



Wenn Kinder Räder bekommen

Ein Ratgeber für Eltern
3- bis 7-jähriger Kinder

Mit Unterstützung vom



Für Mensch
und Umwelt







Als Mutter kenne ich das aus eigener Erfahrung: Kaum haben Kinder laufen gelernt, blicken sie neugierig zum grösseren «Gspänli» auf dem Dreirad. Kinder lieben Räder: Fast alle leben ihren Bewegungsdrang auch rollend aus.

Mit vier Jahren fährt jedes zweite Kind bereits selber Velo. Als Eltern sind wir ständig mit Fragen konfrontiert: Welches Fortbewegungsmittel ist dem Entwicklungsstand meines Kindes angepasst? Ab welchem Alter ist das erste Fahrrad sinnvoll? Ab wann dürfen Kinder auf der Strasse fahren?

Diese Broschüre geht darauf ein – mit Informationen und Tipps zum Umgang mit rollenden Spielgeräten und Kinderfahrzeugen, also vom Laufrad bis zum Kindervelo. Sie erfahren zudem, wo Kleine im Verkehr an ihre Grenzen stossen und wie wir Erwachsenen mit klaren Regeln unterstützen und Vorbild sein können. Das erlaubt uns, unsere Kinder auf dem Weg zum selbstständigen Mobilsein verantwortungsbewusst zu begleiten.

A handwritten signature in black ink, reading 'E. Allemann'.

Evi Allemann

Präsidentin VCS Verkehrs-Club der Schweiz

- ◀ Kinder sehen, denken, verhalten sich anders als Erwachsene und sind den Gefahren des Strassenverkehrs noch nicht gewachsen. Mit elterlicher Unterstützung können sie sich gleichwohl auf Rädern austoben.

Praxis für Psychotherapie
NINA KESSEL - MBS
Psychotherapeutin für Psychotherapie (DIP)
an der Universität Wien
www.nina-kessel.at

PHYSIOTHERAPIE
ANNA ANASTASIOU
BSc. in Physiotherapie
an der Universität Wien
www.anna-anastasiou.at

BIG Translation Centre GmbH
BRÜGGE Übersetzungen



Bewegungsfreiheit und Mobilitäts- erziehung – Kinder brauchen beides

Kinder wollen sich bewegen. Das liegt in ihrer Natur. Grenzen sind ebenso nötig wie die Bewegungsfreiheit innerhalb dieser Grenzen.

Insbesondere das Spiel mit dem Gleichgewicht ist für eine gesunde Entwicklung äusserst wichtig: Motorische und geistige Fähigkeiten sind eng miteinander verknüpft. Kinder, die regelmässig körperlich aktiv sind, haben mehr Selbstvertrauen und sind geschickter.

Kinder sollten möglichst oft draussen spielen. Begehen Sie den Spiel- und Bewegungsraum zusammen mit Ihrem Kind genau und machen Sie mit ihm ab, welche Wege es allein unter die Füsse respektive die Räder nehmen darf.



- ◀ Verkehrserziehung bedeutet, Grenzen zu setzen, etwa: Randstein = Haltstein! Oder Hauptstrasse = Absteigen vom Rad!



Mama und Papa als Lernmodell

Kinder lernen vor allem durch Beobachtung und ahmen nach, was sie sehen. Besonders oft: das Verhalten von Papa und Mama.

So praktisch das ist, so unangenehm kann es sein: Ihr Kind merkt sofort, ob Vater den Helm auch für kurze Strecken anzieht, ob Mutter auch dann am Rotlicht wartet, wenn weit und breit kein Auto kommt, ob Papa ungeduldig wird, wenn der Vordermann an der Ampel trotz Grün nicht gleich losfährt, ob Mama sich immer angurtet.

«Du darfst das nicht, weil du noch zu klein bist» – so zutreffend es oft ist, dieses Argument kommt bei Kindern selten gut an.

Ersparen Sie sich wenn möglich den Erklärungsnotstand. Gerade im Verkehr, wo besonders viele Regeln gelten, tragen wir Erwachsenen die Verantwortung, als gute Vorbilder voranzugehen.

◀ Kinder beobachten scharf und ahmen ihre Vorbilder nach – im Guten wie im Schlechten.



▲ Kinder reagieren spontan und sind ablenkbar, weil sie sich oft vom Spieltrieb leiten lassen.



Wissen Sie, was Kinder sehen, hören und denken?

Lassen Sie sich von den Fahrkünsten Ihrer Kinder in einem Park oder in anderem verkehrsfreien Gelände nicht täuschen: Bereits auf dem Trottoir warten zusätzliche Anforderungen. Kleine sind im Strassenverkehr ungleich stärker gefährdet als Grosse – nicht nur, weil sie klein sind und schneller übersehen werden:

- 3- bis 4-Jährige erkennen aufgrund des noch nicht ausgebildeten dreidimensionalen Sehens meist nicht, ob ein Fahrzeug steht oder fährt.
- Zwischen dem 3. und dem 7. Lebensjahr vermischen sich Realität und Fantasie: Das Velo ist ein Pferd, und die Kinder sind Superman. Als Folge davon nehmen sie Gefahren häufig nicht wahr, wechseln sorglos zwischen Parkanlage, Trottoir und Fahrbahn.
- Das Richtungshören ist erst mit 6 bis 7 Jahren vollständig entwickelt. Kleinere Kinder können Geräusche, die von der Seite und von hinten kommen, noch nicht lokalisieren.
- Bei einem Erstklässler ist das Blickfeld erst zu etwa 70% ausgebildet. Entsprechend lange bleibt ihm ein von links oder rechts nahendes Auto verborgen.
- Erst mit 10 Jahren können Kinder Geschwindigkeiten annähernd richtig einschätzen.

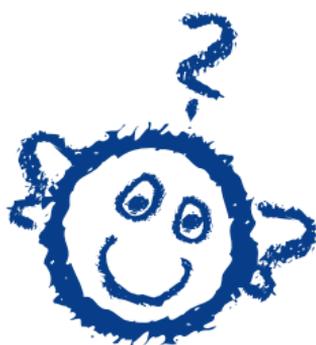
◀ Versetzen Sie sich in die Welt der Kinder. Sie werden staunen, wie sich Perspektive und Wahrnehmung verändern. Kinder können wegen ihrer kleineren Körpergrösse nicht über Autos hinwegblicken.



- ▲ Bei einem Erstklässler ist das Blickfeld erst zu etwa 70% ausgebildet; mit 10 Jahren ist das Sehen vollständig entwickelt.



- Kinder schliessen von sich auf andere: «Aber warum sieht mich der Autofahrer nicht, wenn ich das Auto sehe?» Dass Autos einen Bremsweg benötigen, ist ihnen nicht bewusst – die Kinder bringen ja ihr Velo praktisch sofort zum Stillstand.
- Bis ungefähr zum 6. Lebensjahr bemerken Kinder Gefahren erst, wenn sie bereits akut gefährdet sind. Mit etwa 8 Jahren hat sich ein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein entwickelt.
- Mit etwa 10 Jahren schliesslich sind sie in der Lage, auf ungewohnte Situationen wie etwa den Ausfall einer Fussgängerampel angemessen zu reagieren.

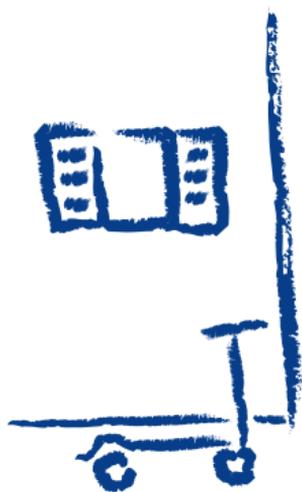


- ◀ Leise = langsam? Das Kind kann nicht abschätzen, wie schnell das Auto ist. Und geht rasch einmal davon aus, dass es auch «vom Auto» gesehen wird.



Verständlicherweise möchten die Kinder ihre rollenden Spielgeräte auch für den Weg in den Kindergarten sowie in die 1. und 2. Klasse benutzen. Die Verkehrsinstruktoren raten davon ab: 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. Die Langsamkeit lässt Zeit zur Verarbeitung der vielen Sinneseindrücke und zur Erforschung der neuen Erlebniswelt, gemeinsam mit den «Gspänli». Das Hinfahren und Abholen mit dem Auto mag bequem sein, bringt das Kind aber um wichtige Erfahrungen sowie soziale und physische Entwicklungsmöglichkeiten.



- ◀ Zu Fuss statt auf Rädern zurückgelegt, wird der Kindergartenweg zur Entdeckungsreise – Schritt für Schritt.



Rennfahrer und Pilotinnen tragen Helme

TIPP 2

Ob im Velokindersitz, im Veloanhänger, auf dem Anhängervelo, dem Laufrad oder dem eigenen Velo: Für Kinder ist es besonders wichtig, einen Helm zu tragen, um gefährliche Kopfverletzungen zu vermeiden.

Heute trägt schon über die Hälfte der Kinder einen Helm, wenn sie auf Rollen oder Rädern unterwegs sind. Am leichtesten lassen sich Mochtegernrennfahrer zum Helmtragen bewegen, wenn Mama und Papa auch hier mit gutem Beispiel vorangehen.

Aber Achtung: Nur ein gut sitzender Helm schützt bei einem Sturz. Kopfring, Kinnriemen und die seitlichen Bänder müssen so eingestellt sein, dass der Helm nicht wackelt und nicht über die Stirn nach hinten oder vorne rutschen kann.

Der Helm ist richtig angezogen, wenn sich dessen Rand 2 Fingerbreit über der Nasenwurzel befindet und wenn noch knapp 1 Finger zwischen Kinn und Kinnriemen passt.



◀ **Falsch:** Helm verrutscht

Richtig: Helm sitzt: Vorderkante liegt maximal 2 Fingerbreit über der Nasenwurzel!



Vom Bobbycar übers Trottinett aufs Velo

TIPP 3

Das Velo kann ruhig ein bisschen warten. Als Einstieg bereitet das Trottinett bestens auf das Velofahren vor.

Für ganz Kleine ist ein Dreirad oder Bobbycar der geeignete fahrbare Untersatz. Kindern ab 3 Jahren bietet ein Laufrad oder Trottinett mit breiten Rädern, deren Reifen mit Luft gefüllt sind, die ideale Vorbereitung aufs Radfahren.



Trottinett- und Laufradfahren fördern die meisten Fähigkeiten, die man fürs Radfahren braucht: Gleichgewichtssinn, Einschätzen von Geschwindigkeiten und Abständen, Umgang mit Bremsen, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Die Verletzungsgefahr ist deutlich geringer als auf dem Velo, auch weil der Körperschwerpunkt tiefer liegt und die Füße im Notfall schneller auf dem Boden sind.

- ◀ Kinder im Vorschulalter rollen und radeln am sichersten in einer vor Strassenverkehr geschützten Umgebung (Spielplatz, Park).



Das erste Velo läuft nicht davon

TIPP 4

Lieber erst aufs Velo umsteigen, wenn das Kind in der Lage ist, das Gleichgewicht ohne Stützräder zu halten.

Fahrräder mit Stützrädern sind nicht empfehlenswert – das Gleichgewicht wird besser auf dem Trottinett trainiert. Es ermöglicht dem Kind im Vorschulalter, alle wichtigen motorischen Erfahrungen zu sammeln.

Es besteht kein Grund zur Eile bei der Anschaffung des ersten Velos. Umso mehr, als man so vermeiden kann, falsche Erwartungen beim Kind (und Erwachsenen) zu wecken im Sinne von «Velobesitz = Verkehrstauglichkeit».

Das Velo darf nicht zu gross sein. Fragen Sie beim Händler nach einem mit dem Kind «mitwachsenden» Modell.



- ◀ Richtig ausgerüstet: Bremsen, Vorder- und Rücklicht sowie ein weisser Rückstrahler vorne und ein roter hinten.



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

Das Gesetz sagt: Kinder dürfen vor dem vollendeten 6. Altersjahr auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person (mind. 16 Jahre) 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.



◀ Verkehrsschule en famille: Am Trottoirrand immer anhalten, Blicke nach links, Blicke nach rechts!





- ◀ Auf anspruchsvollen Streckenabschnitten ist für Kinder bis zu 10 Jahren, die aktiv mitradeln wollen, ein Anhängervelo (Trailer-Bike) die ideale Zwischenlösung.
- ▼ Ist ein Kind schon sicher genug, kann es an der Spitze fahren.





Bis zum 10. Lebensjahr im Strassenverkehr oft überfordert

TIPP 6

Ab welchem Zeitpunkt soll man Kinder im Strassenverkehr alleine fahren lassen? Der Rat der Verkehrsinstruktoren lautet: In den meisten Fällen frühestens nach bestandener Radfahrausbildung in der Mittelstufe.

Obwohl sie ab dem vollendeten 6. Altersjahr auch auf die Hauptstrasse dürfen, sind Erstklässler in mancher Beziehung noch nicht wirklich «strassenverkehrstauglich».

Auch nachdem die Kinder ihre theoretische und praktische Veloausbildung in der Mittelstufe absolviert haben, bleibt es Aufgabe der Eltern, die Fähigkeiten der Kinder richtig einzuschätzen und kontinuierlich zu fördern. Beispielsweise mit Geschicklichkeitsparcours, die Sie mit einfachen Mitteln selbst aufbauen können.



◀ Mit etwa 10 Jahren erwerben die Kinder im Verkehrsunterricht eine – beschränkte!* – «Lizenz» zum Velofahren auf der Strasse.

* Die Verantwortung liegt aber nach wie vor bei den Eltern. Sie entscheiden, welche Situationen ihr Kind meistern kann.



Regel 1: Auf Trottoirs, Fusswegen und in Fussgängerzonen in angemessenem Tempo.

Fussgängerinnen und Fussgänger haben Vortritt!
Besondere Vorsicht gegenüber älteren Menschen!



Regel 2: Auf Radwegen

Trottinett und Kinderrad: die 5 wichtigsten Regeln

Für Kinderräder gelten dieselben Regeln wie für Trottinette, Laufräder, Inlineskates & Co. Als Kinderrad gelten alle Velos, die speziell für die Verwendung durch Kinder vor vollendetem 6. Altersjahr vorgesehen sind.

Denken Sie daran: Erlaubt heisst nicht unbedingt auch gefahrlos. Was ein Kind wo darf, müssen letztlich die Eltern von Fall zu Fall entscheiden.

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.



HIER SIND
KINDERVELO,
TROTTINETTE USW.
ALS VERKEHRSMITTEL
ERLAUBT.



Regel 3: In Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen rechts fahren.



Regel 4: Auf wenig befahrenen Nebenstrassen, wenn Trottoirs, Fuss- und Radwege fehlen, rechts fahren.



HIER SIND
KINDERVELO,
TROTTIMETTE USW.
ALS VERKEHRSMITTEL
ERLAUBT.

Ein fahrzeugähnliches Gerät (fäG) kann je nach Verwendung als Verkehrsmittel oder zum Spielen auf folgenden Flächen benützt werden (Art. 50 der Verkehrsregelverordnung):

Art der Verkehrsfläche	fäG als Verkehrsmittel	fäG zum Spielen
Für Fussgänger bestimmte Flächen wie Trottoirs, Fussgängerzonen etc.	✓	✓
Radwege	✓	✗
In Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen auf Nebenstrassen	✓	sofern verkehrsarm
Auf Nebenstrassen, wenn Trottoirs sowie Fuss- und Radwege fehlen und das Verkehrsaufkommen gering ist	✓	sofern verkehrsarm
Auf Hauptstrassen	✗	✗
In Bereichen mit Fussgänger- verbot	✗	✗
In Bereichen mit Verbot für fäG	✗	✗



Weitergehende Angebote für eine sichere Kindermobilität auf Rädern

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

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

In der Broschüre «Kind und Velo» der Stadtpolizei Zürich erfahren Eltern, wie sie ihr Kind auf den Strassenverkehr vorbereiten. Das Trainingsprogramm finden sie mit den Google-Stichworten: «Kind und Velo» Stadtpolizei Zürich.

Detailliertere Informationen zu den «fahrzeugähnlichen Geräten» finden Sie im gleichnamigen bfu-Merkblatt: www.bfu.ch

Bereits im Kindergarten wird der **Verkehrsinstruktor** Ihrer Gemeinde ein wichtiger **Ansprechpartner für Verkehrsfragen**. Der theoretische und praktische Fahrradunterricht erfolgt in der Schule und wird in den meisten Kantonen mit einer Radfahrerprüfung abgeschlossen.

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 www.tempo30.ch. Schulwege sicher gestalten mit Schulwegplänen: www.schulwege.ch

Impressum

© VCS, August 2017; 15 000 Ex. (4. Auflage); Text: Urs Geiser, Christoph Merkli, Michael Rytz; Gestaltung: SONNEN Sustainable Design; Bilder: Andrea Campiche, Michael Rytz; Druck: Jost Druck AG

Herausgeber

VCS Verkehrs-Club der Schweiz

Aarberggasse 61

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 328 58 58

www.verkehrsclub.ch

Mit Unterstützung von

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



 **PRO VELO**
SCHWEIZ · SUISSE

Für Mensch
und Umwelt

VCS

Bitte senden Sie mir gratis folgende Broschüren:



_____ Ex. «**Wenn Kinder Räder bekommen**»



_____ Ex. «**Auf Nummer Sicher transportieren**»
Informationen rund um das Thema «Kinder und Güter mit dem Velo transportieren»: Veloanhänger – Transportvelo – Kindersitze.



_____ Ex. «**Erlebniswelt Schulweg**»
Der Ratgeber hilft Eltern dabei, den neuen Schulweg ihrer Kinder in den Kindergarten oder in die erste Klasse vorzubereiten.



_____ Ex. «**Schulwegplan**»
Diese Broschüre erörtert die verschiedenen Etappen zur Planung und Einführung eines sicheren Schulwegs.



_____ Ex. «**Sicher und entspannt durch die Mitte**»
Das Merkblatt erklärt, wie Velofahrende den Kreisel am sichersten befahren. Es zeigt auf, wie die häufigsten Konflikte zwischen Velo- und motorisiertem Verkehr vermieden werden können.

Der VCS interessiert mich. Bitte senden Sie mir mehr Informationen.

Für Bestellungen über Internet
www.verkehrsclub.ch/infothek

Für Mensch
und Umwelt



Vorname/Name

Adresse

PLZ/Ort

Tel.

E-Mail

B

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



VCS Verkehrs-Club der Schweiz
Verkehrssicherheit
Postfach
3001 Bern