger und Kinderwagen in einem und kann mit einigen Handgriffen vom einen ins andere umgebaut werden. Zitat von der Webseite: „Mit Taga sind Sie in der Lage, größere Distanzen als mit einem Kinderwagen zurückzulegen. Taga ist modularer, lavierbarer und bequemer als ein Fahrrad – und bietet für ein Kind an Bord außerdem viel mehr Sicherheit. Taga ist billiger als ein Auto und außerdem besser sowohl für die Umwelt als auch für Ihr eigenes Wohlbefinden.“

Geschäfte, über die Sie dieses Fortbewegungsmittel beziehen können, gibt es fast in ganz Europa.

Mehr Info auf: www.taga.nl

TrioBike = Bike + Pushchair + Carrier Bike

Dieses neue, in Dänemark entworfene Carrier Bike ist eine fantastische Erfindung zum Transport der Kinder. Nachdem man die Kinder z.B. im Kindergarten abgeliefert hat, kann man den Carrier-Teil leicht abmontieren und mit dem Rad weiterfahren. Wenn beide Eltern so ein Rad haben, kann der eine das Kind hinbringen und der andere es dann wieder abholen. Oder man nutzt den Carrier-Teil als Kinderwagen. Dieses Carrier Bike gibt es als Mono- und Trio-Version. Das Carrier Bike kostet in der einfachsten Ausführung rund 1.700 Euro. Kinderwagen-Teil und Fahrrad separat etwa je 1.300 Euro.

Mehr Infos dazu gibt es auf: www.triobike.co.uk



Was sagt das Gesetz?

Sowohl bei Fahrradanhängern als auch bei Fahrradsitzen gibt es gesetzliche Vorschriften (laut StVO) zu beachten:

- Um in Österreich als RadfahrerIn ein Kind im Kindersitz transportieren zu dürfen, muss man mindestens 16 Jahre alt sein und das Kind darf das 8. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Laut Fahrradverordnung dürfen in Österreich nur Sitze verwendet werden, die hinter dem Sattel montiert werden. Diese Sitze für den Gepäckträger erlauben den Transport von bis zu 25 kg schweren Kindern. Achtung: In Österreich ist es nicht gestattet, zwei Kinder gleichzeitig auf dem Fahrrad zu transportieren.
- Laut Verordnung muss der Kindersitz fest mit dem Fahrradrahmen verbunden sein. Jeder Kindersitz muss mit einem Gurtsystem ausgestattet sein, das vom Kind nicht leicht geöffnet werden kann.
- Ein Anhänger muss mit einer vom Fahrrad unabhängigen Lichtanlage ausgestattet sein, mit einem roten Rücklicht, vorne mit einem weißen und hinten mit einem roten Rückstrahler sowie jeweils einem gelben Rückstrahler auf den Seiten. Bei Radanhängern, die breiter als 60 cm sind, müssen jeweils zwei Rücklichter sowie zwei weiße und zwei rote Rückstrahler angebracht sein, um die Breite des Anhängers zweifelsfrei erkennbar zu machen.
- Laut Fahrradverordnung § 5 (3) brauchen alle Fahrradanhänger auch eine mindestens 1,5 m hohe, biegsame Fahnenstange mit leuchtfarbenem Wimpel.

Tipps für Spielzeug



Dieses Spielzeug mit Bezug zum Radfahren wurde im EU-Projekt Bambini entworfen und wird bald im Handel erhältlich sein. Wer über Neuheiten zu diesem Thema informiert werden möchte, sollte die Projektwebseite besuchen: www.mobile-bambini.eu

Leider muss man in unseren Geschäften oft lange nach Kinderspielzeugen suchen, die wie dieser Hampelmann Motive des sanften Verkehrs darstellen.



Kinder im Kindergartenalter (2/3–5/6 Jahre)

Kinder sind gerne mobil

Kinder im Kindergartenalter bewegen sich gern. Sie sind vital und lebenslustig. Sie müssen sich austoben und können nicht über lange Phasen hinweg bewegungslos sein.

Eine Möglichkeit, diesen Bewegungsdrang auszuleben, ist das Unterwegssein mit Rollgeräten. Der Roller eignet sich dafür bereits sehr gut. Er schult das Gefühl für Gleichgewicht, und das Stehen und Rollen auf einem Bein bei gleichzeitigem Lenken erfordert ziemliches Geschick. Zudem fördert das Rollerfahren die Ausdauer des Kindes. Zum Einspurfahren, das ein Roller schult, kommt beim Laufrad der Aspekt des Sitzens, den die Kinder bereits vom Dreirad kennen. Kinder, die mit dem Laufrad spielen (= trainieren), sind somit optimal auf das Fahrradfahren vorbereitet.

Mit dem Laufrad lernt Ihr Kind im Kindergartenalter schon sehr gut mit dem Fahrrad umzugehen, eine Teilnahme am Straßenverkehr würde es jedoch völlig überfordern.

Einem Kind in diesem Alter fehlen folgende Fähigkeiten:

- Sein Blickfeld ist stark eingeschränkt (1/3 kleiner als bei Erwachsenen).
- Es kann Geräusche, die von der Seite und von hinten kommen, noch nicht richtig zuordnen.
- Es ist ihm noch nicht möglich, die Geschwindigkeit von herannahenden Fahrzeugen einzuschätzen.
- Es fühlt sich im Mittelpunkt der Welt und vergisst so leicht, andere und anderes um sich herum wahrzunehmen.

Das soll aber nicht bedeuten, dass kleine Kinder deshalb nicht Radfahren lernen sollen, ganz im Gegenteil. Eine „Überbehütung“ schränkt sie in ihrer gesamten Entwicklung ein. Ein Kind kann nur lernen, sich selbst zu schützen, indem es aktiv mit Gefahren umzugehen lernt. Kleinere Unfälle zu Beginn sind kein Drama. Wer öfter hinfällt, lernt dadurch richtig zu stürzen – vom Abstützen bis zum Abrollen – und verhindert damit, auf den Kopf zu fallen und sich ernsthaft zu verletzen.



Ein Helm ist kein Schutz vor Unfällen und ersetzt nicht das Üben von Hinfallen und Stürzen. Bei spielzeugähnlichen Geräten wie Roller und Laufrad ist ein Helm nicht unbedingt erforderlich. Überwiegen sollte die Möglichkeit, rasch – ohne lange Vorbereitung – dem Bewegungsdrang von Kindern Raum zu geben. Wenn die Kinder dann Rad fahren und sich dadurch die Geschwindigkeit erhöht, ist ein Helm zu empfehlen. Beim Kauf sollte auf TÜV- und GS-Siegel als Qualitätszertifikate geachtet werden.



Die Geschichte des Fahrrads führte über das Laufrad. Das Radfahren-Lernen jedes/r Einzelnen führt auch heutzutage immer öfter über das Laufrad.

Mit dem Laufrad das Fahren lernen

Das Laufrad ist ein einfaches Fortbewegungsmittel für Kinder ab zwei Jahren. Kinder lernen unter normalen Bedingungen das Laufradfahren alleine, da sie auf den sicheren und bekannten Bewegungsablauf des Gehens zurückgreifen können. Beim Laufradfahren wird schon früh die Schulung motorischer Fähigkeiten auf spielerische Art und Weise ermöglicht. Mit dem Laufrad lernen sie, das Gleichgewicht zu halten, zu lenken, Geschwindigkeiten zu regulieren und auf ihre Umwelt zu reagieren. Durch den ständigen Bodenkontakt, den das Kind beim Laufrad hat, ist das Spiel mit der Balance möglich. Das Kind lernt bereits auf diese Weise das Raumgefühl kennen, das es sonst erst beim richtigen Radfahren erfahren kann.

Im Gegensatz dazu sind Stützräder für das Erlernen des Radfahrens denkbar ungeeignet. Nicht selten passieren auch Unfälle, weil sich das Kind auf die Abstützung des Stützrades verlässt und das Gleichgewicht beispielsweise wegen einer Kante oder Bodenunebenheit verliert und über das belastete Stützrad hinweg fällt.

Mit bestimmten Übungen und der richtigen Unterstützung lernt Ihr Kind das Laufradfahren einfacher und auch wesentlich schneller:

- spielen MIT dem Laufrad (schieben, daneben herlaufen)
- auf dem Sattel sitzen und sich gehend fortbewegen
- auf dem Sattel sitzen und sich wechselseitig mit den Füßen abstoßen
- langsam vorwärts rollen und lenken
- Umgang mit einer Bremse (wenn vorhanden)



Stützräder sind „Stützräder“. Eltern sind gut beraten mit dem Laufrad.



Der Sattel des Laufrades sollte so eingestellt sein, dass beide Füße (mit der gesamten Sohle) sicher auf dem Boden stehen – die Beine sollten leicht angewinkelt sein. Hilfreich für das Erlernen des Fahrens mit dem Laufrad ist ein fester Untergrund mit leichtem Gefälle. Dabei sollten Sie Ihr Kind nicht schieben, denn dies behindert seinen Lernprozess.

Fähigkeiten, die das Laufradfahren fördert:

Sensomotorische Fähigkeiten

Gleichgewichtsregulation, Körperkoordination, Geschicklichkeit, Bewegungsrhythmus, Kräftigung der Arme und Beine, Herz-Kreislauf-Belastung, Ausdauer

Kognitive Fähigkeiten

Laufrad als neues Gerät erfassen; Spielregeln verstehen, akzeptieren, merken und anwenden; Bewegungsaufträge sehen, erfassen und nachmachen; vorausschauend fahren; Gefahren erkennen, situationsbezogen handeln

Soziale Kompetenzen

Rücksichtnahme, Teamfähigkeit, Gefühle und Ängste der Spielpartner respektieren, Zuverlässigkeit, Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen

Bei der Anschaffung eines Laufrades sollten Sie folgende Qualitätskriterien beachten:

- wetterfest, korrosionsbeständig, leicht zu reinigen
- höhenverstellbarer Sattel und (am besten) ein tiefer Durchstieg
- begrenzter Lenkereinschlag und Lenkergriffe mit breiten Puffern
- möglichst wartungsfreie bewegliche Teile (gekapselte Kugellager)
- keine Stellen, wo Kinderhände bzw. -finger eingeklemmt oder gequetscht werden können
- Luftbereifung ist am komfortabelsten und ähnelt Kinderrädern deutlich
- gesundheitliche & ökologische Oberflächenbehandlung

Laufräder können aus Holz, Metall/Aluminium oder hochwertigem Kunststoff (GFK) bestehen. Laufräder aus Holz haben eine natürliche Ausstrahlung und sind am besten für die Nutzung im Innenraum geeignet. Sie sind allerdings nicht so robust und auch teurer in der Anschaffung. Laufräder aus Metall sind strapazierfähig, allerdings haben sie mehr Gewicht und sind bei Beschädigungen auch rost anfällig. Sie sind jedoch preiswert und verfügen meistens über einen stufenlos verstellbaren Sattel. Laufräder aus GFK sind sehr leicht, belastbar und auch witterungsbeständig. Unter den Laufrädern sind sie die teuersten Modelle.

Kindergartenprogramm „Rad fahren leicht gemacht!“

Radfahren lernen kann auch Thema im Kindergarten selbst werden. Ein positives Beispiel ist die Stadt Graz, wo in allen Kindergärten das Kindergartenprogramm „Rad fahren leicht gemacht!“ umgesetzt wird. Dabei lernen Kinder nicht nur das Radfahren mit dem Laufrad, sondern erhalten auch eine Urkunde zum Zeitpunkt, wo sie das Radfahren erlernen. Darüber hinaus werden rund um das Radfahren Geschichten erzählt, Lieder gesungen, Bilder gemalt, um einen emotionalen Zugang zum Thema zu schaffen. Der Kreativwettbewerb „Die originellste Fahrradskulptur“ bietet jährlich Anreize, das Radfahren weiterhin als Kindergartensthema beizubehalten. Ansprechperson für das KiGa-Programm: Margit Braun, braun@fgm.at, 0316/810 451-29



Mit dieser Skulptur hat der Grazer Kindergarten Kinkgasse den Kreativwettbewerb 2009 gewonnen.

Der Weg zum Kindergarten

Kinder lernen, indem sie sich vieles von Vorbildern abschauen, Verhaltensformen aber auch unbewusst übernehmen. Deshalb sind Sie als Elternteil besonders stark gefordert. Gewohnheiten, die im Kindesalter angeeignet wurden, werden im Jugend- und Erwachsenenalter oft nicht mehr reflektiert, sondern wie selbstverständlich weitergeführt. Das schließt auch den täglichen Weg zum Kindergarten mit ein. Wer sein Kind mit dem Auto zum Kindergarten bringt bzw. von dort abholt, nützt nicht die Chance, das Radfahren oder Zufußgehen als etwas täglich Selbstverständliches wahrzunehmen.



Vom Laufrad zum Kinderfahrrad

Sobald Ihr Kind das Laufrad gut und sicher beherrscht, ist der Umstieg auf das Kinderfahrrad ein Leichtes. Am besten eignet sich ein Fahrrad mit tiefem Durchstieg, damit das rasche Absteigen in kritischen Situationen gelingt. Das Fahrrad sollte robust, wartungsarm und bei einem Raddurchmesser mit mehr als 12 Zoll vorschriftsmäßig ausgestattet sein (Bremsen, Reflektoren, Licht – siehe auch Kapitel Volksschulalter). Am wichtigsten ist jedoch, dass das Fahrrad an die Körpergröße Ihres Kindes angepasst werden kann. Ihr Kind muss mit beiden Händen den Lenker greifen und mit den Füßen den Boden bequem erreichen können. Ist das Fahrrad zu groß oder zu klein, kann Ihr Kind nicht effizient treten und sitzt unbequem und unsicher auf dem Rad.

Unterwegs mit Kindern

Als Familie haben Sie viele Möglichkeiten, mit Ihren kleinen Kindern mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Neben dem Kindersitz und Fahrradanhänger bieten sich auch Trailerbikes, Tandems und Transportfahrräder an. Sofern Ihr Kind bereits Erfahrungen mit dem Fahrrad hat, können Sie auch Systeme wie die Follow-Me-Kupplung oder die Tandemstange verwenden.

Ihr Kind kann damit allein Rad fahren und bei Ermüdung mit seinem Fahrrad an Ihr Fahrrad angekoppelt werden. Die Benutzung dieser Vorrichtungen erfordert etwas Gewöhnung, ein Probieren vor dem eigentlichen Kauf ist hilfreich.

Sobald Ihr Kind das Fahrrad technisch beherrscht, können Sie erste gemeinsame Radausflüge unternehmen. Da Kinder aufgrund ihrer Entwicklung nur bedingt in der Lage sind, den Straßenverkehr in seiner Gesamtheit wahrzunehmen, sollten Sie als Eltern mit kleinen Kindern vorzugsweise in verkehrsberuhigten Bereichen, Tempo-30-Gebieten oder auf Radwegen mit dem Fahrrad unterwegs sein. Ihr Kind sollte dabei vor Ihnen fahren, denn so ist es immer im Blickfeld, kann entsprechend angeleitet und gegebenenfalls vor dem überholenden Verkehr geschützt werden. Fahren zwei Erwachsene mit Kindern, so bilden sie Anfang und Ende der Fahrradgruppe. Um Ihren Kindern den Spaß am Radfahren nicht zu verderben, sollten Sie nicht zu lange Strecken fahren und rechtzeitig Pausen einlegen. Daher ist jede Art von Leistungsdenken auf den Radausflügen unangebracht.





Während Follow-Me-Kupplungen tief am Erwachsenen-fahrrad ankoppeln, ist die Tandemstange höher gekoppelt.



Längere Radtouren können Sie auch mit einer Bahnfahrt kombinieren, um Ihr Kind nicht zu überfordern. Ein hilfreiches Tool bei der Planung eines kombinierten Bahn-/Radausfluges finden Sie auf folgenden Webseiten:



- www.radland.steiermark.at – Rubrik: „Rad im Alltag“
- www.verbundlinie.at/freizeit
- steiermark.oebb.at

Was sagt das Gesetz?

Kinder im Kindergartenalter dürfen nur unter Aufsicht einer Person, die mindestens 16 Jahre alt ist, am Straßenverkehr teilnehmen. Auf dem Gehsteig darf ein Kind nur mit fahrzeugähnlichem Spielzeug (Kinderfahrrädern, Laufrädern, Rollern) fahren, das laut StVO einen äußeren Felgendurchmesser von max. 30 cm (~ 12 Zoll) hat.

Tipps für Geschicklichkeitsübungen mit Laufrad/Kinderfahrrad

Auf schmaler Linie entlangrollen

Erst schnell, dann langsam und dabei so wenig wie möglich von der Linie abweichen.

Langsam fahren – „Wettschleichen“

Ein Wettrennen, bei dem der/die langsamste FahrerIn gewinnt. Wer mit dem Fuß den Boden berührt, scheidet aus.

Engstellen passieren

Auf dem Boden werden zwei Seile in Trichterform ausgelegt, sodass ein breiter und ein enger Durchlass entstehen. Das Kind fährt bei der breiten Stelle in den Trichter ein und passiert ihn an der engen Stelle.



Tipps für Bücher

Sowohl im Handel als auch zum freien Download gibt es einige Bücher, die einen positiven Zugang zum Radfahren schaffen. Anschließend ein paar Beispiele:

- Freunde. Helme Heine, Beltz & Gelberg Verlag
- Der kleine Tiger braucht ein Fahrrad. Die Geschichte, wie der kleine Tiger Rad fahren lernte. Janosch, Beltz & Gelberg Verlag
- Tiger und Bär auf großer Tour. Die Geschichte, wie der kleine Tiger Rad fahren lernte. Janosch, Beltz & Gelberg Verlag
- Na klar, Lotta kann Rad fahren. Astrid Lindgren, Friedrich Oetinger Verlag
- Lilly und ihr erstes Fahrrad. Verein Kinderbüro Steiermark, www.kinderbuero.at
- Wie schön wäre doch ein Fahrrad. Modellschule Graz, www.trendy-travel.eu/kinderbuch
- Das Weihnachtsfahrrad. Modellschule Graz, www.mobile-bambini.eu/weihnachtsfahrrad

Tipps für Spielsachen

Große Spielzeughersteller wie Playmobil oder Lego haben auch Fahrräder in ihrem Spielwarensortiment. Es lohnt sich, ein bisschen in den Regalen zu stöbern und die vielen Spielzeugautos „links liegen“ zu lassen.



Kinder im Volksschulalter (6–10 Jahre)

Kinder lieben das Radfahren

Kinder ab dem Volksschulalter verfügen meist schon über ein gutes Koordinations- und Balancevermögen und können bereits Rad fahren. Das wichtigste Thema in dieser Altersgruppe ist die Radfahrprüfung, die den Kindern erlaubt, schon im Alter von 10 Jahren alleine auf der Straße zu fahren.

Kinder beginnen mit etwa 4 Jahren Rad zu fahren, und bereits 90 % der Fünfjährigen besitzen ein Fahrrad. Aus dem in der Kindheit verwendeten Spielzeug wird nach und nach – spätestens aber ab der vierten Schulstufe – das Verkehrsmittel Fahrrad, das durch den Erwerb eines Fahrausweises im Rahmen der freiwilligen Radfahrprüfung zusätzlich an Attraktivität gewinnt.

Obwohl viele Kinder bereits im Alter von 4 Jahren in der Lage sind, ein Fahrrad zu lenken, sind sie anfangs mit den komplexen Situationen im realen Verkehrsgeschehen und den entsprechenden Übungen überfordert. Erst ab ca. 8 Jahren können sie alleine im Straßenverkehr zurechtkommen. Für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr sind das Erkennen von Gefahren, ein Verständnis für den Straßenverkehr, das Begreifen von Verkehrsregeln und das richtige Einschätzen von Geschwindigkeiten erforderlich.

Kinder sind bis zum Alter von 12 Jahren nicht in der Lage, im Schonraum gelernte Übungen in die Verkehrsrealität umzusetzen. Unterschätzen Sie daher bitte nicht, wie wichtig es ist, mit Ihrem Kind aktiv am Straßenverkehr teilzunehmen, um es ideal auf die Zeit vorzubereiten, in der es alleine im Straßenverkehr unterwegs sein wird.



Was Kinder in diesem Alter können:

Kinder ab 8 Jahren können links und rechts unterscheiden, bereits selektiv Dinge wahrnehmen und Verkehrsgeräusche besser wahrnehmen.

Erst mit 10 bis 11 Jahren besitzen Kinder die kognitiven und motorischen Fähigkeiten, um sicher allein am Straßenverkehr teilzunehmen. Auch die visuelle und auditive Wahrnehmung ist ab diesem Alter weiter entwickelt.

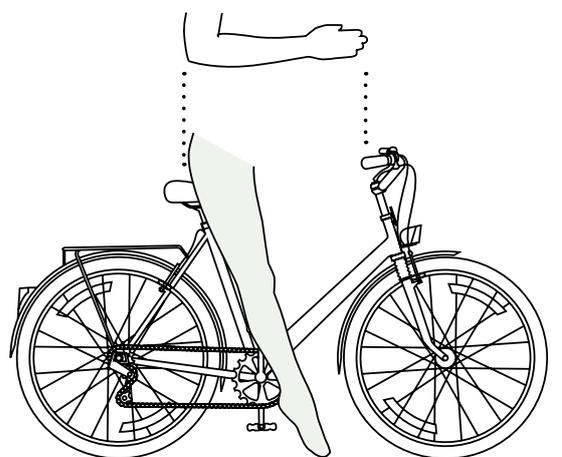
Das richtige Fahrrad für mein Kind

Die richtige Auswahl beim Kauf eines Kinderfahrrads ist ausschlaggebend für den Spaß und die Sicherheit, die Ihr Kind mit dem Rad haben wird. Nehmen Sie sich also Zeit für die richtige Entscheidung! Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind das passende Fahrrad aus – Ihr Kind sollte es noch im Fahrradfachgeschäft Probe fahren. Die Qualität des Fahrrads ist ausschlaggebend dafür, dass das Fahrvergnügen Ihres Kindes nicht unnötig durch technische Pannen beeinträchtigt wird. Kinderfahrräder verlieren im Übrigen kaum an Wert und können entweder an Geschwister weitergegeben, oftmals im Fahrradhandel eingetauscht oder einfach wieder verkauft werden. Wichtig ist, dass Ihrem Kind das Fahrrad gefällt, damit es gerne damit fahren wird!

Fahrradgröße

Ein Kinderrad muss robust und vorschriftsmäßig ausgestattet sein und vor allem muss es dem Kind passen. Ist das Fahrrad zu groß oder zu klein, kann das Kind es nur erschwert und unsicher benutzen und nicht effizient treten. Für die ersten Versuche sollte das Fahrrad einen eher tiefer liegenden Durchstieg aufweisen, damit das Auf- und Absteigen nicht zum Problem wird.

Machen Sie den Test: Lassen Sie Ihr Kind den Ellbogen am Ende des Sattels anlegen und den Unterarm waagrecht nach vorne halten. Der Lenker sollte sich bei den Fingerspitzen befinden. Wenn der Sattel richtig eingestellt ist, muss das Kind mit ausgestrecktem Bein mit der Ferse zum Pedal kommen und mit den Zehenspitzen den Boden berühren. Die Stellung des Lenkers und Sattels sollte regelmäßig kontrolliert werden, denn Kinder wachsen schnell.



Lenker und Griffe

Die Griffe sollten rutschsicher sein und verdickte Lenkerenden haben.

Reifen

Reifen mit glatter Oberfläche haben auf der Straße ein besseres Brems- und Kurvenfahrverhalten als Reifen mit grobem Profil. Ideal sind daher Reifen mit einem nach innen gehenden Profil. Achten Sie darauf, dass die Reifen immer gut aufgepumpt sind. Der optimale Luftdruck ist auf den Reifen angegeben.

Schaltung

Anfangs ist eine 3- bis 7-Gang-Nabenschaltung sinnvoll, da sich diese Art der Schaltung auch im Stand schalten lässt. Zu Beginn werden die Kinder hauptsächlich mit einem Gang unterwegs sein, das Gewöhnen an eine Schaltung dauert ein bisschen.



Bremsen

Lassen Sie Ihr Kind die Bremsen beim Fahrradkauf testen und vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind die Bremsen gut mit den Händen erreichen und betätigen kann. Eine Rücktrittbremse empfiehlt sich vor allem bei kleineren Kindern, da sie leichter zu betätigen ist.

Der passende Sattel

Bei Fahrten innerhalb einer Stadt oder Gemeinde sitzt das Kind meist aufrecht und es empfiehlt sich ein breiterer, leicht gepolsterter und gefederter Sattel.

Bei längeren Fahrten ist eine um 45 Grad nach vorne geneigte Sitzhaltung angenehmer, dafür empfiehlt sich ein schmaler Sattel. Hier gilt: Ihr Kind soll selbst entscheiden dürfen, welcher Sattel am bequemsten ist!

Beleuchtung

Bei Fahrten im Straßenverkehr ist für eine entsprechende Beleuchtung des Kinderfahrrads zu sorgen. Dynamos sind hier oftmals die einfachste Lösung, da die Lichtanlage so immer am Fahrrad mitgeführt wird. Natürlich erfüllen auch viele Aufstecklichter die gewünschten Anforderungen. In diesem Fall sollten Sie sich für LED-Lichter, die genügend Licht abgeben, entscheiden.

Kettenschutz, Kotbleche und Fahrradständer

Kettenschutz und Kotbleche schützen vor Schmutz am Gewand. Ein Kettenschutz verhindert auch, dass sich die Hose oder die Schuhbänder in der Kette verfangen können. Ein Fahrradständer sorgt dafür, dass das Rad sorgfältig abgestellt werden kann.

Tipps zum Diebstahlschutz:

Ansperren statt Absperren:

Um für einen optimalen Diebstahlschutz zu sorgen, ist es wichtig, das Fahrrad nicht nur abzusperrern, sondern es an einen festen Gegenstand anzusperrern.

Nicht nur Vorder- oder Hinterrad absperren:

Ist nur ein Rad angesperrt, wird das restliche Fahrrad oft dennoch gestohlen. Daher ist das Fahrrad in erster Linie immer am Rahmen anzusperrern.

Persönliche Ausrüstung



Tipps beim Helmkauf

Eine Helmpflicht für RadfahrerInnen gibt es in Österreich nicht. Ein guter Helm umschließt den Kopf und bedeckt Stirn, Schläfen und Hinterkopf, die Ohren müssen frei bleiben und der Helm muss gut sitzen, sodass er weder in den Nacken noch in die Stirn rutscht. Der Helm soll eines dieser anerkannte Prüfzeichen haben: TÜV-GS, ANSI, SNELL oder Europa Norm EN 1078.

Testen Sie, ob Ihr Kind den Riemen selbst öffnen und schließen kann – der Kinnriemen darf nicht einschnüren und er sollte einen Fingerbreit am Unterkiefer anliegen.

Ein Helm mit Lüftungsschlitzen ist im Sommer angenehm luftig, sollte aber mit einem Insektenschutznetz ausgestattet sein.

Bekleidungstipps

Prinzipiell sollten beim Radfahren keine zu langen Kleidungsstücke getragen werden. Hosenbeine können mithilfe eines Klack-Bandes oder einer Wäscheklammer davor geschützt werden, sich in der Kette zu verfangen. Sind keine Hilfsmittel zur Hand, kann die Hose auch einfach in die Socken gesteckt werden. Schuhbänder sollten gut zugebunden sein. Bei Schlechtwetter empfehlen sich eine Regenjacke und Regenhose, an kälteren Tagen Handschuhe und Haube.

Was sagt das Gesetz?

Laut der Fahrradverordnung muss ein verkehrssicheres Fahrrad folgende Ausstattung haben:



Rotes Rücklicht und roter Rückstrahler



Gelbe Reflektoren auf den Pedalen



Klingel oder Hupe



2 voneinander unabhängige Bremsen



4 gelbe Seitenstrahler (Katzenaugen)



Weißer Frontscheinwerfer mit weißem Rückstrahler

In Österreich ist es Kindern ab 12 Jahren erlaubt, alleine mit dem Rad auf der Straße zu fahren. Davor müssen sie von einer Aufsichtsperson begleitet werden, die mindestens 16 Jahre alt ist. Im Alter von 10 Jahren kann Ihr Kind die freiwillige Radfahrprüfung ablegen, die es ihm erlaubt, schon zwei Jahre früher allein mit dem Fahrrad auf der Straße zu fahren.

Das richtige Trainingsgebiet

Verkehrsarme Tempo-30-Zonen und Radwege sind das ideale Trainingsgebiet für die ersten Fahrten in der Verkehrsrealität. Ihr Kind sollte dabei vor Ihnen fahren, denn so ist es immer im Blickfeld, kann entsprechend angeleitet werden und gegebenenfalls vor dem überholenden Verkehr geschützt werden. Bei den allerersten Ausfahrten ist es sicher auch ratsam, das Kind vorne und hinten mit einem Erwachsenen zu begleiten.

Unterwegs mit dem Rad

Übungen im Hof

Jede/r fängt mal klein an. Übungen im sogenannten Schonraum sind daher die Voraussetzung, um Kindern die notwendigen Fähigkeiten im Radfahren beizubringen. Balance und eine sichere Beherrschung des Fahrrads sind nötig, um auch im realen Straßenverkehr die Ruhe zu bewahren. Asphaltierte Flächen erleichtern die ersten Fahrübungen, Ihr Kind sollte aber dennoch auch auf Wiese und Schotter fahren üben. In der Nähe Ihres Wohnorts findet sich sicher ein geeigneter Platz, um Übungen durchzuführen. Geeignete Übungen finden sich auf: www.ritaundronny.at



Tipps zum richtigen Verhalten im Straßenverkehr

Halten Sie Abstand vom Gehsteigrand und parkenden Fahrzeugen!

Eine der häufigsten Unfallursachen bei jungen RadfahrerInnen ist ein Sturz durch zu knappes Fahren am Gehsteigrand. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind den notwendigen Abstand zum Gehsteigrand hält und sich nicht von Autos abdrängen lässt.

Achtung Autotüren!

Eine häufige Unfallursache wird durch AutofahrerInnen verursacht, die, ohne in den Rückspiegel zu blicken, die Türen öffnen. Wichtig ist es daher, ausreichend Abstand von parkenden Fahrzeugen zu halten.

Eine gerade Linie fahren und keine Parklücken ausfahren!

Das verschafft einen guten Überblick über das Geschehen auf der Straße und macht RadfahrerInnen für nachkommende VerkehrsteilnehmerInnen berechenbar.

Wo Sie an Kreuzungen stehen bleiben

Prinzipiell gilt natürlich, dass Sie an Kreuzungen auf der Haltelinie stehen bleiben sollen. Jedoch sind nicht alle Haltelinien so positioniert, dass ein guter Überblick über die Kreuzung gegeben ist. Bringen Sie Ihrem Kind daher bei, sich bei unübersichtlichen Kreuzungen durchaus etwas weiter in die Kreuzung zu wagen, als es die Haltelinie erlaubt. Zuerst sollte aber auf jeden Fall bei der Haltelinie gestoppt werden.

Das richtige Anfahren

Das richtige Anfahren an Kreuzungen oder beim Losfahren funktioniert natürlich am besten, wenn die Pedale optimal stehen. Fast alle RadfahrerInnen bevorzugen ein bestimmtes Pedal, das beim Losfahren vorne ist. Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es sich die Pedale bereits richtet, bevor es nachsieht, ob es losfahren kann.



Toter Winkel

Gerade bei Bussen und Lkws kann es leicht passieren, dass RadfahrerInnen im toten Winkel stehen und nicht gesehen werden können. Stellen Sie sich daher immer hinter diesen Fahrzeugen auf und versuchen Sie nicht, rechts zu überholen.

Wenn Sie überholt werden

AutofahrerInnen bemessen den Abstand zu RadfahrerInnen beim Überholen oftmals knapp. Wenn ein Auto überholen will, fahren Sie selbst ein bisschen weiter in Richtung Fahrbahnmitte. Der/die AutofahrerIn wird dadurch mehr Abstand von Ihrem Kind halten.

Selbstsicherheit ausstrahlen

Nur wenn Sie selbst souverän Rad fahren, wird Ihr Kind Spaß am Radfahren haben und selbstsicher unterwegs sein.

Blickkontakt aufbauen

Das Wichtigste im Verkehrsgeschehen ist es, sich bemerkbar zu machen und mit anderen VerkehrsteilnehmerInnen in Blickkontakt zu treten. Das heißt, dass sich Ihr Kind nicht scheuen sollte, selbstbewusst den AutofahrerInnen in die Augen zu blicken und dadurch zu signalisieren, dass es als VerkehrsteilnehmerIn ernst genommen werden will.

Nebeneinander fahren

Das Nebeneinanderfahren ist nur auf Radwegen und in Wohnstraßen erlaubt. Nur RennradfahrerInnen dürfen auch auf der Straße nebeneinander fahren, müssen dafür aber den äußersten rechten Fahrstreifen benutzen.

Die freiwillige Radfahrprüfung

Anforderungen, Ablauf, Verkehrserziehungsgarten

Kinder ab zehn Jahren können in der vierten Klasse Volksschule die freiwillige Radfahrprüfung ablegen. Bestehen sie diese Prüfung, so bekommen sie einen Ausweis und dürfen, mit Einverständnis der Eltern, schon zwei Jahre früher allein im Straßenverkehr unterwegs sein.

Die freiwillige Fahrradprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die theoretische Prüfung wird von der Schule durchgeführt, die praktische Prüfung von der Polizei. Nur Kinder, die die theoretische Prüfung schaffen, dürfen auch bei der praktischen Prüfung antreten. Ziel der Prüfung ist es festzustellen, ob Ihr Kind bereits reif und sicher genug ist, um allein mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Die praktische Prüfung findet oftmals in Verkehrserziehungsgärten statt, die nicht immer den Bedingungen auf der Straße entsprechen: Die Straßen sind kleiner, und es ist kein Unterschied mehr zwischen Straße und Radweg zu erkennen. Damit Ihr Kind davon nicht irritiert wird, informieren Sie sich am besten, wo die Radfahrprüfung stattfinden wird und ob Ihr Kind bereits auch vor Ort trainieren kann.



Radausflüge mit der Familie:

- Mit dem Fahrrad lassen sich bereits ausgedehntere Fahrten unternehmen. Eine gute Routenplanung erhöht den Fahrspaß: Die Strecken sollten nicht zu lang sein und es wäre ideal, wenn es auch Abkürzungsmöglichkeiten entlang der Route gibt, damit bei zu großer Müdigkeit oder schlechtem Wetter auch spontan umgeplant werden kann.
- Wenn Sie die Kräfte Ihres Kindes bereits besser einschätzen können, bietet es sich auch an, markierte Hauptradwege in der Steiermark zu befahren. Details finden sie in der neuen Kinderradkarte, die über Steiermark Tourismus zu beziehen ist.
- Kombinierte Touren mit Rad und Bahn ermöglichen es, auch weiter entfernt gelegene Touren ohne logistische Probleme mit dem Fahrrad befahren zu können. Weitere Informationen finden Sie unter: www.radland.steiermark.at/radundbahn



Quellen

- » ARGUS Ratgeber Anhänger. In: Drahtesel 4a 2009.
- » Engagement für die kleinsten Radfahrer. Beitrag zum Kongress „Kinder in Bewegung“, Fahrradmesse IFMA Cologne 2004. www.radsport-aktiv.de
- » Elterntaxi bringt Familien in Schwung. Fahrradmobilität für Familien. In: ADFC Radwelt 6/06. www.adfc.de
- » Fahrradkauf kinderleicht. Techniktipps, Ergonomie, Zubehör. ADFC, 2008.
- » Franzens, Lilo. Abenteuerparcours Bewegte Kinderwelt – Projekt zur Mobilitätsentwicklung und Mobilitätserziehung. Beitrag zum Kongress „Kinder in Bewegung“, Fahrradmesse IFMA Cologne 2004. www.lilofranzen.de
- » Limbourg, M. et al. Mobilität im Kindes- und Jugendalter, o. O., 2000.
- » Mobil mit Kind und Rad. Der Ratgeber für die ganze Familie. ADFC, 2008. www.adfc.de
- » Mobile Kinder. Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard. Hrsg.: DHS und GDV, o.J.
- » Pressedienst Fahrrad. Mobile Kinder brauchen regelmäßig Updates. www.pd-f.de
- » Pütz, J.; Klier, G. Rauf aufs Rad. In: Leben & Erziehen. www.drahtesel-bonn.de
- » radfahren kinderleicht. Tipps für Eltern. ADFC, 2007.
- » Radfahren macht Spaß. Informationsheft im Rahmen des EU-Projekts Trendy Travel. Hrsg.: Ökoinstitut Südtirol/Alto Adige, 2009.
- » RADSchlag. Fahrradfahren lernen in der KiTA. www.radschlag-info.de
- » Urbach, A. Antritt. Kleine Meister fallen nicht vom Himmel – sondern oft auf die Nase. In: Trekkingbike, 2009.
- » Wenn Kinder Räder bekommen. Sicher mobil – Ein Ratgeber für Eltern von 3- bis 7-jährigen Kindern. Hrsg.: VCS, 2006.
- » Straßenverkehrsordnung, BGBL 1960/159 idF 2005/99.
- » Fahrradverordnung, BGBL II Nr. 146/2001.
- » Physical activity and health in Europe: Evidence for action, Cavill, N. et al., WHO 2006, ISBN 92 890 1387 7.
- » Kinder im Straßenverkehr, Limbourg, M., GUVV Westfalen-Lippe und Rheinischer GUVV. Münster und Düsseldorf, 1994.

Bildnachweis

- | | |
|---|--|
| S. 1 Coverbild Radausflug: www.zweipluszwei.com | S. 12 Mitte: FGM |
| S. 2 rechts Mitte: FGM | S. 12 unten: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad |
| S. 2 unten: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club | S. 14 links Mitte: FGM |
| S. 3 oben: www.zweipluszwei.com | S. 14 rechts unten: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club |
| S. 3 Mitte: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad | S. 15 links oben: www.followme-tandem.com |
| S. 3 unten: www.pd-f.de / ABUS | S. 15 links Mitte: www.trail-gator.com/ |
| S. 4 oben: www.zweipluszwei.com | S. 15 links unten: ÖBB |
| S. 4 unten: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad | S. 15 unten: FGM |
| S. 5: www.pd-f.de / www.r-m.de (riese und müller GmbH) | S. 16 rechts oben: LEGO |
| S. 6 & 7: www.zweipluszwei.com | S. 16 rechts Mitte: Playmobil |
| S. 8: Hamax / www.hamax.com | S. 16 unten: FGM |
| S. 9 oben: www.kangarobike.com | S. 17: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad |
| S. 9 Mitte: nihola.de / Carlos Labraña A. / Fotograf: Dirk Hasskarl | S. 18 links unten: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad |
| S. 9 unten: Zigo / www.myzigo.com | S. 19 rechts oben: www.pd-f.de / ABUS |
| S. 10 links unten: www.zweipluszwei.com | S. 20 rechts unten: FGM |
| s. 10 rechts unten: Gollnest & Kiesel KG | S. 21 rechts oben: stockxpert.com |
| S. 11 KOKUA Bikes GmbH / Thomas Lohnes | S. 22 Radausflug Bild rechts oben: www.zweipluszwei.com |
| S. 12 oben Mitte: KOKUA Bikes GmbH / Thomas Lohnes | S. 22 unten: FGM |
| S. 12 kleines Bild oben rechts: Schiffer | |

Impressum

Die inhaltliche Bearbeitung dieser Broschüre erfolgte im Rahmen des EU-Projekts Euroregion – Healthy Region, welches im operationellen Programm Slowenien–Österreich 2007–2013 durchgeführt wird.

Der Druck wurde vom Land Steiermark, Verkehrsressort, übernommen.

Konzeption, Umsetzung & Design:

Forschungsgesellschaft Mobilität FGM-AMOR, Schönaugasse 8a, 8010 Graz

AutorInnen: Mag.^a Margit Braun, DI Günther Illek, DI Karl Reiter, Dr. Susanne Wrighton, Design: Christine Mayer, BA

Projektkoordinator:

ZZV-MS

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
Arhitekta Novaka 2/b; 9000 Murska Sobota, Slovenien
www.zzv-ms.si

Dr. med. Branislava Belović
branislava.belovic@zzv-ms.si
+386/2 530 21 22



Projektpartner:

FGM

Forschungsgesellschaft Mobilität
Schönaugasse 8a; 8010 Graz, Österreich
www.fgm.at

Mag^a. Margit Braun
braun@fgm.at
+43/316/810 451-29



CZR-MS

Center za zdravje in razvoj Murska Sobota
Arhitekta 2/b; 9000 Murska Sobota, Slovenien
www.czr.si

Mag^a. Tatjana Buzeti
tatjana.buzeti@czr.si
+386/2 530 21 27

