

Radfahren mit Kindern

Ein Ratgeber nicht nur für Eltern



Fahrradfreundliches **Brühl**
 für Kinder



Fahrradfreundliches Brühl für Kinder

Brühl ist die ideale Fahrradstadt, denn es wird viel für den Radverkehr getan. Vielleicht gehören Sie auch schon zu denjenigen, die die Vorteile unserer fahrradfreundlichen Stadt nutzen und genießen wie z.B. Fahrradwege, Abstellanlagen, Radwegweisungen oder die Radstation. So lässt sich in Brühl fast jede Strecke mit dem Fahrrad schneller zurücklegen als mit dem Auto.

Auch mit Kindern macht Fahrradfahren Spaß.

Doch bevor es soweit ist, entstehen viele Fragen:

- Was für Mitnahmemöglichkeiten gibt es für mein Kind beim Radfahren?
- Wie wird mein Kind am einfachsten und sichersten an das Radfahren herangeführt?
- Wo werde ich kompetent beraten?

Diese Broschüre bietet Ihnen Antworten auf die oben gestellten Fragen und gibt Ihnen darüber hinaus Tipps und Anregungen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Radfahren – mit und ohne Kind!

Michael Kreuzberg

Michael Kreuzberg
Bürgermeister
Stadt Brühl

Annegret Neumann

Annegret Neumann
Kinderschutzbund
Ortsverband Brühl

Stefan Bauer

Stefan Bauer
Polizeidienststelle
Brühl

Bernd Weber-Aderhold

Bernd Weber-Aderhold
ADFC Ortsverband
Brühl

Auch mit Kindern macht Fahrradfahren Spaß.

Impressum

Herausgeber: Stadt Brühl | **Stand:** Mai 2003

Ansprechpartner

für Fahrradfahren & Verkehrssicherheit bei der Stadt Brühl:
Herr Jansen | Tel. (02232) 795070 | eMail: tjansen@bruehl.de

Redaktion: Theo Jansen, Stadt Brühl

Gestaltung: banana communication



in Zusammenarbeit mit:



Radfahren mit Kindern

Ein Schritt zur Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes

Fahrradfahren macht Ihrem Kind nicht nur Spaß, sondern fördert auch seine Entwicklung:

- Durch Radfahren lernt Ihr Kind, selbst Verantwortung im Straßenverkehr zu übernehmen. Dadurch erkennt es nicht nur Gefahren, sondern kann auch mit ihnen umgehen. Kurz: Ihr Kind trainiert sicheres und bewusstes Verkehrsverhalten, wenn Sie gemeinsam mit ihm die Stadt erkunden.
- Radfahren ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Ihrem Kind genügend Bewegung zu verschaffen. Viele Kinder bewegen sich zu wenig und weisen deshalb motorische Defizite und andere gesundheitliche Beeinträchtigungen auf. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die Freude an der Bewegung zu erhalten und auszubauen.
- Radfahren fördert die Selbstständigkeit, durch die Ihr Kind den Alltag eigenständiger und unabhängiger bewältigt.
- Radfahren ist umweltfreundlich. Ermöglichen Sie Ihrem Kind diese Erfahrung und unterstützen Sie eine umweltbewusste Verkehrsmittelwahl.
- Radfahren macht Spaß!

*Ein Schritt
zur Persönlichkeitsentwicklung
Ihres Kindes*

Radfahren mit Kindern

Die verschiedenen Transportmöglichkeiten

Kinderanhänger

Die sicherste Art des Kindertransportes mit dem Fahrrad ist der Fahrradanhänger. Ein Anhänger ist auffällig und beeinflusst das Fahrverhalten und die Stabilität des Rades im Gegensatz zum Kindersitz kaum. Sie können es unbesorgt abstellen. Wie Crash-Tests nachgewiesen haben, wird der Anhänger bei einer Kollision mit dem Auto nicht überrollt, sondern weggeschoben. Bei einem Unfall mit einem Fahrrad mit Kindersitz ist das Kind viel stärker gefährdet als im Anhänger.

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Modelle. Achten Sie beim Kauf auf Qualität. Der Anhänger sollte über eine stabile Fahrgastzelle, einen Überrollbügel und einen Dreipunktgurt verfügen. Bei günstigen Angeboten kann der Komfort, die Stabilität und die Sicherheit für das Kind leiden, so dass von solchen Angeboten nur abgeraten werden kann. Über Kinder-Anhänger informieren Sie die Brühler Fahrradhändler gerne. Einen Überblick über die gesamte Produktpalette finden Sie im Internet unter www.zweipluszwei.com.

Kinderanhänger haben noch mehr Vorteile:

- Ihr Kind kann im Anhänger schlafen, kuscheln, lesen . . .
- Ihr Kind kann im Anhänger gern mal Einkäufe „entgegennehmen“
– der Platz reicht hier locker aus.
- Auch als Warentransporter ist der Anhänger geeignet.



Nehmen Sie Ihr Kind mit:
im Kinderanhänger...

Radfahren mit Kindern

Die verschiedenen Transportmöglichkeiten



Kindersitze

Nehmen Sie Ihr Kind und Ihr Fahrrad zum Kindersitz-Kauf mit.

Nicht jeder Sitz passt problemlos zu jedem Fahrrad.

Drei Positionen am Fahrrad sind für Kindersitze erlaubt:

1. die sicherste Position ist hinter dem Sattel (erlaubt für Kinder bis 22 kg)
2. zwischen Sattel und Lenker (erlaubt bis 15 kg)
3. die gefährlichste Variante ist die Befestigung am Lenker, weil das Rad dadurch sein Kurvenverhalten verändert und leichter kippt (nicht zu empfehlen)

Einen guten Kindersitz erkennen Sie an . . .

- verstellbaren Fußhalterungen,
- Kopfstützen,
- einem möglichst einhändig verstellbaren Gurt zum Ansnallen des Kindes.

Wichtig:

Das Kind sollte einen Helm tragen (mehr zu Fahrradhelmen auf Seite 14). Ein Mittelständer wird empfohlen, damit Ihr Fahrrad sicher steht, während Sie Ihr Kind in den Sitz setzen bzw. wieder herausheben.

Und ganz wichtig: Lassen Sie Ihr Kind niemals alleine in dem Kindersitz auf dem Fahrrad sitzen - eine kleine Bewegung genügt und Ihr Kind kippt mit dem Fahrrad um!

... oder im
Kindersitz!

Wie lernt mein Kind am Besten Radfahren?

Radfahren mit Kindern

Wie lernt es mein Kind am Besten?

Die Fähigkeiten eines Kindes sind nicht nur abhängig von seinem Alter, sondern auch von seinem individuellen Entwicklungsstand. Daher gibt es kein einheitliches Alter, ab dem Ihr Kind mit dem Fahrradfahren beginnen sollte.

Wesentlich ist, dass Ihr Kind schon frühzeitig Koordination und Gleichgewicht übt. Dann ergibt sich der Zeitpunkt zum Umsteigen auf ein Fahrrad nahezu von allein. Auf jeden Fall sollte man nicht erst bis zur Schule warten. Im Folgenden finden Sie geeignete „Vorläufer“ des Fahrrads, die es Ihrem Kind ermöglichen, Koordination und Gleichgewicht spielerisch zu trainieren.

Achtung: Auf keinen Fall sollten beim Lernen Stützräder verwendet werden - sie vermitteln ein falsches Fahrgefühl und behindern die unverzichtbare Entwicklung des Gleichgewichts.

Laufend lernen: Laufrad statt Stützräder

Mit dem federleichten Holzlaufrad lernt Ihr Kind schon früh alle wesentlichen Fähigkeiten, die für das spätere Radfahren wichtig sind. Da es erst einmal mit beiden Füßen auf dem Boden bleibt, braucht es keinen Erwachsenen, der das Rad hält. Laufräder sind schon für Kinder ab 2 Jahren geeignet. Ihr Kind trainiert so Koordination und Gleichgewicht und erlebt seine eigene Kraft - wichtige Voraussetzungen zur Bewegungssicherheit. Hat Ihr Kind erst einmal ein Gefühl für Geschwindigkeit und Beschleunigung bekommen, kann es das leichte Rädchen auch aus rasanter Fahrt gut stoppen.

Trotzdem gilt schon hier: Ihr Kind sollte einen Helm tragen. Vom Laufrad kann Ihr Kind später problemlos und ohne Hilfe von Stützrädern auf ein Fahrrad umsteigen.





Radfahren mit Kindern

Wie lernt es mein Kind am Besten?

Das erste Fahrrad: kein Überraschungsgeschenk

Eltern stehen vor der Frage, welches Rad sowohl sicher, kindgerecht und bezahlbar ist. Experten warnen: „Kinderfahrräder eignen sich nicht als Überraschungsgeschenk. Um ein passendes Rad zu finden, muss das Kind selbst Probe fahren.“ Die Brühler Fahrradhändler beraten Sie gerne.

Erst im Schonraum, dann gemeinsam im „richtigen“ Verkehr

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, sich an das neue Gefährt zu gewöhnen. Drängen Sie nicht. Denn: es gibt kein Alter, in dem ein Kind „Radfahren können muss“. Natürlich soll zuerst im Schonraum geübt werden. Doch können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren oft ihre Erfahrungen aus dem Schonraum nicht auf den realen Verkehr übertragen. Deshalb muss auch dort geübt werden, wo Ihr Kind sich alltäglich bewegt. Kurz gesagt: Richtig Radfahren lernt Ihr Kind erst im Straßenverkehr. Fahren Sie am Anfang unbedingt zusammen mit Ihrem Kind - Sie merken dann schnell, wo Ihr Kind noch unsicher ist. Experten raten, nicht vor der Radfahr-Ausbildung an der Grundschule Ihre Kinder alleine im Straßenverkehr fahren zu lassen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Brühler Fahrradhändlern (Adressen auf der Rückseite).

Checkliste

- Trägt Ihr Kind einen Fahrradhelm?
- Trägt das Kind helle, gut sichtbare Kleidung, falls es im dunkeln unterwegs ist?
- Sind Lenker und Sattel in der Höhe richtig eingestellt?
- Sind die Bremsen kontrolliert?
- Ist die Beleuchtung überprüft?
- Sind ein weißer Vorderstrahler sowie ein roter Rückstrahler vorhanden?
- Sind Speichenreflektoren angebracht?
- Besitzt das Fahrrad eine helltönende Klingel?
- Ist das Reifenprofil noch ausreichend?

Wie lernt
mein Kind am Besten Radfahren?

Toller Roller

Roller und Kickboards sind gesundheits- und bewegungsfördernde Verkehrsmittel. Auf stabilen, luftbereiften Rollern kann Ihr Kind schon im Kindergartenalter das Anfahren, Anhalten, Ausweichen und den für Kinder allgemein sehr komplizierten Bremsvorgang üben. Spätestens als Grundschüler bevorzugt es wahrscheinlich ein Fahrgerät aus dem unüberschaubaren Angebot der Mikroroller und Kickboards. Achten Sie beim Kauf vor allem auf die Qualität der Bremsen.

Mitfahren am Eltern-Fahrrad

Wenn Ihr Kind noch nicht allein im Straßenverkehr Rad fahren kann, bieten sich noch weitere Möglichkeiten an. Denn irgendwann passt es nicht mehr in den Kindersitz oder das Stillsitzen im Anhänger wird ihm zu langweilig. Als pfiffige „Mitfahr“-Lösungen sind bestens geeignet: **Tandem**; **Trailer**, der als halbes Kinderrad an einem Erwachsenenfahrrad hängt oder **Fahr-Mit-Stange**, die ein Erwachsenenrad mit dem Kinderfahrrad verbindet und so Ihr Kind gefahrlos hinterher ziehen kann.

Radfahren mit Kindern

Der Fahrradhelm – Kurzeinführung



Der Fahrradhelm

Kurzeinführung



Falsch!
Die Stirn ist
ungeschützt.



Falsch!
Keine freie Sicht
möglich.



Richtig!
Freie Sicht, Stirn
geschützt, genau
richtig!

Für die Sicherheit Ihres Kindes ist ein Fahrradhelm unverzichtbar, da Kinder besonders leicht stürzen und die Gefahr einer Kopfverletzung damit sehr hoch ist. Schützen Sie Ihr Kind vor unnötigen Verletzungen. Helme verringern das Risiko der gefährlichen Kopfverletzungen um 65%.

Einen guten Helm erkennen Sie an . . .

- umfangreichen Möglichkeiten, durch Schaumstoffpads und/oder spezielle Halterungen im Helm die Größe individuell an den Kopf Ihres Kindes anzupassen
- einem einhändig zu bedienenden Verschluss ohne Kinnschutz – ein solcher führt eher selbst zu Verletzungen und lässt zudem keinen optimalen Sitz des Helms zu
- dem TÜV-Prüfzeichen

Inzwischen tragen zwar die meisten Kinder einen Helm, aber nicht immer sitzt er richtig: der Verschluss wird offen gelassen, der Helm weit im Nacken oder tief in der Stirn getragen. So kann der Helm im Ernstfall mehr schaden als nützen.

So ist es richtig:

- die Verstellmöglichkeiten der inneren Helmgröße werden an den Kopf angepasst – hier berät Sie auch gern Ihr Fahrradhändler
- der Kinnverschluss muss einen festen Sitz des Helms gewährleisten – aber ohne den Hals einzuschnüren; er sitzt unter dem Kinn, nicht vorn an der Kinnkante
- der Helm wird so weit in die Stirn gezogen aufgesetzt, dass er freie Sicht gewährt; wichtig ist, dass sowohl der obere Stirnbereich als auch der Hinterkopf geschützt sind.



Cyclesports Heinrichs

Euskirchener Straße 114-116
50321 Brühl
Telefon (022 32) 3 43 41
eMail: nc-heinrichs01@netcologne.de
www.cyclesports.de



Enno's Drahtesel

Inh. E. Hake
Römerstraße 416
50321 Brühl
Telefon (022 32) 2 84 04



Krämer GmbH

Uhlstraße 85 – 87/Bonnstr. 1 – 3
50321 Brühl
Telefon (022 32) 4 21 88
eMail: info@kraemer-bruehl.de
www.kraemer-bruehl.de



Radstation R. Liedke

Am Bundesbahnhof 2a
50321 Brühl
Telefon (022 32) 95 07 61
eMail: ralf@radstation-bruehl.de
www.radstation-bruehl.de