

WENN KINDER RÄDER BEKOMMEN

Ein Ratgeber für Eltern von
3 bis 10-jährigen Kindern



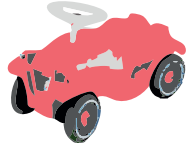
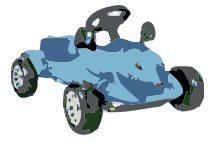





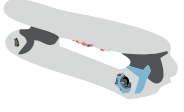
Fonds für Verkehrssicherheit FVS
Fonds de sécurité routière FSR
Fondo di sicurezza stradale FSS

Mobilität
mit Zukunft



WENN KINDER RÄDER BEKOMMEN

Ein Ratgeber für Eltern von
3- bis 10-jährigen Kindern

Name	Bobby Car	Tretauto / Gokart	Dreirad	LaufRAD / Likeabike	Kindervelo	Trottinett/ Scooter	Inline-Skates	Skateboard
								
Beschreibung	Vierrädiges kleines Rutschauto ohne Pedale. Kleine Kinder bewegen sich durch Abstossen mit den Füssen fort.	Das Fahrzeug wird durch das Treten von Pedalen, die an den Vorderädern befestigt sind, bewegt.	Fahrzeug mit drei Rädern, bei welchem das Kind selbst treten kann. Mittels Schubstange können Eltern die Fahrt der Kinder kontrollieren und lenken.	Kleines Fahrrad ohne Pedale.	Normales Fahrrad mit Pedalen.	Der Tretroller verfügt über eine Vorder- und eine Hinterrolle oder mehrere Rollen, je nach Modell. Wird durch Abstossen mit einem Bein angetrieben.	Schuhe mit Rollen, ähnlich wie Rollschuhe, jedoch mit Rollen in einer Linie.	Brett mit vier Rollen, das durch Gewichtsverlagerung und Abstossen bewegt wird.
Altersempfehlung	Ab 12 Monaten	Ab 3-4 Jahren	Ab 2-3 Jahren	Ab 2-3 Jahren	Ab 3-4 Jahren	Ab 2-3 Jahren	Ab 4-5 Jahren	Ab 10 Jahren
Einsatzgebiet / Topografie	Innenräume, flaches Gelände, Spielplätze	Flaches Gelände, Spielplätze	Flaches Gelände, Innenräume, Gehwege	Parks, grosse Spielplätze, leere Parkplätze, Spielstrassen, ruhige und ebene Feld- und Waldwege, leere Fussgängerzonen	Draussen auf fast allen Unterlagen möglich. Grosse Plätze, Strassen, Waldwege etc.	Gehweg, Fussgängerzonen, fernab von Strassen und Radwegen	Ebene Unterlagen, Gehweg, Spielstrassen	Ebene Unterlagen, Skateparks, Sportplätze
Vorteile	- Kippsicher, robust, gut für Balance/Gleichgewicht	- Förderung der motorischen Fähigkeiten, Kraft und Beweglichkeit - Schnelles und zugleich leichtes Fortbewegungsmittel	- Standfestigkeit - Vorbereitung auf Fahrrad - Kontrolle durch Eltern/längere Touren möglich	- Vorbereitung auf das spätere Velofahren - Füsse immer am Boden / Kontrolle	- Eigenständige Fortbewegung - Umgang im Strassenverkehr - Längere Touren möglich	- Fördert Motorik und Gleichgewicht - Vorbereitung fürs Radfahren	- Fördert Koordination, Gleichgewicht und Fitness	- Fördert Koordination, Gleichgewicht und Fitness
Nachteile	- Laut (ohne Flüsterreifen), Sitz nicht verstellbar -> kurze Nutzungsdauer	- Für Kleinkinder eher ungeeignet aufgrund fehlender Lenkkoordination.	- Koordination mit Treten und Lenken zu Beginn schwierig	- Es können hohe Geschwindigkeiten erreicht werden.	- Herausfordernd – muss richtig erlernt werden	- Kleine Räder ohne Luftbereifung - Schwierig bei Hindernissen und unebenem Untergrund - Keine Bremsen; für die Kleinen	- Kleine Räder – nicht für unebenen Untergrund - Bremsen nicht einfach	- Schwierig zu fahren – Keine Bremsen – Kleine Räder - Nicht für unebenen Untergrund
Preis	Tief	Mittel-Hoch	Mittel	Tief-Mittel	Hoch	Mittel	Mittel	Tief-Mittel

Liebe Lesende

Kinder wollen sich bewegen. Laufen, hüpfen, fahren – mit drei, vier Jahren festigen, verbessern und erweitern Kinder ihre körperlichen Fähigkeiten vor allem durch vielfältige Aktivitäten draussen. Beim Rennen, Roller- oder Laufradfahren werden sie zusehends sicherer und laufen weniger Gefahr, sich dabei ernsthaft zu verletzen. Sie gewinnen an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Kurzum: Bewegung tut Ihrem Kind rundum gut!

Doch wie können Kinder auch sicher am Strassenverkehr teilnehmen? Früh übt sich, wer später sicher unterwegs sein möchte. Deshalb ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich auf den Verkehr vorzubereiten und ihnen somit eine eigenständige Mobilität zu ermöglichen.

Viele Eltern stehen dabei vor folgenden Fragen: Welches Fortbewegungsmittel passt zum Entwicklungsstand meines Kindes? Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste Fahrrad? Und ab wann dürfen Kinder auf der Strasse fahren?

Spätestens mit drei, vier Jahren wünschen sich die meisten Kinder ein Fahrrad und starten ihre ersten Fahrversuche im geschützten Raum. Sie schulen Wahrnehmung und Gleichgewicht, um später für die sichere Teilnahme am Strassenverkehr vorbereitet zu sein. Laufräder und Trottinette bereiten Kinder bestens auf den Umgang mit dem Velo vor.

Diese Broschüre gibt Ihnen Orientierung, welches Fortbewegungsmittel für Ihr Kind in welchem Alter optimal geeignet ist und wie der Übergang zum Kinderfahrrad gemeistert wird. Zudem beantworten wir häufig gestellte Fragen und erklären die wichtigsten Verkehrsregeln, damit Sie und Ihr Kind sicher und entspannt unterwegs sein können.

Der VCS wünscht Ihnen schöne und unbeschwerte Erlebnisse gemeinsam mit Ihren Kindern auf zwei oder mehr Rädern.

Simon Dubach
Mitarbeit Verkehrspolitik

Gefahren erkennen lernen, Risikokompetenz fördern	6
Vorbilder im Strassenverkehr: Eltern als Lernmodell	9
Erfahrungen sammeln auf gemeinsamen Ausflügen	12
In den Kindergarten – am besten zu Fuss	13
Vom Bobbycar über das Laufrad zum Fahrrad – die Entwicklung des Kindes auf zwei Rädern	14
Die Fahrgeräte im Überblick	16
Das erste Fahrrad	24
Welche Ausstattung braucht das Fahrrad?	26
So lernen Kinder das Fahrradfahren	28
Der richtige Fahrradhelm	30
Die wichtigsten Regeln	32
Weitergehende Angebote und Ratgeber	34



Gefahren erkennen lernen, Risikokompetenz fördern

Kinder sind im Strassenverkehr besonderen Risiken ausgesetzt. Ihre Fähigkeiten, Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren, unterscheiden sich deutlich von denen Erwachsener.

Perspektive und Grösse

Kinder sind kleiner und haben eine andere Sicht auf die Umwelt. Strassen und Fahrzeuge wirken für sie grösser, breiter und länger, was ihre Wahrnehmung von Gefahren beeinträchtigt.

Entwicklung von Orientierung und Gehör

Die Fähigkeit, rechts und links zu unterscheiden oder die Richtung von Geräuschen korrekt wahrzunehmen, ist bei Kindern noch nicht vollständig entwickelt.

Begrenztes Wahrnehmungsfeld

Kinder nehmen weniger Informationen gleichzeitig auf, besonders Bewegungen im Randbereich entgehen ihnen oft.

Längere Reaktionszeit

Die Reaktionszeit eines 5-jährigen Kindes ist doppelt so lang wie die eines Erwachsenen.

Leichte Ablenkbarkeit

Kinder handeln impulsiv, sind träumerisch und neugierig. Sie lassen sich leicht von einem rollenden Ball oder einer Katze ablenken und vergessen dabei die Gefahren der Strasse.



Erkennen von Bewegungen

Kinder im Alter von drei bis vier Jahren können nicht zwischen einem stehenden und einem fahrenden Auto unterscheiden. Unter zehn Jahren können Kinder Geschwindigkeiten und Distanzen nicht sicher einschätzen und haben dadurch keine Vorstellung davon, wie lang der Bremsweg eines Autos ist.

Bis zum Alter von vier Jahren haben Kinder kein Gefahrenbewusstsein. Erst danach beginnen sie langsam, akute und unmittelbare Gefahren zu erkennen. Die Fähigkeit, Gefahren wahrzunehmen und diese angemessen zu beurteilen, entwickelt sich in zwei Stufen:

- Bis ungefähr zum sechsten Lebensjahr nimmt das Kind die Gefahr einer Situation erst wahr, wenn es sich bereits mittendrin befindet (= akutes Gefahrenbewusstsein).
- Erst ab ca. acht Jahren entwickelt sich das vorausschauende Gefahrenbewusstsein. Dieses hilft, potenzielle Gefahren einer Situation bereits im Vorfeld wahrzunehmen.



Vorbilder im Strassenverkehr: Eltern als Lernmodell

Kinder lernen in erster Linie durch Beobachten und Nachahmen – und besonders oft orientieren sie sich dabei an den eigenen Eltern. Das Verhalten im Strassenverkehr hat daher einen grossen Einfluss darauf, wie Kinder selbst mit Verkehrssituationen umgehen.

Kleine Entscheidungen, grosse Wirkung

Kinder nehmen selbst die kleinsten Verhaltensweisen wahr:

- Helm tragen – auch auf kurzen Strecken.
- An roten Ampeln warten – auch wenn keine Autos kommen.
- Angurten im Auto – konsequent, bei jeder Fahrt.

Das oft genutzte Argument «Du darfst das nicht, weil du noch zu klein bist» ist zwar in vielen Fällen zutreffend, kommt bei Kindern jedoch selten gut an. Stattdessen ist es wirksamer, durch das eigene Verhalten eine klare Botschaft zu senden:

Verkehrssicherheit ist wichtig und betrifft alle.

Studien zeigen, dass Kinder, deren Eltern sich im Verkehr sicherheitsbewusst und regelkonform verhalten, auch selbst weniger gefährdet sind. Besonders in den ersten Lebensjahren sind Kinder darauf angewiesen, dass Erwachsene ihnen die Bedeutung von Sicherheitsmassnahmen vorleben.

Verkehrserziehung: Spielerisch und alltagsnah

Ab etwa drei Jahren können Kinder auf spielerische Weise lernen, sich im Strassenverkehr sicher zu verhalten. Aber auch dann zählt Ihr eigenes Verhalten immer noch viel mehr als erklärende Worte. Selbst im Vorschul- und Grundschulalter reagieren Kinder oft noch impulsiv und lassen dabei leicht jede Gefahr ausser Acht: Sie treffen eine Freundin, spielen kurz Fangen und Verstecken – und schon laufen sie unbedacht zwischen parkenden Autos über die Strasse.

Beschränken Sie Ihre Verkehrserziehung deshalb nicht nur auf die gesicherten Übergänge wie Ampeln und Zebrastreifen, sondern mindern Sie vor allem auch in Ihrer unmittelbaren Wohnumgebung das Risiko:

- Lassen Sie Ihr Kind nicht ohne Aufsicht auf der Strasse spielen.
- Zeigen Sie ihm, wo die Grenzen seines Spielraums verlaufen, und laufen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind ab.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass Parkplätze und Parkbuchten kein Spielplatz und nicht zum Verstecken geeignet sind – allzu leicht kann es passieren, dass ein Auto plötzlich gestartet wird, ohne dass Fahrerin oder Fahrer das Kind bemerkt hätte.



Erfahrungen sammeln auf gemeinsamen Ausflügen

Der Übergang vom Velofahren im Schonraum während der Vorschulzeit hin zum selbstständigen Fahren im Strassenverkehr erfolgt idealerweise in vielen kleinen Schritten über Jahre hinweg.

Das Gesetz sagt: Kinder dürfen vor dem vollendeten sechsten Altersjahr auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer Person von mindestens 16 Jahren Rad fahren. Die kleine Radtour mit den Eltern auf verkehrsarmen Wegen ist eine gute Übungsmöglichkeit. Zum Beispiel: Was bedeuten die «Haifischzähne» (Bodenmarkierung bei Einmündungen)? Und: Was bedeutet das Verkehrszeichen an der Kreuzung?

Einspuren und links abbiegen ist für die Kinder bis etwa zur Mittelstufe noch zu gefährlich. Deshalb am rechten Rand absteigen und das Velo über die Fahrbahn schieben. Am besten fahren die Eltern vorne und hinten, das Kind in der Mitte. Ist das Kind bereits sicher genug, kann es unter Anleitung auch an der Spitze fahren und so Verantwortung übernehmen.



In den Kindergarten – am besten zu Fuss

Verständlicherweise möchten die Kinder ihre rollenden Spielgeräte auch für den Weg in den Kindergarten sowie in die erste und zweite Klasse benutzen. Jedoch wird davon abgeraten: Die Verkehrserziehung im Kindergarten ist ganz aufs Zufussgehen ausgerichtet. Sie bereitet das Kind mit Tipps und praktischen Übungen in seinem Umfeld auf die neuen Fusswege vor.

Gehen statt Rollen ist hier nicht nur die sicherere Variante, sondern auch die spannendere. Der Schulweg ist für Ihr Kind eine neue, wichtige Erlebniswelt. Es macht sich auf dieser «Entdeckungsreise» mit einer grösser werdenden Umwelt vertraut, schliesst Freundschaften, trägt Konflikte aus. Dies ist eine entscheidende Phase in der Entwicklung Ihres Kindes: Es lernt viele Dinge fürs Leben. Ermöglichen Sie Ihrem Kind diese Erfahrungen!

Vom Bobbycar über das Laufrad zum Fahrrad – die Entwicklung des Kindes auf zwei Rädern

Das Fortbewegungsmittel sollte immer entsprechend des Entwicklungsstandes Ihres Kindes ausgewählt werden. Die jeweiligen Altersangaben dienen nur zur groben Orientierung. Viel entscheidender sind die motorischen Fähigkeiten. Ihr Kind wird selbst schnell merken, wann es reif für das nächste Fortbewegungsmittel ist. Am besten, es fängt «klein» an und arbeitet sich Schritt für Schritt bis zum Kindervelo hoch. So wird es spielerisch das Gleichgewichtsgefühl auf zwei Rädern entwickeln.

Die ersten Schritte: Bobbycar, Dreirad und Laufrad

Mit dem Bobbycar oder Dreirad sammeln Kinder erste Erfahrungen mit Bewegung und Steuerung. Fahrgeräte werden oftmals zunächst auch in der Wohnung als Spielzeug genutzt. Es gibt Kinder, die bereits mit einem Laufrad unterwegs sind, bevor sie stabil auf den Füßen stehen, und erst so richtig zu laufen lernen. Verwehren Sie ihnen dies nicht, denn es gibt keine klar definierten Abläufe oder Richtlinien, wann was richtig ist.

Der Übergang zum Fahrrad

Bevor Kinder mit dem Fahrradfahren beginnen, sollten sie von ihrer motorischen Geschicklichkeit her in der Lage sein, das Gleichgewicht zu halten, zu lenken, auf- und abzustiegen und anzuhalten. Bis ein Kind «verkehrssicher» ist und die wichtigsten Manöver beherrscht, dauert es noch eine Weile. Denn treten, lenken, bremsen, geradeaus schauen und gleichzeitig wahrnehmen, was rechts und links geschieht, überfordert Kinder noch häufig bis weit ins Grundschulalter hinein. Das ideale Einstiegsgerät ist das Laufrad. Es ermöglicht Kindern, ihr Gleichgewicht spielerisch zu entwickeln, und bereitet sie optimal auf das Fahrradfahren vor.

Wieso auf Stützräder verzichtet werden sollte

Früher galten die Stützräder als übliches Hilfsmittel, um den Einstieg in das selbstständige Fahrradfahren zu schaffen. Mittlerweile weiss man, dass dies für die motorische Entwicklung wenig förderlich ist. Stützräder verhindern, dass Kinder ihren Gleichgewichtssinn ausreichend trainieren, und verzögern so das selbstständige Fahrradfahren.



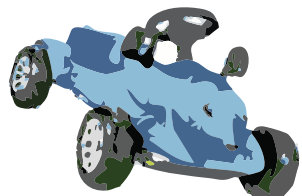
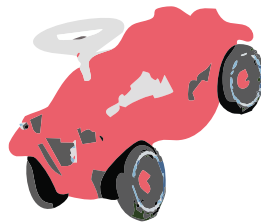
Die Fahrgeräte im Überblick

Rutschauto (ab ca. 12 Monaten)

Rutschautos wie das Bobbycar eignen sich für Kleinkinder ab zwölf Monaten. Ein Bobbycar ist sowohl für drinnen – mit Flüsterreifen – als auch für draussen geeignet. Der tiefe Schwerpunkt unterstützt die Bodenhaftung und sorgt damit für sicheren Fahrspass, da das Fahrzeug praktisch nicht kippen kann. Kinder können sich mit ihren Füßen vom Boden abstossen, wodurch sie eine frühe Form der Fortbewegung erlernen. Durch die Montage einer separat erhältlichen Schubstange lässt sich das Kind auch mühelos schieben.

Wichtig

- Achten Sie darauf, dass das Modell sowohl für drinnen als auch für draussen geeignet ist.
- Falls eine Schubstange montiert werden kann, sollte diese sicher befestigt sein.
- Trotz der relativ hohen Sicherheit ist das Tragen eines Helms empfohlen.





Tretauto, Gokart (ab ca. 3-4 Jahren)

Tretautos und Gokarts bieten eine spannende Möglichkeit für Kinder ab ca. drei bis vier Jahren, das Pedalfahren zu lernen und ihre Koordination zu verbessern. Diese Fahrzeuge erfordern bereits ein gewisses Mass an körperlicher Kontrolle, da das Kind sowohl treten als auch lenken muss.

Wichtig

- Ein Helm sollte immer getragen werden. Ebenfalls ist es empfehlenswert, weitere Schutzausrüstung mit Knie- und Ellenbogenschonern zu tragen.
- Das Fahrzeug sollte auf die Grösse des Kindes abgestimmt sein, damit es sicher und komfortabel fährt.
- Achten Sie darauf, dass das Gokart stabil und für das Gelände geeignet ist, auf dem es gefahren wird.

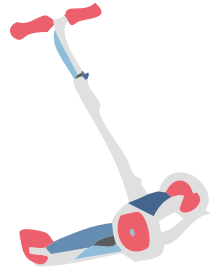
Trottinett, Scooter, Kickboard (ab ca. 2–3 Jahren)

Das Trottinett ist ein praktisches Fortbewegungsmittel, das sich gut für Kinder ab ca. zwei bis drei Jahren eignet und hilft, die Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren. Kinder können zuerst mit einem Kickboard (drei Räder) beginnen und später auf ein Trottinett mit zwei Rädern umsteigen, wenn sie sicherer werden.

Die Grösse der Rollen wirkt sich auf das Fahrverhalten aus. Grössere Rollen können für mehr Stabilität sorgen und das Trottinett lässt sich bei höheren Geschwindigkeiten einfacher lenken. Für den Einstieg sind jedoch kleinere Rollen oft besser geeignet, da Kinder mit ihnen leichter die Kontrolle haben.

Wichtig

- Ein Helm sollte immer getragen werden. Als zusätzliche Schutzausrüstung können Knie- und Ellenbogenschoner verwendet werden.
- Achten Sie darauf, dass das Trottinett für das Alter und die Körpergrösse des Kindes geeignet ist.



Laufrad (ab ca. 2–3 Jahren)

Das Laufrad ist die perfekte Vorstufe zum Kinderfahrrad. Es hilft den Gleichgewichtssinn zu trainieren und erleichtert den Übergang zum Fahrradfahren. Beim Laufrad fahren Kinder mit den Füßen und lernen so, sich selbst zu stabilisieren, und sie können bereits höhere Geschwindigkeiten erreichen. Es gibt Modelle mit oder ohne Bremsen. Wichtig ist die richtige Grösse des Laufrads. Wenn das Kind aufrecht sitzt, sollten bei leicht gebeugten Knien beide Fusssohlen mit der ganzen Fläche am Boden sein.

- Ein Helm sollte immer getragen werden. Als zusätzliche Schutzausrüstung können Knie- und Ellenbogenschoner verwendet werden.
- Das Laufrad sollte der Grösse des Kindes entsprechen.





Inlineskates und Rollschuhe (ab ca. 4 Jahren)

Aufgrund ihrer Bauweise – vier kleine Räder auf einer Linie – erfordern Inlineskates ein hohes Mass an fahrtechnischem Geschick sowie besondere Konzentration und Koordination. Es können beträchtliche Geschwindigkeiten erreicht werden, gleichzeitig ist das Bremsen jedoch schwierig. Mit der entsprechenden Schutzbekleidung lassen sich folgenreiche Unfälle jedoch in der Regel verhindern.

Ab welchem Alter das Kind mit Inlineskaten oder Rollschuhfahren beginnt, hängt von seiner motorischen Entwicklung ab und ist individuell unterschiedlich. Die erforderlichen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit können im Alter von drei bis sechs Jahren entwickelt werden. Mit Rollschuhen kann das Gleichgewicht etwas leichter gehalten werden als mit Inlinern.

Am häufigsten sind Verletzungen der Handgelenke und der Arme. Deshalb sollten Fahrtechnik und vor allem Brems- und Sturztechniken eingeübt werden. Begleiten Sie Ihr Kind am Anfang und bieten Sie eine Hand als Sicherung an, damit es sich festhalten und sich langsam ans Fahren herantasten kann.

Wichtig

- Die Schutzausrüstung bestehend aus Helm (Skater- oder Velohelm) und den Protektoren (Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner) sollte immer getragen werden.
- Regennasser Asphalt ist nicht geeignet zum Befahren; die Sturz- und damit die Verletzungsgefahr sind deutlich erhöht.



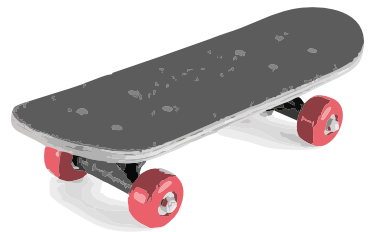
Skateboard (ab ca. 10 Jahren)

Skateboarden ist anspruchsvoll und erfordert ein hohes Körperbewusstsein, eine geübte Motorik und viel Geduld. Deshalb wird empfohlen, das Kind erst ab ca. zehn Jahren aufs Board zu lassen. In diesem Alter bildet sich der Gleichgewichtssinn aus und es fällt dem Kind leichter, die Balance auf dem Board zu halten. Gleichwohl ist die Verletzungsgefahr nicht zu unterschätzen; es kann zu Knochenbrüchen und Schürfwunden kommen. Jüngere Kinder sollten nur mit speziellen Skateboards und unter Aufsicht der Eltern beziehungsweise einer Aufsichtsperson üben. Mit der passenden, gut sitzenden Schutzausrüstung können die Unfallfolgen jedoch deutlich reduziert werden.

In einem Skateboard-Kurs lernt das Kind die wichtigsten Grundlagen, um sicher zu skaten: Wie man sicher und verletzungsfrei fällt, wie man bremst und Kurven fährt. Auch werden Tricks geübt, durch die das Kind zusätzlich an Sicherheit gewinnt.

Wichtig

- Die Schutzausrüstung bestehend aus Helm (optimal Skaterhelm; allenfalls Velohelm) und Hand-, Arm-, Ellenbogen- und Knieschonern sollte immer getragen werden.
- Für guten Halt auf dem Board sind passende Schuhe wichtig. Diese sind geschlossen und mit einer rutschfesten Sohle ausgestattet.





Das erste Fahrrad

Sobald Ihr Kind ein gutes Fahrgefühl mit dem Laufrad entwickelt hat, können Sie ihm ein Fahrrad besorgen. Durch Üben von Lenken, Bremsen und das Erleben von Geschwindigkeit lernt Ihr Kind das Fahrradfahren nun fast im Handumdrehen. Es besteht aber kein Grund zur Eile bei der Anschaffung des ersten Fahrrads. Die meisten Kinder sind mit drei bis vier Jahren bereit, Fahrrad zu fahren.

Für den richtigen Kauf gibt es viele Punkte zu beachten: Das Gewicht ist ein wichtiger Faktor. Die alten Kinderfahräder wogen einst um die zwölf Kilo. Wenn ein Kind, welches selbst ähnlich schwer ist, ein Velo beherrschen oder einen kleinen Hang hinauffahren soll, muss es sich bei diesem hohen Gewicht enorm anstrengen und das macht nach kurzer Zeit keinen Spass mehr. Denn auch Erwachsene mögen möglichst leichte, wendige Fahrräder.

Insbesondere die Rahmengrösse sollte passen. Grössere Räder kommen infrage, wenn das Kind bereits gut Rad fahren kann. Wichtig ist, dass die Füsse ohne Schwierigkeiten auf dem Boden abgesetzt werden können, wenn das Rad stillsteht. Zudem müssen die Bremsen gut bedient werden können.



Grundsätzlich kann die folgende Tabelle als Leitfaden verwendet werden:

Alter	Körpergrösse	Empfohlene Radgrösse
1–4 Jahre	Unter 85 cm	Laufräder
Ab ca. 3 Jahren	85–110 cm	12 Zoll
3–4 Jahre	95–120 cm	14 Zoll
Ab ca. 4 Jahren	100–120 cm	16 Zoll
5–7 Jahre	110–125 cm	18 Zoll
6–8 Jahre	115–135 cm	20 Zoll
8–12 Jahre	130–150 cm	24 Zoll

Fragen, die Ihnen beim Fahrradkauf helfen können

- Kann das Velo einfach auf die Grösse des Kindes eingestellt werden (um vom Sattel aus mit den flachen Füssen abzustehen), sodass eine längere Nutzbarkeit möglich ist?
- Kann das Kind damit gut bremsen? Können die Bremshebel entsprechend der Handgrösse eingestellt werden?
- Lässt sich das Velo gut steuern?
- Kann das Velo vom Kind ohne Weiteres über ein Hindernis getragen werden?

Welche Ausstattung braucht das Fahrrad?

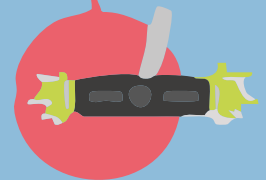
Reflektor hinten (rot)



Licht Hinten (rot)*



Schloss



Pedalen mit Reflektoren

Zwei Bremsen

Klingel

Reflektor vorne
(weiss)

Licht vorne
(weiss)*

Intakte Pneus

 obligatorisch

 empfohlen

* Obligatorisch bei Nacht, Dämmerung
und schlechten Sichtverhältnissen

So lernen Kinder das Fahrradfahren

Da die Anforderungen des Fahrradfahrens verglichen mit jenen des Laufradfahrens deutlich komplexer sind, sollten Sie für die ersten Fahrversuche eine grosse, freie Fläche aufsuchen. Denn jetzt stellen das Koordinieren von Treten, Lenken und Bremsen sowie bei höherer Geschwindigkeit auch die Wahrnehmung des Umfeldes grössere Herausforderungen für Ihr Kind dar. Beginnen Sie deshalb das Radfahrenlernen erst bei einem ausreichenden senso- und psychomotorischen Entwicklungsstand. Am besten lassen Sie das Kind den Zeitpunkt selbst bestimmen.

Vertrauen schaffen und das Entdecken des Fahrrads

Bevor es losgeht, soll sich das Kind mit dem Fahrrad vertraut machen. Zeigen Sie ihm, wie die Bremsen, Pedale und der Lenker funktionieren. Lassen Sie es die Reifen prüfen und die Klingel testen. So entsteht eine erste Verbindung zum neuen Gefährt.

Gleichgewicht üben

Das Wichtigste beim Fahrradfahren ist das Gleichgewicht. Idealerweise kann es dank des Laufrads bereits gut gehalten werden.

Ein hilfreicher Tipp: Das Fahrrad fährt dorthin, wo das Kind hinschaut. Üben Sie daher, einen festen Punkt ins Visier zu nehmen, zum Beispiel Sie selbst.

Anfahren lernen

Das Anfahren ist oft der schwierigste Teil. Zeigen Sie dem Kind, wie es das Pedal in eine hohe Startposition bringt, um genügend Schwung zu erzeugen. Üben Sie dies zunächst auf leicht abschüssigem Gelände, wo das Fahrrad von selbst ein wenig Fahrt aufnimmt. Auf ebener Strecke und später bergauf kann der Schwierigkeitsgrad nach und nach gesteigert werden.

Bremsen und sicheres Absteigen

Das richtige Bremsen ist essenziell. Lassen Sie das Kind bei niedrigen Geschwindigkeiten testen, wie Vorder- und Rückbremse wirken. Erklären Sie, dass die Kombination beider Bremsen (vorne stärker, hinten schwächer) für ein sanftes und schnelles Anhalten sorgt. Üben Sie das präzise Bremsen, indem Sie eine Linie am Boden markieren, an der das Kind zum Stehen kommen soll. Auch das sichere Absteigen – beide Füße zeitgleich auf den Boden setzen – gehört dazu.

Sicheres Fahren aufbauen

Sobald die Grundlagen sitzen, geht es darum, Sicherheit in verschiedenen Situationen zu gewinnen. Eine einfache Slalomstrecke oder ein Parcours mit Kreidezeichnungen fördert die Kontrolle und Wendigkeit. Übungen wie langsam geradeaus fahren, Kreise zeichnen oder einhändig lenken bereiten spielerisch auf echte Verkehrssituationen vor.



Der richtige Fahrradhelm

Ein gut sitzender Fahrradhelm ist entscheidend für die Sicherheit Ihres Kindes im Strassenverkehr. Mit den folgenden Tipps sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher und gut ausgestattet unterwegs ist.

- **Gut anpassen:** Der Helm sollte sicher sitzen, weder drücken noch wackeln und individuell anpassbar sein. Vor dem Kauf immer anprobieren.
- **Sichtbarkeit erhöhen:** Wählen Sie Helme in leuchtenden Farben mit Reflektoren oder integrierten LED-Lichtern, um Ihr Kind im Verkehr besser sichtbar zu machen.
- **Regelmässig prüfen und austauschen:** Kontrollieren Sie den Helm auf Abnutzung oder Schäden und ersetzen Sie ihn nach einem starken Schlag, auch wenn er unversehrt aussieht.
- **Auf Rotationsschutz achten:** Helme mit Rotationsdämpfungssystemen (z.B. MIPS) bieten zusätzlichen Schutz vor Hirnverletzungen bei Stürzen.



Richtig einstellen

1. Das Verstellrad am Hinterkopf anziehen, bis der Helm fest auf dem Kopf sitzt, ohne zu wackeln.
2. Den Helm so aufsetzen, dass er vorne zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel sitzt.
3. Die Seitenbänder so anpassen, dass sie beide gleichmässig angezogen sind und sich direkt unterhalb des Ohrs treffen.
4. Das Kinnband schliessen und anziehen, bis es gut anliegt. Zwischen Kind und Band sollte Platz für etwa ein bis zwei Finger bleiben.
5. Kontrollieren Sie, ob der Helm sicher und bequem sitzt, ohne zu drücken oder rutschen. Der Helm darf sich beim Schütteln des Kopfes nicht bewegen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind seinen Helm nicht beim Spielen trägt. Beim Sturz von einem Klettergerüst auf dem Spielplatz könnte es zum Beispiel mit dem Helm hängen bleiben und sich schwer verletzen.

Die wichtigsten Regeln

Seit 2021 gilt neu die Regel, dass Kinder bis zwölf Jahre auf Fusswegen und Trottoirs Velo fahren dürfen, wenn weder Velowege noch Velostreifen vorhanden sind. Sie müssen dort ihre Geschwindigkeit und Fahrweise den Umständen anpassen. Insbesondere müssen sie auf Fussgängerinnen und Fussgänger Rücksicht nehmen und diesen den Vortritt gewähren. Die Benützung der Fahrbahn durch velofahrende Kinder bis zwölf Jahren ist weiterhin zulässig.

Weitere Regeln

- Das Fahrradfahren nebeneinander ist nur in Ausnahmesituationen gestattet: in Begegnungszonen und auf Radwegen, wenn der Verkehr nicht behindert wird.
- Kinder unter sieben Jahren dürfen nur in Begleitung einer mindestens 16 Jahre alten Person im Strassenverkehr unterwegs sein.
- Zum Spielen dürfen Kinder Fussgängerbereiche und die gesamte Fahrbahn verkehrsarmer Nebenstrassen (z.B. in Wohnquartieren) benützen, sofern die übrigen Verkehrsteilnehmenden dabei weder behindert noch gefährdet werden.
- In Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen rechts fahren.
- Auf wenig befahrenen Nebenstrassen, wenn Trottoirs, Fuss- und Radwege fehlen, rechts fahren.



Weitergehende Angebote und Ratgeber

Wissenswertes und praktische Tipps rund ums Velo auf:
www.verkehrsclub.ch

Je sicherer Sie als Eltern im Sattel sitzen, desto besser können Sie Ihre Erfahrungen weitergeben. Möchten Sie, begleitet von einem Veloprofi, praxisorientiert in geschütztem Gelände üben? Besuchen Sie mit Ihrem Kind einen Velofahrkurs.

Informationen dazu unter www.pro-velo.ch

Erachten Sie die Verkehrsverhältnisse in Ihrem Quartier als nicht kindergerecht, können Sie als Eltern entscheidende Anstösse für verkehrsberuhigende Massnahmen geben. Infos zur Einführung von Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen unter tempo30.ch. Schulwege sicher gestalten mit Schulwegplänen: schulwege.ch
Detailliertere Informationen zu den «fahrzeughähnlichen Geräten» finden Sie im gleichnamigen bfu-Merkblatt: www.bfu.ch

Weitere Broschüren zum Thema Kindermobilität, Schulweg und Velofahren können **gratis** auf der VCS-Website bestellt werden. Eine Übersicht finden Sie hier:

www.verkehrsclub.ch/ratgeber



Impressum

© VCS, Januar 2025, 6000 Ex. Deutsch (1. Auflage);
Text: Simon Dubach, Christine Steinmann;
Gestaltung und Illustrationen: Noah Kohlbrenner,
Julian Rupp / Studio Südbahnhof,
studio-suedbahnhof.ch;
Druck: Haller + Jenzer AG, Burgdorf.

Weiterverwendungen von Texten, Fotos und
Grafiken nur mit schriftlicher Genehmigung
des VCS Verkehrs-Club der Schweiz. Das gilt
auch für elektronische oder sonstige
Veröffentlichungen oder Übersetzungen.

Copyrights

Seite 1: © Sebastian Doerk – sebastiandoerk.com;
Seite 5: © Ruben Ung – rubenung.ch;
Seite 7: © Adobe Stock – bg-pictures;
Seite 8, 11: © Sam Buchli;
Seite 13: © Andrea Campiche;
Seite 15: © Adobe Stock – bevisphoto;
Seite 17: © Adobe Stock – otisthewolf;
Seite 19: © Adobe Stock – Tomsickova;
Seite 20: © Adobe Stock – Irina Schmidt;
Seite 23: © Adobe Stock – YY&L
Seite 29: © Adobe Stock – volody10
Seite 30: © Adobe Stock – Halfpoint;
Seite 33: © Adobe Stock – Monika.

