

Liebe Eltern!

Mit der Einschulung beginnt für Ihr Kind nicht nur ein neuer Lebensabschnitt, es wird auch zunehmend selbständiger und weitet seinen Aktionsradius deutlich aus. Hierbei spielt das Fahrrad eine immer größere Rolle.

Sicher werden Sie Ihr Kind nicht alleine auf dem Fahrrad zur Schule schicken; doch sind Sie sich sicher, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn beim Spielen mit dem Fahrrad nicht unbemerkt in den Verkehr gerät?

Je intensiver Sie Ihr Kind in dieser Phase mit dem Fahrrad vertraut machen, umso besser bereiten Sie es auf die vielen Verkehrssituationen vor, die zur Gefahr werden können.

Das Verkehrsgeschehen erfordert – gerade für Radfahrer – gut ausgeprägte Sinnesorgane, ein darauf abgestimmtes Bewegungsverhalten sowie Ausbildung von Verständnis und Vorahnung für umfangreiche Verkehrsabläufe.

Es reicht somit nicht aus, wenn Verkehrserziehung überwiegend nach dem Motto „**Arm raus, Kinder**“ erfolgt.

Die Broschüre soll Ihnen Hilfestellungen bei der Verkehrserziehung Ihres Kindes geben.

Für weitere Fragen können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihr

ADFC Kreisverband Fürstenfeldbruck

Kinder sind nur begrenzt lern- und leistungsfähig

Radfahren besteht aus vielen Einzelbewegungen, wie Gleichgewicht halten, Treten, Lenken, Bremsen, Umschauen, Signale geben und verstehen. Auch wenn Kinder die notwendigen Bewegungen im Einzelnen beherrschen, sind sie oft überfordert, wenn mehrere gleichzeitig ausgeführt werden müssen. So bereitet es Kindern bis etwa sieben Jahren gewöhnlich große Schwierigkeiten, einhändig zu fahren oder sich während der Fahrt umzusehen ohne dabei einen Schlenker zu machen.

Kinder bis sechs Jahre beherrschen das Bremsen kaum

So schwer Kindern das Ausweichen vor plötzlich auftauchenden Hindernissen – etwa einer sich öffnenden Autotür – fällt, so sehr bereiten ihnen auch exakt durchgeführte Bremsvorgänge Mühe. Ihre Motorik erlaubt ihnen noch kein gefühlovolles Bremsen und das Schätzen der richtigen Entfernung macht Kindern noch mehr Schwierigkeiten als Erwachsenen.

Kinder kennen nicht alle Verkehrsregeln

Jede Entscheidung im Verkehrsalltag beruht auf einer Vielzahl von Wahrnehmungen und Erfahrungen. Obwohl viele Erwachsene ständig die ihnen bekannten Verkehrsregeln missachten, bewegen sie sich dennoch relativ sicher im Verkehr. Kinder aber können die tatsächlichen Gefahren beim eigenen Regelverstoß, aber auch beim Verstoß anderer, kaum einschätzen.

Da es das verkehrsgerechte Kind kaum geben wird, müssen wir Erwachsenen durch besondere Vorsicht gegenüber Kindern dafür sorgen, dass sie ihre Erfahrungen mit der Verkehrswelt sammeln können, ohne dabei Schaden zu erleiden.

Kinder lernen überall und zu jeder Zeit

Kinder sammeln ständig Erfahrungen und nicht nur dann, wenn Sie bewusst verkehrserzieherisch wirken wollen. **Deshalb sollten Sie sich fragen:** Bin ich ein gutes Vorbild? Wie aggressiv fahre ich, obwohl mein Kind mitfährt? Wie häufig nehme ich vermeintliche Sonderrechte für mich in Anspruch?

Lassen Sie jedes Kind in Ihrer Nähe zu einem Mahner für richtiges Verkehrsverhalten werden.

Auch wenn die grundsätzliche Empfehlung des ADFC lautet, Kindern das Radfahren nicht zu früh beizubringen (sondern erst ab etwa dem sechsten Lebensjahr), zeigt die Wirklichkeit, dass bereits viele Kinder vor dem Einschulalter mit ihren kleinen Rädern auf Spielflächen, Geh- und Radwegen und dann rasch auch auf der Straße entlang sausen. Und das, obwohl Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr laut StVO nur auf Geh- und Radwegen fahren dürfen.

Sie haben – teilweise schon zu einem frühen Zeitpunkt – gelernt, auf dem Rädchen zu sitzen und können es auch fortbewegen. **Aber:** Es reicht bei weitem nicht aus, wenn sich Ihr Kind im Sattel hält! Zur Vorbereitung auf die eigenverantwortliche Teilnahme am Verkehr muss Ihr Kind sowohl das Fahrrad als auch Strategien zum angemessenen Verhalten im Verkehr beherrschen. Auf dem Weg zu diesem Ziel können Sie Ihr Kind mit vielen Anregungen und Hilfestellungen begleiten. Der ADFC gibt Ihnen einige Übungs-Tipps. Darüber hinaus sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt, denn jedes Kind ist anders und auch die örtlichen Bedingungen für das Radfahren unterscheiden sich stark.

Und bedenken Sie bei allem:

- Die Übungen müssen Spaß machen und wie Spiele aussehen
- Sparen Sie dabei nicht mit Lob und kleinen Anerkennungen
- Arrangieren Sie gemeinsame Treffen mit drei oder vier weiteren Kindern: der Vergleich spornt an, wenn alle zusammen üben

Tipps für Fahrradübungen auf verkehrsfreien Plätzen

Fahren Sie mit Ihren und ggf. weiteren gleichaltrigen Kindern auf ein verkehrsfreies Gelände (Sportplatz, großer Parkplatz, o.ä.). Nehmen Sie ein paar alte Blechdosen, eine 20 m lange Paketschnur und einige Stücke Kreide mit.

- **Auf- und Absteigen ohne große Schlenker** ist nicht einfach. Lassen Sie dies zwischen zwei entsprechend breiten Strichen (etwa 1m Abstand) üben
- **Radwege sind allzu oft viel zu eng:** Ermuntern Sie Ihr Kind genau auf einer schmalen Linie entlang zu rollen, zuerst schnell, dann immer langsamer
- **Umfahren von Hindernissen:** Bauen Sie mit Blechdosen einen Slalom-Parcours. Verringern Sie von Mal zu Mal den Abstand der Dosen.
- Üben Sie das **zielgenaue Bremsen:** Errichten Sie eine „Ziellinie“ aus Blechdosen und lassen Sie Ihr Kind so schnell es kann darauf zufahren. Ohne die Dosen dabei umzustößen, lernt das Kind instinktiv seinen Bremsweg wahrzunehmen.
- Sie fördern das **Reaktionsvermögen** Ihres Kindes mit folgender Übung: Drei Dosen stehen jeweils 2 m nebeneinander. Ihr Kind fährt zügig auf die mittlere zu. Erst im letzten Augenblick rufen Sie ihm zu, wie es fahren soll: rechts außen, innen links, o.ä.
- Vor allen **Ein- und Abbiegemanevern einen Blick nach hinten:** Ihr Kind fährt auf einer Linie geradeaus und schaut – auf Ihren Zuruf hin – für ein bis zwei Sekunden über die linke Schulter, ohne groß von der Linie abzuweichen. Übung mit der rechten Schulter wiederholen.
- **Signale geben** gehört zum richtigen Verkehrsverhalten. Dazu muss eine Hand vom Lenker genommen werden – nicht gerade leicht für Anfänger. Üben Sie deshalb mit Ihrem Kind:
 - Es fährt geradeaus und streckt zuerst die linke, dann die rechte Hand heraus. Übung wiederholen.
 - Es versucht große Kreise nur mit einer Hand zu fahren
 - Es fährt große Achten nur mit einer Hand (schon sehr schwierig!)
- Auch das **richtige Schätzen von Abständen** zu parkenden Autos, Wänden und dergleichen will gekonnt sein: An einem in Lenkerhöhe gespannten Seil soll Ihr Kind so nah wie möglich – aber ohne es zu berühren – entlang radeln.
- Immer wieder muss man vor **Hindernissen ausweichen** (Löcher, Scherben, sich öffnende Autotüren). Auch das lässt sich üben: Ihr Kind steuert entlang einer Linie auf eine am Boden liegende Dose zu. Kurz davor weicht es mit einem gerade ausreichenden Schlenker von der Linie ab, fährt am „Hindernis“ vorbei und schwenkt gleich wieder auf die Linie ein.

Hinweise für das Radfahren vor und in den ersten Schuljahren

- Wenn Sie Ihrem Kind ein Fahrrad kaufen wollen, soll es die richtige Größe haben. Das Kind muss – auf dem Sattel sitzend – sich mit beiden Fußballen auf dem Boden abstützen können
- Verzichten Sie auf Stützräder! Sie täuschen Sicherheit vor, erlauben aber schon ein gefährlich schnelles Fahren, ohne dass Ihr Kind dann plötzlich auftretenden komplizierten Situationen gewachsen ist. Lassen Sie Ihr Kind zunächst das Fahrrad als Laufrad nutzen (ohne Pedale). Wenn es sich so sicher mit großen Schritten fortbewegt, steigt es leicht auf das Treten der Pedale um.
- Eine (Naben-)Schaltung ist kein Luxus. Gerade Kinder haben dadurch mehr vom Fahrrad.
- Nutzen Sie oft die Gelegenheit zu gemeinsamen Radfahrten mit Ihrem Kind. Gewöhnen Sie Ihr Kind langsam an stärkeren Verkehr. Wenn zwei Erwachsene mitfahren, sollte Ihr Kind in der Mitte fahren. Wenn nur ein Erwachsener mitfährt, sollte er hinter dem Kind fahren. Das gibt Schutz vor überholenden Autos. Außerdem lernt Ihr Kind in unterschiedlichen Verkehrssituationen selber Entscheidungen zu treffen. Im Notfall (aber nicht dauernd) können Sie korrigieren.
- Sobald Ihr Kind mit dem Fahrrad zur Schule fahren darf, radeln Sie mit ihm den Schulweg mehrmals ab. Halten Sie oft an und besprechen Sie mit ihm die Verkehrssituation: Sichthindernisse, mögliche Regelverstöße anderer, Begründungen für bestimmte Wege (Umwege) usw.
- Lassen Sie sich nicht täuschen: Viele Radwege, wie sie in den letzten Jahren gebaut wurden, bieten nur eine trügerische Sicherheit. Oft werden sie an Kreuzungen unterbrochen oder verstecken die kleinen Radler bei Ausfahrten oder einmündenden Straßen hinter Bäumen und parkenden Autos. Besonders bei „linken“ Radwegen rechnen Autofahrer nicht mit Radlern und „übersehen“ sie.
- Begleiten Sie Ihr Kind solange, bis Sie wirklich das Gefühl haben, Ihr Kind beherrscht den Radweg mit all seinen Tücken und Gefahrenstellen. Erst dann sollten Sie es alleine fahren lassen. Finden Sie aber auch gelegentlich einen Grund mitzufahren, um zu überprüfen, ob sich nicht Unaufmerksamkeit aus Routine breit macht.
- Grundsätzlich sollten Kinder auch im Grundschulalter noch die meisten Wege zu Fuß zurücklegen, da das ihrem natürlichen Leistungsvermögen im Verkehr in diesem Alter entspricht.

Eine Bemerkung zum Schluss:

Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto („Mamataxi“) in die Schule bringen, weil sie Angst vor dem gefährlichen Verkehr haben, sollten bedenken, dass sie es sind, die damit einen wesentlichen Beitrag zur Unsicherheit der radfahrenden Schulkinder leisten.



Kinder und Radfahren

Herausgeber:

ADFC Kreisverband Fürstfeldbruck
Schöngeisinger Straße 22
82256 Fürstfeldbruck
Telefon: 08141/535 418
E-Mail: kontakt@adfc-ffb.de
Internet: <http://www.adfc-ffb.de>