

Kind & Rad

Ein Leitfaden für Eltern



lifecycle



Executive Agency for Health and Consumers

Gesundheit Österreich GmbH



Fonds Gesundes Österreich



bm v ti

Liebe Eltern!

Mit den Kindern gemeinsam den Straßenverkehr zu entdecken und sie auf das richtige Verhalten im Straßenverkehr vorzubereiten, ist ein spannendes Erlebnis für die ganze Familie! Für Kinder ist es wichtig, aktiv, also zu Fuß oder mit dem Fahrrad, am Straßenverkehr teilzunehmen, um so die richtigen Verhaltensweisen zu erlernen und sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.

Ziel des vorliegenden Leitfadens ist es, Ihnen zu helfen, Ihr Kind auf das Radfahren im Straßenverkehr vorzubereiten und Ihnen die dazu notwendigen Tipps zu geben.

Gehen Sie als gutes Vorbild voran und zeigen Sie Ihrem Kind, wie gut die alltäglichen Wege und Freizeitausflüge mit dem Fahrrad zu bewältigen sind!

Der vorliegende Leitfaden entstand im Rahmen des EU-Projekts LIFE CYCLE. Das erklärte Ziel von LIFE CYCLE ist es, die Gesundheit der Bevölkerung durch die Förderung des Alltagsradverkehrs in jedem Lebensalter zu steigern.



Inhalt & Gestaltung

Forschungsgesellschaft Mobilität – FGM
Schönaugasse 8a, 8010 Graz
www.fgm.at

Gefördert aus den Mitteln von

Fonds Gesundes Österreich
Österreichischer Verkehrssicherheitsfonds
Executive Agency for Health and Consumers



Die Vorteile des Radfahrens 6

Radfahren als flexible Mobilitätslösung
 Radfahren als gesunde Alternative
 Rad fahren, um die Umwelt zu schützen
 Rad fahren zur aktiven Wahrnehmung der Umgebung
 Radfahren macht Spaß

Die passende Ausrüstung 9

Tipps zum Kauf des richtigen Fahrrads
 Das verkehrssichere Fahrrad

Kinder und ihre Fähigkeiten im Straßenverkehr 12

Übungen im Hof 14

Achter fahren
 Der Blick zurück
 Einhändig fahren
 Slalom fahren
 Heiße Lava
 Auf- und Absteigen
 Untergrund
 Langsam fahren
 Zielgenau bremsen
 Abstände einschätzen
 Das richtige Linksabbiegen

Radfahren in der Verkehrsrealität 18

Das richtige Trainingsgebiet
 Wichtige Verhaltensregeln
 Wichtige Verkehrsregeln
 Die wichtigsten Verkehrszeichen
 Die freiwillige Radfahrprüfung

Roller, Scooter, Skateboards 25

Die Vorteile des Radfahrens



Radfahren als flexible Mobilitätslösung

Viele der von uns in der Stadt zurückgelegten Wege sind kurz und können effizient, kostengünstig und schnell mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Das Fahrrad ermöglicht es uns, unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen und uns räumlich

besser zu orientieren. Wege, die Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, sind für Kinder wichtige Lernwege, die dazu beitragen, dass sich Ihr Kind im Straßenverkehr richtig verhält.

Radfahren als gesunde Alternative

Radfahren hält gesund. Tägliche Bewegung ist für Kinder wie auch Erwachsene eine wichtige Grundlage, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Wie Erkenntnisse der WHO zeigen, reicht für Erwachsene bereits eine halbe Stunde Bewegung pro Tag, um positive Auswirkungen auf Körper und Geist zu erzielen. Dabei gilt zu beachten, dass es sich um

eine leicht anstrengende Art der Bewegung handeln muss, die Puls- und Atemfrequenz erhöht. Kinder haben einen größeren Bedarf an täglicher Bewegung. Radfahren ist ein ideales Mittel, um bereits im Alltag, beim Zurücklegen der täglichen Wege, das Bewegungsspensum zu erfüllen, das notwendig ist, um die eigene Gesundheit zu erhalten.

Rad fahren, um die Umwelt zu schützen

Radfahren ist umweltfreundlich – je mehr RadfahrerInnen in einer Stadt, desto weniger Luftschadstoffe, wie Feinstaub und Stickoxide, werden

freigesetzt. Auch zum Erreichen der Klimaschutzziele kann die Erhöhung des Radverkehrsanteils einen wichtigen Beitrag leisten.

Rad fahren zur aktiven Wahrnehmung der Umgebung

Zufußgehen und Radfahren erhöhen das räumliche Vorstellungsvermögen, die Orientierungsfähigkeit, die Gefahrenwahrnehmung, die

Bewegungsfähigkeit und die Selbstständigkeit der Kinder und fördern somit ihre persönliche Entwicklung.

Radfahren macht Spaß

Kinder lieben es, mit dem Rad unterwegs zu sein. Lassen Sie sich darauf ein und begleiten Sie Ihr Kind auf dieser Entdeckungsreise auf seinen Alltagswegen durch den Straßenver-

kehr. Sie werden sehen, es wird auch Ihnen gefallen. Der tägliche Weg zur Schule fördert außerdem die Radfahrkompetenz und verringert die Zahl der „Elterntaxi“-Fahrten.



Die passende Ausrüstung

Tipps zum Kauf des richtigen Fahrrads

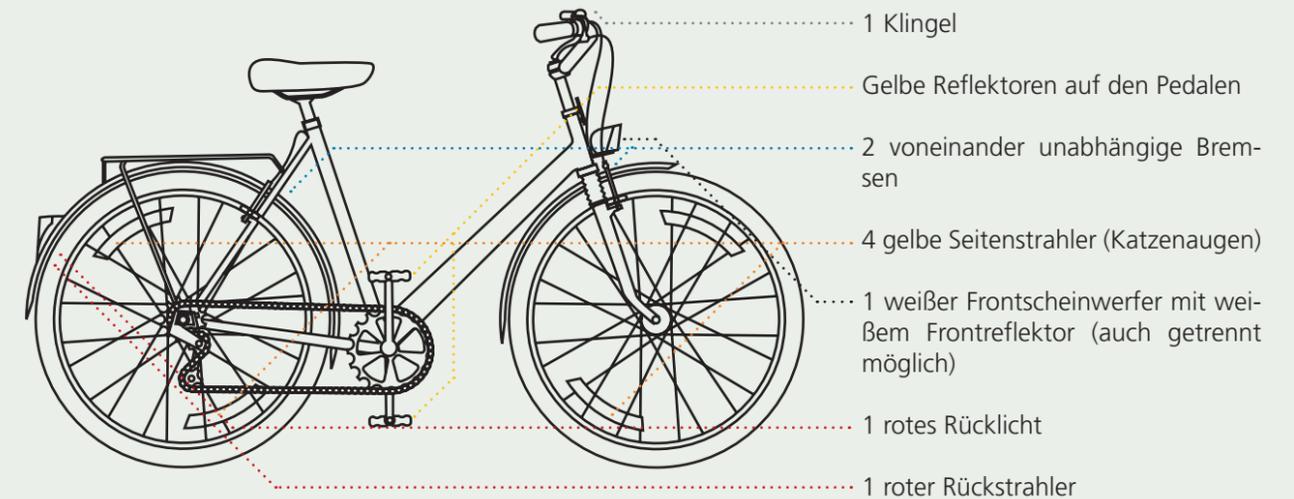
Die richtige Auswahl beim Kauf eines Kinderfahrrads ist ausschlaggebend für den Spaß und die Sicherheit, die Ihr Kind mit dem Rad haben wird. Nehmen Sie sich also Zeit für die richtige Entscheidung! Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind das passende Fahrrad aus – Ihr Kind sollte es noch im Fahrradfachgeschäft Probe fahren. Lassen Sie sich beraten und achten Sie vor allem auf die Größe des Fahrrads und darauf, dass Ihr Kind die Bremsen gut errei-

chen und betätigen kann. Wichtig ist auch die gute Qualität des Fahrrads, damit 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!

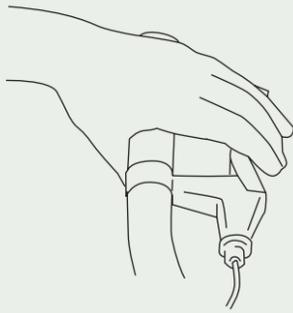
Das verkehrssichere Fahrrad

Laut der Fahrradverordnung muss ein Fahrrad folgende Ausstattung haben:



Fahrradgröße

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



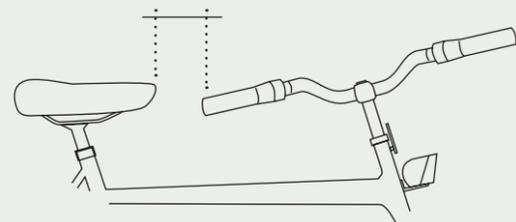
Reifen

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. Reflexionsstreifen am

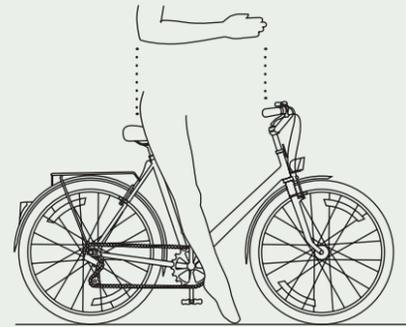


Lenker und Griffe

Die Griffe sollten rutschsicher sein und verdickte Lenkerenden haben. Wird der Lenker um 90 Grad gedreht, sollte er mindestens fünf bis zehn Zentimeter vor dem Sattel enden.



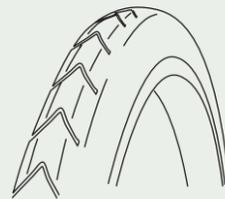
Machen Sie den Test: Lassen Sie Ihr Kind den Ellbogen am Ende des Sattels anlegen und den Unterarm waagrecht nach vorne halten. Der Lenker sollte sich bei den Fingerspitzen befinden. Wenn der Sattel richtig eingestellt ist, muss das Kind mit ausgestrecktem Bein mit der Ferse zum Pedal kommen und mit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



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. Liegen die Bremsen zu weit weg, kann Ihr Kind diese in vielen Fällen nicht erreichen oder muss eine Haltung einnehmen, die es nicht zulässt, dass sich Ihr Kind auf die Umgebung konzentrieren

kann. Es gibt unterschiedliche Modelle von Bremsen, die meisten Kinderfahrräder weisen aber noch Cantilever-Bremsen oder V-Brakes auf. Eine Rücktrittbremse empfiehlt sich vor allem bei kleineren Kindern, da sie leichter zu betätigen ist und die Kinder auch noch nicht über die notwendige Kraft zum Betätigen von Handbremsen verfügen.



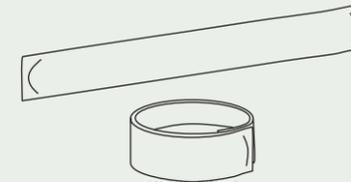
Schaltung

18 oder 24 Gänge sind nicht unbedingt notwendig, drei bis sieben Gänge reichen völlig aus. Sinnvoll wäre eine 3- bis 7-Gang-Nabenschaltung, je nach Topografie der Wohnumgebung, da sich diese Art

der Schaltung auch im Stand schalten lässt. Anfangs werden die Kinder hauptsächlich mit einem Gang unterwegs sein, das Gewöhnen an eine Schaltung dauert ein bisschen.

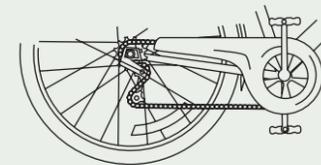
Der passende Sattel

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 ein um 45 Grad nach vorne geneigter Winkel



Beleuchtung

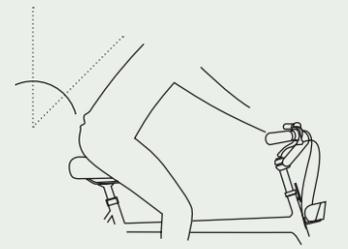
Bei Fahrten im Straßenverkehr ist für eine der Fahrradverordnung entsprechende Beleuchtung des Kinderfahrrads zu sorgen. Dynamos sind hier oftmals die einfachste Lösung, da die Lichtanlage so immer am Fahrrad mitgeführt wird. Natürlich erfüllen auch viele Aufstecklichter die



Tipps beim Helmkauf

Eine Helmpflicht für RadfahrerInnen gibt es in Österreich nicht. Trotzdem ist es sicherlich sinnvoll, Kinder mit Helm fahren zu lassen. Vergessen Sie aber bitte nicht, selbst als gutes Vorbild voranzugehen und ebenfalls einen Helm zu tragen, wenn Sie mit Ihrem Kind unterwegs sind. 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. Achten Sie darauf, dass die Sicht Ihres Kindes nicht

die angenehme und Kraft sparende Sitzhaltung. Für solche Fahrten empfiehlt sich ein schmaler Sattel. Hier gilt: Ihr Kind soll selbst entscheiden dürfen, welcher Sattel am bequemsten ist!

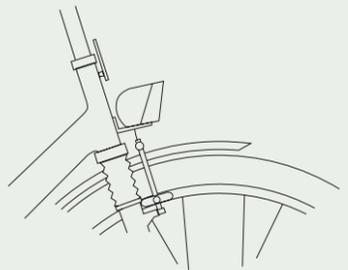


Bekleidungstipps

Prinzipiell sollten beim Radfahren keine zu langen Kleidungsstücke getragen werden. So sollten keine zu langen Röcke getragen und Hosenbeine mithilfe eines Klack-Bandes oder einer Wäscheklammer geschützt werden, damit sie sich nicht in der Kette verfangen können. Sind keine

Hilfsmittel zur Hand, kann die Hose auch einfach in die Socken gesteckt werden. Alle Bänder (Schuhbänder, Bänder von Jacken etc.) sollten gut zugebunden sein. Bei Schlechtwetter empfehlen sich eine Regenjacke und Regenhose, an kälteren Tagen Handschuhe und Haube.

gewünschten Anforderungen. Bei Aufstecklichtern sollten Sie sich auf jeden Fall für LED-Lichter entscheiden, da diese weniger Energie verbrauchen. Bitte beachten Sie jedoch, dass nicht alle erhältlichen Aufstecklichter genügend Licht abgeben.



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, was

zu einem Sturz führen kann. Ein Fahrradständer sorgt dafür, dass das Rad sorgfältig abgestellt werden kann und ihm so eine längere Lebensdauer beschert ist.

durch den Helm beeinträchtigt wird. 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 Innennetz ausgestattet sein, da sich sonst Insekten in den Helm verirren können.



Kinder und ihre Fähigkeiten im Straßenverkehr



Wie nimmt Ihr Kind den Straßenverkehr eigentlich wahr? Ab wann ist es bereit, selbstständig am Verkehr teilzunehmen? Worauf sollten Sie als Elternteil besonders achten?

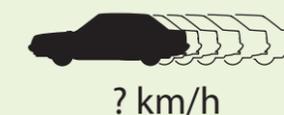
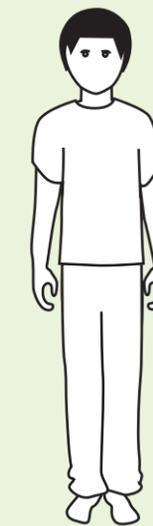
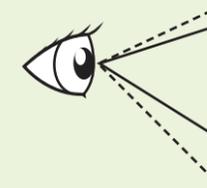
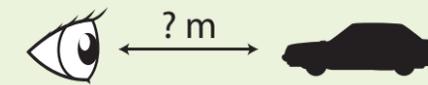
Kinder beginnen mit etwa vier Jahren Rad zu fahren, bereits 90 % der Fünfjährigen besitzen ein Fahrrad. Aus dem in der Kindheit verwendeten Spielzeug wird nach und nach – spätestens aber ab der vierten Schulstufe – das Verkehrsmittel Fahrrad, das durch den Erwerb eines Fahrausweises im Rahmen der freiwilligen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

Obwohl viele Kinder bereits im Alter von vier Jahren die motorischen Fähigkeiten mitbringen, die notwendig sind, um ein Fahrrad zu lenken, sind

sie dennoch mit den komplexen Situationen im realen Verkehrsgeschehen überfordert. Erst mit steigendem Alter erlangen sie nach und nach die Fähigkeiten, um alleine im Straßenverkehr zurechtzukommen. Dazu zählen das Erkennen von Gefahren, ein Verständnis für den Straßenverkehr, das Begreifen von Verkehrsregeln und das richtige Einschätzen von Geschwindigkeiten, was für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr erforderlich ist. Während die meisten motorischen Fähigkeiten bei ausreichender Übung mit dem Rad bis zum Alter von acht bis zehn Jahren ausgebildet sind, dauert die Entwicklung der zum Verständnis des Straßenverkehrs notwendigen geistigen Fähigkeiten noch bis zum Alter von zwölf bis vierzehn Jahren an.

Kinder durchlaufen alters- und entwicklungsbedingte Fähigkeiten der Wahrnehmung und Konzentration. Als Elternteil sollten Sie diese Einschränkungen der Wahrnehmungsfähigkeiten berücksichtigen, wenn Sie mit Ihrem Kind mit dem Rad im Straßenverkehr fahren.

Außerdem sind Kinder bis zum Alter von zwölf 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.



Tiefenwahrnehmung

Die Tiefenwahrnehmung von Kindern ist erst ab dem Alter von neun Jahren vollständig ausgeprägt.

Konzentrationsfähigkeit

Wenn Kinder spielen, sind sie impulsiv und spontan. Daher ist die Aufmerksamkeit im Straßenverkehr nicht immer gegeben. Außerdem wählen Kinder den kürzesten Weg und suchen nicht nach einer sichereren Variante.

Blickfeld

Das Blickfeld ist bei Kindern in der ersten Schulstufe erst zu 70 % ausgeprägt.

Lokalisierung von Geräuschen

Kinder bis zu sechs Jahren haben noch Schwierigkeiten damit, den Verkehrslärm richtig zu orten und die Richtung, aus der ein Fahrzeug kommt, genau einzuschätzen.

Abschätzen von Geschwindigkeiten

Geschwindigkeiten abschätzen ist eng mit der Entwicklung des Zeitbegriffs verbunden. Erst mit rund acht Jahren ist ein Kind in der Lage, eine Beziehung zwischen einer zurückgelegten Strecke und der dafür benötigten Zeit herzustellen.

Egozentrismus

Vorschulkinder glauben, dass andere VerkehrsteilnehmerInnen sie sehen müssen, wenn sie selbst das andere Fahrzeug sehen. Da Kinder im Straßenverkehr aber aufgrund ihrer Größe nicht immer gut sichtbar sind, ist es wichtig, dass Sie als Elternteil dafür sorgen, Ihrem Kind bewusst zu machen, dass es sich nicht darauf verlassen kann, immer gesehen zu werden. Raten Sie ihm, direkten Blickkontakt mit AutofahrerInnen aufzunehmen, um sicherzugehen, dass es gesehen wird.

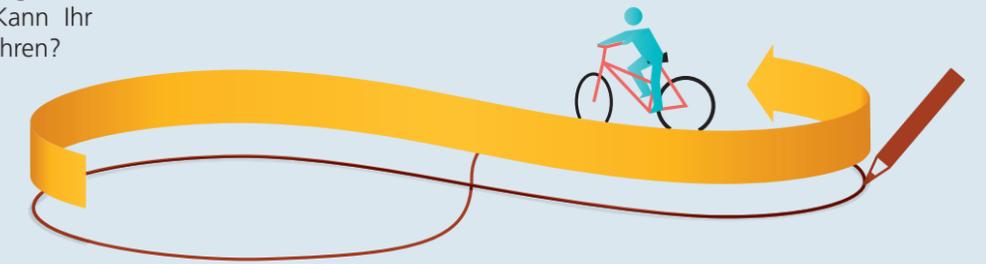


Übungen im Hof

Jede/r fängt einmal klein an. Übungen im sogenannten Schonraum sind daher die wichtige Voraussetzung, um den 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 die folgenden Übungen durchzuführen.

Achter fahren

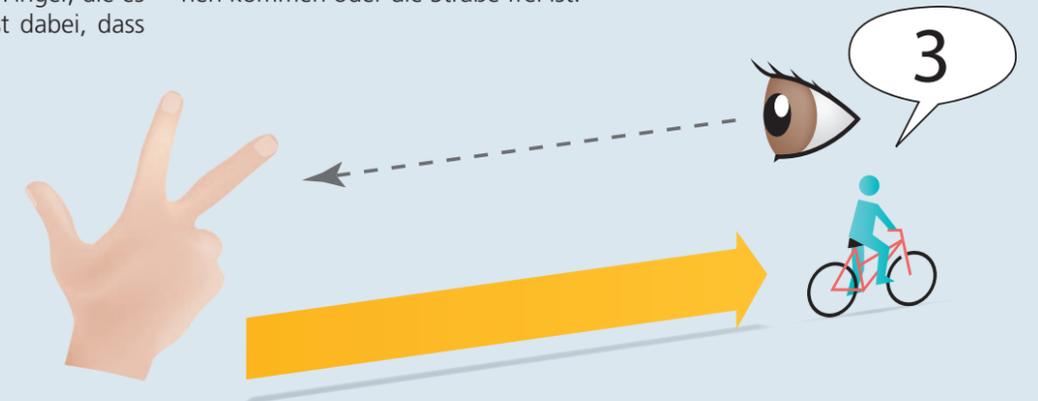
Malen Sie mit Kreide einen großen Achter auf den Asphalt. Kann Ihr Kind diesen mehrmals ausfahren?



Der Blick zurück

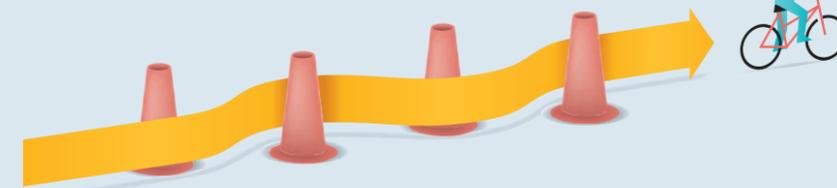
Ihr Kind soll geradeaus fahren und warten, bis Sie „Jetzt!“ rufen. Das Kind sollte dann über die linke Schulter zurückschauen. Heben Sie die Hand und strecken Sie 1, 2, 3, 4 oder 5 Finger in die Höhe. Ihr Kind soll laut die Anzahl der Finger, die es sieht, rufen. Wichtig ist dabei, dass

Ihr Kind weiterhin geradeaus fährt und konzentriert in die Pedale tritt. Das ist eine wichtige Übung, bei dem das Kind lernen soll, auch im Straßenverkehr nach hinten zu sehen, ob Autos oder andere RadfahrerInnen kommen oder die Straße frei ist.



Einhändig fahren

Das Kind soll abwechselnd die linke, dann die rechte Hand ausstrecken und dabei mit der anderen Hand vorsichtig einmal links und einmal rechts bremsen.



Slalom fahren

Zwischen Plastikflaschen oder Hütchen durchzufahren macht Ihr Kind zum echten Radprofi. Verringern Sie den Abstand nach und nach.

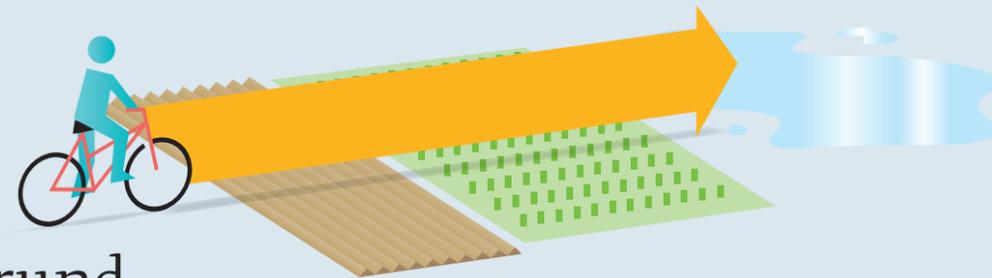
Heiße Lava

Legen Sie mit zwei Seilen eine schmale Spur und lassen Sie Ihr Kind dann zwischen den beiden Seilen erst schnell, dann immer langsamer durchfahren. Das Kind kann sich eine abenteuerliche heiße Lavawelt rundherum vorstellen.



Auf- und Absteigen

Zeichnen Sie zwei Linien mit einem Abstand von einem Meter auf den Asphalt. Ihr Kind soll innerhalb dieser Linien das Anfahren, Stehenbleiben, Absteigen und Wiederanfahren üben, ohne dabei die Spur zu verlassen.



Untergrund

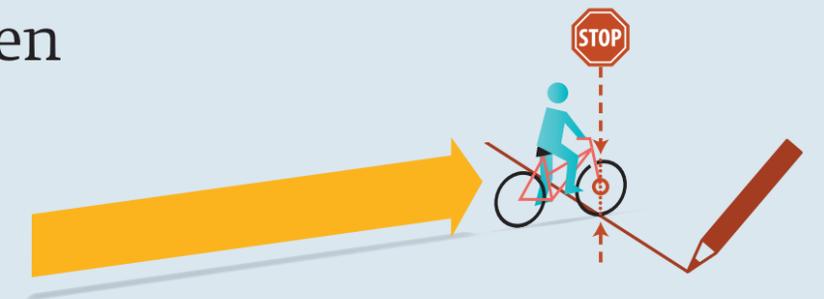
Ihr Kind sollte unterschiedliche Beläge befahren und dabei Bremsübungen machen. Am besten übt man dies auf wenig befahrenen Schotterstraßen, Wiesen- und Waldwegen, Asphalt und Betonböden. Wenn es rutschig oder nass ist, ist besondere Vorsicht geboten. Bodenmarkierungen wie Zebrastreifen können bei Regen oder Schnee sehr rutschig sein. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin.

Langsam fahren

Ein „Schneckenrennen“ für mehrere Kinder. Das Kind, das am langsamsten fährt, gewinnt, wer mit den Füßen den Boden berührt oder gar absteigen muss, verliert.

Zielgenau bremsen

Ihr Kind sollte so schnell wie möglich auf eine Linie zufahren und versuchen, mit der vorderen Radnabe genau über ihr anzuhalten.



Abstände einschätzen

Spannen Sie ein Seil auf Lenkerhöhe zwischen zwei Bäumen oder Pfählen. Ihr Kind soll möglichst dicht daran entlang fahren, ohne es zu berühren.

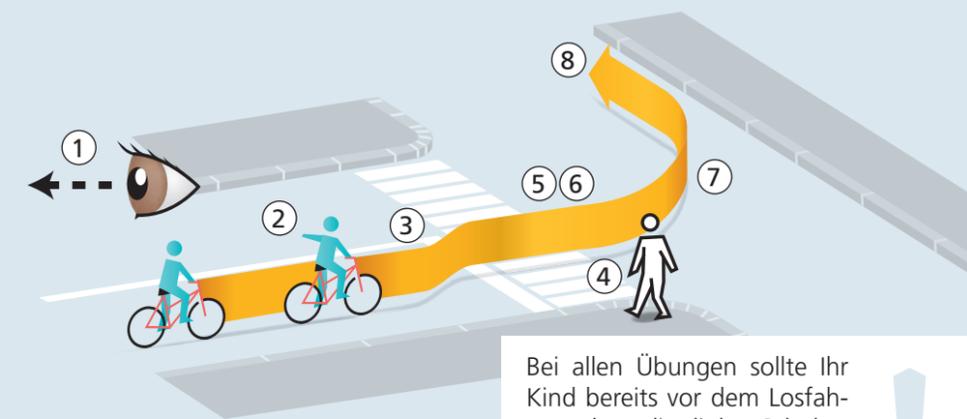


Das richtige Linksabbiegen

Das Linksabbiegen stellt Kinder vor die größte Hürde. Lassen Sie es daher bereits im Schonraum den richtigen Ablauf üben:

1. Zurückschauen! Der Blick über die linke Schulter ist das Allerwichtigste und kommt vor dem Handzeichen.
2. Ein kurzes, deutliches Handzeichen mit der linken Hand geben.
3. Zur Fahrbahnmitte einordnen. Dabei sollte die linke Hand wieder am Lenker sein.
4. Querende Fußgänger auf dem Zebrastreifen haben immer Vorrang.
5. So weit in die Kreuzung einfahren, dass der Querverkehr gut gesehen werden kann.
6. An der Kreuzung stehen bleiben und den Quer- und Gegenverkehr passieren lassen – schon jetzt die Pedale zum Weiterfahren startklar machen.

7. Mit beiden Händen am Lenker in einem großen Bogen rasch nach links abbiegen.
8. Am rechten Fahrbahnrand – nicht zu knapp – weiterfahren.



Bei allen Übungen sollte Ihr Kind bereits vor dem Losfahren über die linke Schulter nach hinten sehen. Im Straßenverkehr wird das Zurückschauen vor dem Losfahren gerne vergessen.



Radfahren in der Verkehrsrealität

In Österreich ist es Kindern ab zwölf 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 zehn 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. Die wichtigste Voraussetzung für das Bestehen der Prüfung und ein sicheres Fortbewegen im Straßenverkehr ist ausreichendes Training in der Verkehrsrealität. Nehmen Sie sich Zeit und helfen Sie Ihrem Kind, sich richtig im Straßenverkehr fortzubewegen.

Das richtige Trainingsgebiet

Verkehrsarme Tempo-30-Zonen und Radwege sind das ideale Trainingsgebiet für die ersten Fahrten in der Verkehrsrealität. Solange Sie sich noch nicht sicher sind, dass Ihr Kind bei Haltelinien stehen bleibt bzw. sich Kreuzungen in einem angemessenen Tempo nähert, sollten Sie selbst vorfahren. Sobald Ihr Kind bei Kreuzungen richtig handelt, sollten Sie es vorfahren lassen, damit es Situa-

tionen selbstständig meistern kann. Bei den allerersten Ausfahrten ist es sicher auch ratsam, das Kind vorne und hinten mit einem Erwachsenen zu begleiten. Verkehrserziehung ist zwar ein wichtiger Bestandteil der Volksschulbildung, aber auch als Elternteil sollten Sie sich bemühen, Ihrem Kind die grundlegenden Verkehrs- und Verhaltensregeln beizubringen.

Wichtige Verhaltensregeln

Halten Sie Abstand vom Gehsteigrand und von parkenden Fahrzeugen!

Eine der häufigsten Unfallursachen bei jungen RadfahrerInnen ist ein Sturz durch zu knappes Fahren am Gehsteigrand. Die Pedale kollidieren beim Treten mit der Gehsteigkante, Ihr Kind fällt auf die Fahrbahn. Achten Sie daher 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!

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

Keine Parklücken ausfahren!

Das Fahren in einer geraden Linie ist wichtig, um sichtbar für alle VerkehrsteilnehmerInnen zu sein. Kinder neigen dazu, jede Parklücke auszufahren, um nachkommenden Fahrzeugen Platz zu machen. Am Ende

der Parklücke erscheinen sie dann plötzlich wieder auf der Fahrbahn, ohne sich vergewissert zu haben, ob sich ein weiteres Fahrzeug von hinten nähert. Üben Sie daher mit Ihrem Kind, genau eine gerade Linie zu fahren und genügend Abstand zu Fahrbahnrand und parkenden Fahrzeugen zu halten.

Wo Sie an Kreuzungen stehen bleiben

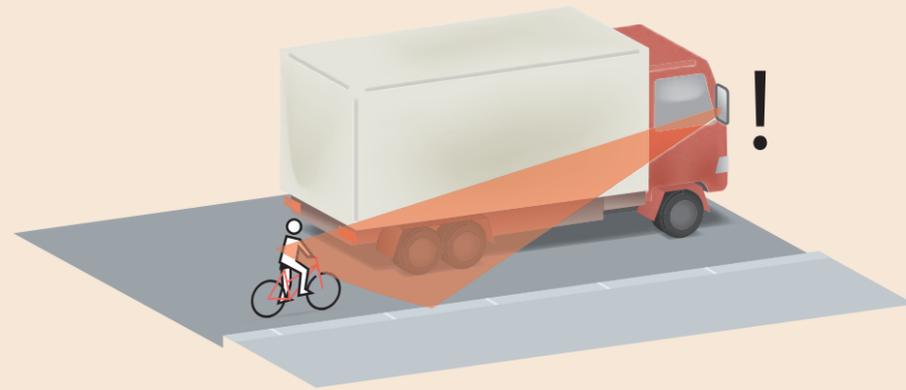
Prinzipiell gilt natürlich, dass Sie an Kreuzungen auf der Haltelinie stehen bleiben sollen. Jedoch sind nicht alle Haltelinien so positioniert, dass ein guter Überblick über die Kreuzung gegeben ist. Bringen Sie Ihrem Kind daher bei, sich bei unübersichtlichen Kreuzungen durchaus etwas weiter in die 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 überprüft, 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.

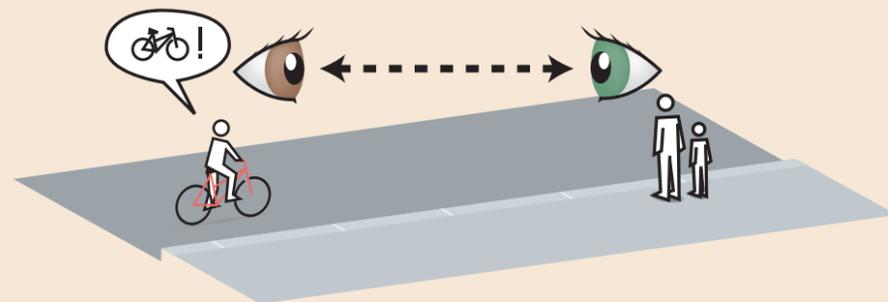


Wenn Sie überholt werden

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 Verkehrsteilnehmer ernst genommen werden will.

Verwenden Sie Ihre **Stimme**, um mit anderen VerkehrsteilnehmerInnen zu kommunizieren. Auch wenn es für Sie ungewohnt sein mag. Sagen Sie das auch Ihrem Kind, dass es nicht nur eine Klingel hat, um sich bemerkbar zu machen, sondern zum Beispiel FußgängerInnen zurufen kann: „Achtung, RadfahrerIn von hinten!“



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.

Wichtige Verkehrsregeln

Fahrräder müssen auf der Straße fahren

Das Fahren mit einem Fahrrad ist auf dem Gehsteig nicht erlaubt. Nur wenn das Kind noch ein Fahrrad fährt, das als Spielzeug gilt (äußerer Felgendurchmesser von maximal 300 mm), darf es auf dem Gehsteig fahren.

Radwege

In Österreich herrscht Radweg-Benutzungspflicht, das heißt, vorhandene Radwege müssen benutzt werden. Nur Rennräder dürfen immer auf der Straße fahren. Es gibt Radwege, die in beide Richtungen befahren werden dürfen, und Radwege, die nur in eine Richtung befahren werden dürfen. Handeln Sie als Vorbild und fahren Sie bei Einrichtungsradwegen nicht gegen die „Einbahn“.



Radfahrstreifen

Radfahrstreifen finden sich auf einigen stark befahrenen Straßen und in Einbahnstraßen, in denen das Radfahren gegen die Einbahn erlaubt ist. Diese Streifen sind durch eine durchgehende Linie von der Straße abgetrennt und mit einem Radsymbol versehen. Sie sind allein für RadfahrerInnen bestimmt, werden aber in der Praxis oftmals von anderen VerkehrsteilnehmerInnen verstellt. Radfahrstreifen dürfen nur in eine Richtung befahren werden.



Mehrzweckstreifen

Mehrzweckstreifen ähneln Radfahrstreifen, sind aber durch eine durchbrochene Markierung von der Straße abgetrennt. Sie dürfen auch von anderen VerkehrsteilnehmerInnen benutzt werden, z.B. wenn ein Lkw ansonsten zu breit für eine Straße wäre. Auch auf Mehrzweckstreifen gilt, dass sie nur in eine Richtung befahren werden dürfen.



Radfahrüberfahrten

Eine Radfahrüberfahrt kann als Zebrastreifen für RadfahrerInnen bezeichnet werden. Sie ist durch eine gleichmäßige Blockmarkierung gekennzeichnet. RadfahrerInnen haben hier Vorrang. Aber Achtung: Die Radfahrüberfahrt darf maximal mit einer Geschwindigkeit von 10 km/h überquert werden und nicht unmittelbar vor einem herannahenden Fahrzeug! Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es sich vergewissern soll, dass es von den herannahenden VerkehrsteilnehmerInnen bemerkt wurde.



Einbahnen

Einbahnen gelten immer auch für RadfahrerInnen, es sei denn, ein Zusatzschild erlaubt das Fahren gegen die Einbahn.



Vorrangregeln

Gehen Sie mit Ihrem Kind die Vorrangregeln durch. Dazu gehören unter anderem die Rechtsregel und die Vorrangregeln beim Linksabbiegen. Sie können zum Üben auch die Unterlagen vom Österreichischen Jugendrotkreuz zur freiwilligen Radfahrprüfung verwenden.



Kennzeichnung eines Schutzweges

FußgängerInnen haben Vorrang und müssen über die Straße gelassen werden.

Die wichtigsten Verkehrszeichen



Halt

Hier müssen Sie stehen bleiben und allen anderen VerkehrsteilnehmerInnen Vorrang geben.



Andere Gefahren

Dieses Zeichen warnt vor Gefahren, für die es kein Verkehrszeichen gibt.



Baustelle

Hier wird gebaut. Fahren Sie langsam.



Kennzeichnung eines Schutzweges

FußgängerInnen haben Vorrang und müssen über die Straße gelassen werden.



Wohnstraße

Fahren Sie langsam, das heißt mit Schrittgeschwindigkeit, und achten Sie besonders auf spielende Kinder.



Wartepflicht bei Gegenverkehr

Hier muss zuerst der Gegenverkehr fahren gelassen werden.



Vorrang geben

Andere VerkehrsteilnehmerInnen haben Vorrang.



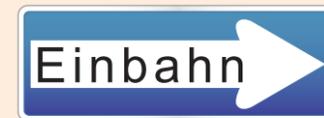
Fußgängerübergang

Sie nähern sich einem Zebrastreifen.



Radfahrüberfahrt

Dieses Zeichen kündigt VerkehrsteilnehmerInnen, die quer zur Überfahrt unterwegs sind, eine Radfahrüberfahrt an.



Einbahnstraße

Sie dürfen nur in Pfeilrichtung fahren.



Fahrverbot

Hier gilt absolutes Fahrverbot. Fahrräder dürfen geschoben werden.



Vorgeschriebene Fahrtrichtung

Sie dürfen nur dorthin fahren, wohin die Pfeile zeigen. In diesem Fall nach rechts und geradeaus.



Vorrangstraße

Dieses Schild zeigt an, dass Sie sich auf einer Vorrangstraße befinden.



Kreuzung mit Kreisverkehr

Sie nähern sich einem Kreisverkehr. Wer bereits im Kreisverkehr fährt, hat Vorrang.



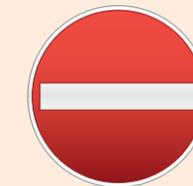
Kinder

Hier müssen Sie besonders auf Kinder achten.



Wartepflicht für Gegenverkehr

Der Gegenverkehr muss warten, bis Sie gefahren sind. Trotzdem Vorsicht!



Einfahrt verboten

Hier dürfen Sie nicht einfahren, außer eine Zusatztafel erlaubt es.



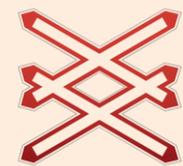
Radweg

Das Schild kennzeichnet den Beginn eines Radwegs, für den die Benutzungspflicht gilt.



Ende der Vorrangstraße

Sie verlassen eine Vorrangstraße.



Andreaskreuz

Dieses Zeichen kennzeichnet einen Bahnübergang.



Kennzeichnung einer Radfahrüberfahrt

RadfahrerInnen haben Vorrang und müssen über die Straße gelassen werden. Achtung: Die erlaubte Geschwindigkeit für querende RadfahrerInnen beträgt 10 km/h!



Fußgängerzone

Hier dürfen RadfahrerInnen nur fahren, wenn es eine Zusatztafel erlaubt, auf der „Ausgenommen Radfahrer“ steht.



Fahrverbot für Fahrräder

Hier dürfen Sie nicht fahren, das Fahrrad darf aber geschoben werden.



Geh- und Radweg

Auch ein Geh- und Radweg muss benutzt werden. Geben Sie acht auf die FußgängerInnen!



Querrinne oder Abwölbung

Achten Sie auf Unebenheiten oder Löcher in der Fahrbahn.



Gefährliches Gefälle

Hier geht es steil bergab. Benutzen Sie beide Bremsen!

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 Radfahrprüfung 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 Ver-

kehrserziehungsgärten 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.

So können Sie Ihrem Kind dabei helfen, sich optimal vorzubereiten. Sollte es dennoch nicht klappen, verzagen Sie nicht! Oftmals spielen die Nerven einen Streich und die Kinder sind bei den Prüfungen nervös. Fragen Sie in der Schule oder bei der Polizei nach, wann und wie die Prüfung wiederholt werden kann. Sie werden bestimmt hilfreiche Auskunft bekommen.



Roller, Scooter, Skateboards

Micro-Scooter und Inlineskates sind nur zwei der beliebten „unkonventionellen“ Fortbewegungsmittel der Kinder. Doch wo dürfen sie damit überhaupt fahren?

Die „Freiheit auf flotten Rollen“ ist nicht immer grenzenlos. Nicht alle „Kinder-Fahrzeuge“ sind auch Spielzeuge. Wer auf der Straße fährt, muss Alterslimits, Ausrüs-

tungsbestimmungen und andere gesetzliche Regeln beachten. Auch Kinder, die sich mit Fahrrädern, Inlineskates, Rollern oder Tretautos auf die Straße begeben, haben die Vorschriften zu beachten. Als Eltern müssen Sie darauf achten, dass Ihre Sprösslinge beim Spielen keine FußgängerInnen gefährden. Die folgenden Regeln gelten und müssen beachtet werden:



- Egal ob mit Fahrrad, Skates oder Roller – als oberste Regel gilt, sich immer so zu verhalten, dass andere VerkehrsteilnehmerInnen wie z.B. FußgängerInnen weder gefährdet noch behindert werden.

- Außerdem dürfen sich Kinder unter zwölf Jahren mit Fahrrad, Skates oder Roller im öffentlichen Verkehr nur in Begleitung fortbewegen. Der/die BegleiterIn muss mindestens 16 Jahre alt sein. Ausgenommen sind Kinder mit Radfahrausweis, der bereits ab dem zehnten Lebensjahr erworben werden kann.

- Inlineskaten ist auf Gehsteigen, Radwegen im Ortsgebiet, in Wohn- und Spielstraßen und Fußgängerzonen erlaubt – auch kombinierte Geh- und Radwege dürfen benutzt werden.

- Fahrbahn, Mehrzweckstreifen oder Radfahrstreifen sind für InlineskaterInnen allerdings tabu.

- Skateboards, Tretautos, Scooter, Dreiräder und Kinderroller gelten als „Kinderspielzeug“ und dürfen auf dem Gehsteig, in der Fußgängerzone, in Wohn- oder Spielstraßen nur

dann verwendet werden, wenn dadurch der Verkehr auf der Fahrbahn und FußgängerInnen nicht gefährdet oder behindert werden. Fahren auf der Fahrbahn, am Radweg und auf Radfahrstreifen ist nicht erlaubt.

- **Trittroller ist ein Fahrrad!** Hat ein Scooter aber größere, z.B. luftgefüllte Räder, ist er als „Trittroller“ zu bezeichnen, womit er als Fahrrad gilt und nach den für Fahrräder geltenden Regeln auszustatten (Fahrradverordnung) und zu benutzen ist.

Weitere Informationen

Rita und Ronny Roller

www.ritaundronnyroller.at

Österreichisches Jugendrotkreuz

www.jugendrotkreuz.at/rad

Quellenverzeichnis

„Straßenverkehrsordnung“, BGBl. 1960/159 idF 2005/99

„Fahrradverordnung“, BGBl. II Nr. 146/2001

„Mobil mit Kind und Rad“, Rasch, C. und Bösemann, S., ADFC, 2008

„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

„Schonraumübungen“, Lehrveranstaltung Praktisch Methodische Übungen, Institut für Sportwissenschaft der Universität Graz, 2007

Abbildungsverzeichnis

S. 1: stockxpert.com

S. 3: stockxpert.com

S. 4: GnondPomme, flickr.com, Creative Commons: Attribution-No Derivative Works 2.0 Generic

S. 6: stockxpert.com

S. 8: stockxpert.com

S.12: stockxpert.com

S.14: Richard Masoner, www.cyclelicio.us, Creative Commons: Attribution-Share Alike 2.0 Generic

S.18: gmahender, flickr.com, Creative Commons: Attribution 2.0 Generic

S.24: FGM – Forschungsgesellschaft Mobilität

S.25: Nwardez, flickr.com, Creative Commons: Attribution-Noncommercial-Share Alike 2.0 Generic

lifecycle
<http://lifecycle.cc>