



Mit Kindern unterwegs



*Mobilitätstipps für Alltag und
Freizeit, die das Leben erleichtern
und die Umwelt schonen.*



Inhalt

- 3 | Vorwort
- 4 | Arbeitswege
- 6 | Schulwege I
- 8 | Schulwege II
- 10 | Einkaufen
- 12 | Zum Kindergarten
- 14 | Mit dem Rad mobil
- 16 | Aktiv in der Freizeit
- 18 | Urlaub und Reisen
- 20 | Alternativen zum eigenen Auto
- 21 | Klima und Verkehr
- 22 | Servicetipps

Impressum

Herausgeber

Verkehrsrclub Deutschland e.V. (VCD)
Rudi-Dutschke-Straße 9, 10969 Berlin
Fon 030/280351-0, Fax 030/280351-10
E-Mail mail@vcd.org, Internet www.vcd.org

Verantwortlich für die Gesamtherstellung
Steffi Windelen

Redaktion

Regine Gwinner, Anja Hänel, Steffi Windelen

Produktion

fairkehr GmbH, Bonn

Gestaltung und Grafik

Marianne Steiner

Illustrationen

Michael Vogt

Fotonachweise

alle Verkehrssymbole: fotolia

S. 4 GPS: Th. Froitzheim, Handy: fotolia © Peter Pyka

S. 6 Schulkind: istockphotos © Mlenny Photography

S. 8 Mädchen mit Rad: R. Gwinner,

Illustration: istockphotos © Aleksandra Smirnova

S. 10 Räder und Radzubehör: Herstellerfotos

S. 12 Kind mit Laufrad: S. Lohnes

S. 14 Rad und Schloss: Abus

S. 16 Kinder: fotolia © philippe Devanne

S. 18 Mann mit Rad: fotolia © vetal

Druck

Siebbegebirgsdruck, Bad Honnef (mit mineralölfreien
Farben klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier)

© VCD e.V. 2011

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers

Förderhinweis

Dieses Projekt wurde finanziell mit Mitteln des BMU
und UBA gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt
dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen.



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und Reaktorsicherheit

**Umwelt
Bundes
Amt**
Für Mensch und Umwelt

Vorwort

Das Leben mit Kindern stellt Erwachsene oft vor neue Herausforderungen. Sie müssen nicht nur eigene Pflichten und Versorgungswege organisieren. Auch Kinder haben häufig genauso viele Termine und Wege, die es zu berücksichtigen gilt. Das eigene Auto scheint dann die Lösung zu sein. Obwohl Familien Umweltschutz für wichtig halten, geraten die nachteiligen Effekte dieser Mobilität schnell aus dem Blick, oder Familien wissen teilweise nicht, was sie ändern können.

Doch es gibt viele Mobilitätskonzepte, die das Klima schonen und ein Plus an Geld, Zeit und Lebensqualität ermöglichen. Und wenn die Kinder durch Zufußgehen und Radfahren motorisch fitter, selbständig und besser sozial vernetzt sind, sind das aus unserer Sicht gute Argumente, um den einen oder anderen unserer Vorschläge auszuprobieren.

Spätestens, wenn sich in der Familie etwas ändert – durch die Geburt eines Kindes, durch Einschulung, Umzug oder einen neuen Arbeitsplatz – gibt es die Chance, neue Strategien und Mobilitätsformen auszuprobieren. Unsere Beispielfamilien haben einige Situationen für Sie durchgespielt und geben praktische Tipps. Die 14-jährige Sara und ihre Mutter Kathrin, die mitten in der Stadt wohnen, testen die Alternativen zum eigenen Auto. Vater Paul, der mit seiner zweiten Frau und den drei Kindern an den Stadtrand gezogen ist, würde gerne den Zweitwagen sparen und nutzt dafür Bus, Bahn oder Mitfahrgelegenheit. Und Oma Else, die beide Familienteile im Alltag tatkräftig unterstützt, freut sich immer wieder über neue Ideen, die das Leben mit Kindern einfacher und flexibler machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht
Ihr VCD-Team

Wussten Sie, dass ...

... in Deutschland pro Person und Jahr etwa 11 Tonnen klimawirksame Treibhausgase, vor allem Kohlendioxid, erzeugt werden? Davon 23% im Bereich Mobilität. Unsere CO₂-Sparuhren zeigen Ihnen, wie Sie bei Ihrer Mobilität CO₂ sparen können.

Berechnen Sie Ihren eigenen CO₂-Fußabdruck! Den CO₂-Rechner des Umweltbundesamts finden Sie hier: uba.klima-aktiv.de/umleitung_uba.html



Stadtbahnnetz
Hannover **Üstra**
Transport- und
Planungssystem

Anregungen zum
Mobilitätsmanagement
an die Firma weiter-
geben: [www.vcd.org/
grueneflotte.html](http://www.vcd.org/grueneflotte.html),
www.effizient-mobil.de,
[www.mobilitaetsma-
nagement.nrw.de](http://www.mobilitaetsma-
nagement.nrw.de)



CO₂SPARUHR

4,9 kg CO₂

Entfernung zur Arbeit hin & rück: **40 km**

CO₂-Ausstoß allein im
Familien-Pkw: **243,2 g/km**

Arbeitsweg per Pkw: **9,7 kg CO₂**

CO₂-Ersparnis 2-Personen-Fahrge-
meinschaft: **50%**

Sparpotential der Fahrgemeinschaft pro
Jahr (220 Arbeitstage): **1,1 t CO₂**

Erläuterung siehe S. 22

Neuen
ÖV-App
herunter-
laden!



Nächste
Betriebsversammlung
Mitfahrerbörse unter
Kollegen anregen!
Pendlerbörsen vorstellen
(www.pendlernetz.de
oder finc.org)



Ihr Verkehrsunternehmen
informiert



Rufbus und Anrufsammeltaxi

Ein zusätzliches ÖPNV-Angebot in
Stadttrandlagen und im ländlichen Raum.
Klassische Linienbusse bedienen eine fest-
gelegte Strecke zu festen Zeiten. Rufbus
und Anrufsammeltaxi fahren nach Bedarf.
Damit ist in Gebieten und zu Tageszeiten
ein Grundangebot gegeben, in denen zu
wenig Bedarf für regelmäßige Fahrten
besteht.

Der Rufbus fährt nach Fahrplan auf einer
festgelegten Haltestellenroute, aber nur,
wenn Kunden zuvor ihren Fahrtwunsch
angemeldet haben. Er fährt dann auch
nur die Haltestellen an, für die Bestellun-
gen vorliegen.

Das Anrufsammeltaxi fährt nach Fahr-
plan, der Zustieg erfolgt an festgelegten
(Bedarfs-)Haltestellen. Die Fahrtroute wird
jedoch den Fahrtwünschen angepasst. Ein
Ausstieg vor der Haustür ist möglich.



Routeplaner: [www.vcd.org/
fahrrad-tourenplaner.html](http://www.vcd.org/fahrrad-tourenplaner.html)

Zur Arbeit – flexibel und günstig

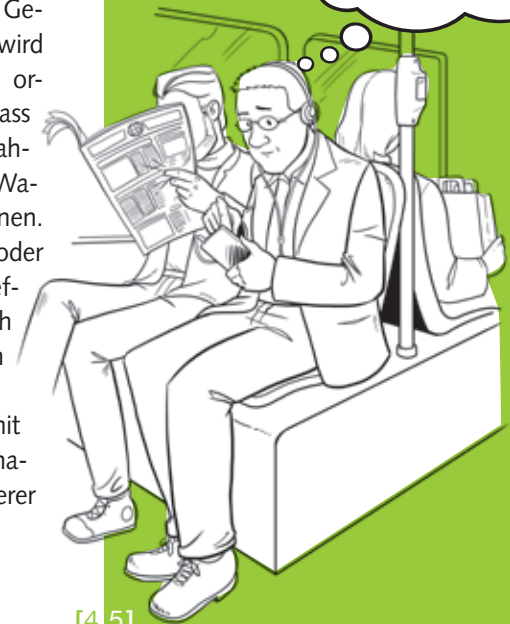
Leicht ist es mir nicht gefallen, meinen Kollegen aus dem Einkauf zu fragen, ob er mich heute mit zur Arbeit nimmt. Er wohnt zwar im Nachbardorf, und es ist kaum ein Umweg für ihn, bei mir vorbeizukommen. Trotzdem: Ich genieße die halbe Stunde morgens allein im Auto: Raus aus dem Familienchaos, in Ruhe Nachrichten hören ... Aber meine Frau hat recht: Ich kann sie mit dem Baby nicht immer ohne Auto lassen – vor allem, wenn sie wie heute besonders viele Dinge zu erledigen hat. Und einen Zweitwagen anzuschaffen, nur damit ich morgens eine halbe Stunde meine Ruhe habe? Das Geld können wir an anderer Stelle besser brauchen. Das Fahren mit Michael war übrigens gar nicht schlecht: Als Einkäufer unserer Tech-

nikabteilung weiß er immer, wo es die besten Schnäppchen gibt. Für den 15. Geburtstag meiner großen Tochter Sara wird er mir einen supergünstigen Laptop organisieren. Er hat vorgeschlagen, dass wir in Zukunft öfter mal gemeinsam fahren – mit seinem oder mit meinem Wagen – und uns die Kosten teilen können. Wenn ich früher Schluss machen will oder mich nach der Arbeit mit Sara im Café treffen, gibt es für den Nachhauseweg auch noch jede halbe Stunde einen Bus. Wenn das Wetter richtig schön ist, könnte ich die 20 Kilometer zur Arbeit eigentlich mit dem Rad fahren. Mal sehen, ob ich Michael auch für die sportliche Variante unserer Fahrgemeinschaft gewinnen kann.

Wussten Sie, dass ...

... mehr als 25% der Beschäftigten pro Woche 3-mal auf ihrem Arbeitsweg im Stau stehen und zu spät kommen?

Das Plus für mich:
Im Bus kann ich auch noch die letzten Mails beantworten.





Marienschule, Klasse 1c
Lehrerin: Frau Schulze

Tipps zum sicheren
Schulweg → [www.vcd.org/
vcd_familienseite.html](http://www.vcd.org/vcd_familienseite.html)



Lukas' Cousin Jonas

Straßenverkehr aus Kindersicht → www.radschlag-info.de
> Familien > Verkehrssicherheit > Aufklärung



Infos rund ums Rad — für Schulen,
Kindergärten, Familien und Vereine



11.09.-30.09.10

www.zu-fuss-zur-schule.de

morgen laufe ich zur Schule

CO₂SPARUHR

1,5 kg CO₂

Zurückgelegte Strecke: **6 km**
(einfacher Weg: 1,5 km; 2x
täglich hin & rück)

CO₂-Ausstoß Familien-Pkw:
243,2 g/km

Schulweg per Pkw: **1,5 kg CO₂**

Schulweg zu Fuß: **0 g CO₂**

CO₂-Einsparpotential pro Jahr
bei 194 Schultagen
(Bsp. Niedersachsen): **291 kg**

Erläuterung siehe S. 22



Wir suchen Eltern und Großeltern
zur Begleitung des Laufbusses!

- ☐ Ich bin dabei
- ☐ Mein Kind ist dabei
- ☐ Kein Interesse

Weitere Informationen unter
www.vcd.org/vcd_laufbus.html

Unterschrift:

Elterninfo: Laufbusse auch für unsere Schule

Liebe Eltern,

hier ein paar Infos zum neuen Laufbussystem an
unserer Schule: Ein Laufbus besteht aus einer Gruppe
von Grundschulern, die in Begleitung von einem oder
mehreren Erwachsenen auf einer zuvor festgelegten,
Route zu Fuß zur Schule gehen.

Die Vorteile:

- mehr Bewegung und damit bessere Lern- und
Konzentrationsfähigkeit
- mehr Sicherheit für die Kinder, da eine Gruppe sich
barbarer ist und das richtige Verhalten geschult wird
- mehr Sicherheit für alle durch weniger Verkehr
vor der Schule
- Zeitersparnis für die Eltern
- fördert Sozialkompetenz und Selbstständigkeit,
schont das Klima

Kinder, die schon sicher Rad fahren können, können
Schulweg auch gemeinsam als „Radlbus“ zurücklegen.

Bitte geben Sie den Coupon am Elternsprechtag bei
Herzliche Grüße Rita Schulze

Selbständige Schulkinder – *entspannte Familie*

Am Anfang ist es mir nicht leicht gefallen, Lukas allein zur Schule gehen zu lassen. Er ist doch erst sechs! Da kann so viel passieren. Aber Paul hat recht: Ich mache mir zu viele Sorgen, und es ist wirklich Quatsch, dass jeden Morgen ebenso viele Eltern wie Kinder zur Schule gehen – oder fahren, denn meistens habe ich doch das Auto genommen, weil wir zu spät dran waren. Aber der Schulweg scheint bei Erstklässlern ein größeres Thema zu sein als Lesen und Rechnen. Alle haben etwas dazu zu sagen.

Die Direktorin sagt: Kinder, die sich bewegen, lernen leichter.

Paul sagt: Ich bin auch immer zu Fuß in die Schule und mein Weg war viel weiter.

Meine Mutter sagt: Kinder müssen kleine Abenteuer erleben, damit sie später reif für die großen sind.

Lukas sagt: Alle meine Freunde dürfen allein zur Schule gehen.

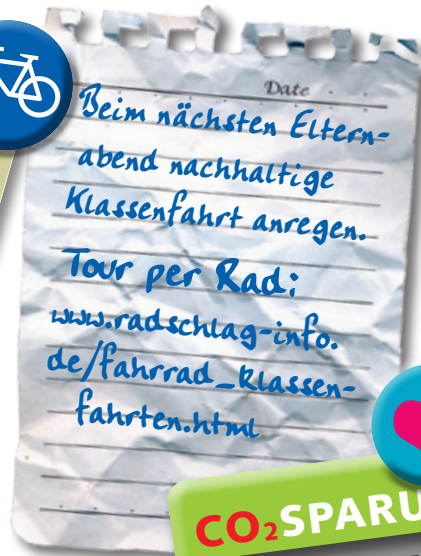
Gut, dass die Lehrerin beim letzten Elternabend einen praktischen Vorschlag hatte: den Laufbus. Wie beim echten Bus hat auch der „Zu-Fuß-Bus“ feste Haltestellen, Fahrzeiten und Linien. Es gehen immer ein paar Erwachsene mit, die darauf achten, dass alle sicher ankommen. Lukas' Laufbus-Route führt an der nächsten Straßenecke vorbei. Seit er morgens allein aus dem Haus geht, ist es für alle weniger hektisch, und ich kann mit Hannah in Ruhe frühstücken, bevor ich sie mit dem Baby zur Kita bringe.

Wussten Sie, dass ...

... Kinder, die viel mit dem Auto unterwegs sind, Schwierigkeiten haben, sich zu orientieren? Eine innere Landkarte entwickelt sich nur, wenn Kinder ihre Umgebung selbständig erkunden können.



Das Plus für mich:
Zwei Wege weniger, dafür
mehr Zeit fürs Baby.



CO₂SPARUHR

910 g CO₂

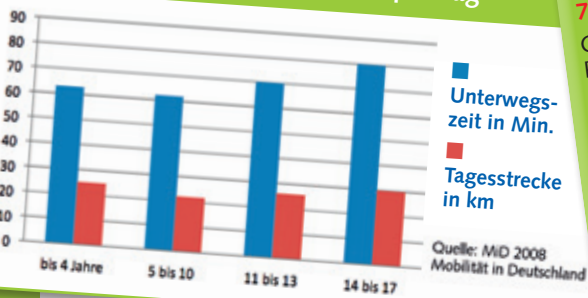
Entfernung zur Schule einfach:
7 km

CO₂-Ausstoß Kleinfamilien-Pkw: **204,9 g/km**
 Schulweg per Pkw: **1,4 kg CO₂**
 CO₂-Ausstoß Bus: **70 g/Pkm***
 Schulweg per Bus: **490 g CO₂**
 CO₂-Einsparpotential pro Jahr bei 194 Schultagen (Bsp. Niedersachsen): **176,5 kg**

* Pkm = Personenkilometer. Beim CO₂-Ausstoß des Fahrzeugs wurde die durchschnittliche Auslastung berücksichtigt.

Erläuterung siehe S. 22

Mobilität von Kindern und Jugendlichen in Minuten und Kilometern pro Tag



[Merkzettel DATE:]

Schülerticket nachbestellen

Bus und Bahn Verkehrsverbund

Karte gültig bis: 12/11

Schulbus statt Mama-Taxi – *endlich erwachsen!*

Meine Mutter ist so peinlich! Sie will mich unbedingt mit dem Auto vor der Schule absetzen – wie eine Erstklässlerin. Möglichst noch mit Küsschen und Winken, igitt! Und wenn ich sie dann endlich davon überzeugt habe, dass Busfahren viel cooler ist und sie lieber pünktlich bei der Arbeit erscheinen soll, meckert sie noch stundenlang an meinen Klamotten rum: Der Rock ist zu kurz! Wie sehen denn deine Schuhe aus? Frierst du auch nicht?... Dabei ist diese Kombi ein echter Traum! Durchgestylt und trotzdem lässig. Da wird Joshi wieder mal echte Schwierigkeiten haben, sich

auf den Unterricht zu konzentrieren. Im Bus wird er versuchen, ganz dicht neben mir zu sitzen. Es ist schon süß, dass er mir gleich an der Haltestelle eine SMS schickt, wenn er einen Platz für mich freihält und dass ich mich in Sachen Hausaufgaben absolut auf ihn verlassen kann. In Englisch ist er richtig gut. Da vergleiche ich immer nochmal, ob ich alles richtig habe.

Wie soll das denn bitte gehen, wenn man mit dem Auto in die Schule gebracht wird?

Wussten Sie, dass ...
... Eltern etwa ein Viertel ihrer täglichen Wege ausschließlich dafür verwenden, Kinder im Alter bis zu 13 Jahren zu begleiten?





Wer liefert ins Haus:

Supermarkt:
45 00 789

Getränkesservice:
333 333

Apotheke:
47 83 535

Gartencenter:
200 100-10



Die wünsche ich mir
zum Geburtstag!



Testen Elektrofahrrad!

Fahren mit Rückenwind
Ideal für bergiges Gelände,
Fahrten mit Kinderanhän-
ger, Einkäufe. Mehr Infos
unter [www.vcd.org/elektro-
fahrraeder.html](http://www.vcd.org/elektro-
fahrraeder.html)

CO₂SPARUHR

486,4 g CO₂

Einkaufsweg hin & rück: **2 km**

CO₂-Ausstoß Familien-Pkw:
243,2 g/km

Zusätzlicher Einkaufsweg entfällt
durch Wegeverknüpfung

CO₂-Einsparpotential pro Jahr bei
3 Einkäufen pro Woche: **75,9 kg**

Erläuterung siehe S. 22

Einkaufen mit dem Rad?

Nichts leichter als das: Per Rad kann man nicht nur direkt
vor den Laden fahren, es gibt auch vielfältige Möglichkeiten,
Einkäufe sicher und bequem zu transportieren.



Fahrradkorb

Egal ob vorn oder hinten
montiert, kleinere Einkäufe
lassen sich hier schnell und
praktisch verstauen.



Gepäcktaschen

Wenn es ein bisschen mehr wird,
erweitern wetterfeste Fahrradta-
schen den Stauraum. Große und
kleinere Taschen gibt es in vielen
unterschiedlichen Designs.



Fahrradanhänger

Als Alternative zum Kindersitz
bieten sie Kindern mehr Bewe-
gungsfreiheit und Schutz vor Kälte
oder Regen. Außerdem gibt es
Stauraum für Einkäufe und Gepäck.



Shopper und Anhänger

Der Shopper ist eine große Hilfe,
wenn man zu Fuß oder mit dem
Rad Einkäufe transportiert. Mit
einer einfachen Kupplung wird er
zum Radanhänger.



Lastenrad

Je nach Transportbedarf gibt es
verschiedene Ausführungen. Wie
beim Anhänger lassen sich mit den
stabilen Lastenrädern Kinder und
Gepäck transportieren.

Weitere Informationen:
www.einkaufen-mit-dem-rad.de/tipps.shtml

Einkaufen - clever kombinieren

Heute brauche ich mit den Kindern kein Auto. Paul übernimmt nach der Arbeit das Einkaufen. Auch wenn er den Einkaufszettel gerne sehr frei interpretiert, wird er Windeln, Brot und ein paar Kleinigkeiten fürs Abendessen hoffentlich mitbringen. So kann ich mit den Kindern bei dem schönen Wetter den ganzen Nachmittag draußen bleiben, statt die ganze Bande erst noch ins Auto zu packen und mit viel Stress durch den Supermarkt zu lotsen. Den Großeinkauf mache ich dann am Wochenende – am liebsten in Ruhe und allein, während Paul mal die Spieleschicht übernimmt. Die wenigen hundert Meter zum Spielplatz schaffen wir gut zu Fuß. Tim schläft im Kinderwagen, Lukas nimmt den Roller, und Hannah ist mit ihrem Laufrad fast ein biss-

chen zu flott gestartet. Mit der Ausrüstung, die wir dabei haben, könnten wir auch einen Kurzurlaub bestreiten. Im Wickelrucksack habe ich Windeln, Wechselwäsche, Fläschchen und Obst für Tim. Unten im Kinderwagen liegen Sandeimer, Schaufeln, Förmchen und Bälle – unser Beitrag zum Materialchaos in der Sandkiste. Und Lukas packt inzwischen selbst einen Rucksack mit Torwarthandschuhen, Trinkflasche und Keksen, weil er nicht ganz zu unrecht fürchtet, ich könnte neben all dem Babykram seine Spielplatzausrüstung vergessen. Für mich habe ich eine Thermoskanne mit Kaffee und die Zeitung eingepackt. Wenn Tim noch ein bisschen weiterschläft, schaffe ich es vielleicht ausnahmsweise mal, einen ganzen Artikel zu lesen.

Wussten Sie, dass ...
... ein kalter Fahrzeugmotor
auf den ersten Kilometern
nach dem Start bis zu 35 Liter
pro 100 Kilometer verbraucht?



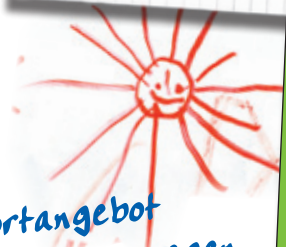


Hannahs Freund Marvin



Beim Laufradkauf beachten!

- Wichtig: nicht schwerer als 3 bis max. 5 kg Gewicht, damit Hannah das Rad heben kann
- Höhenverstellbar und „mitwachsend“
- Luftbereifung federt besser, schmale Reifen rollen besser
- Bei Scheibenrädern können Hände und Füße nicht in die Speichen kommen
- Hannah soll vor dem Kaufen Probe fahren!
- Gebrauchte Laufräder? Internet, Flohmarkt, Kleinanzeigen
- Mal ausprobieren: Pedalen beim kleinsten Rädchen abschrauben und zum Laufrad machen



Sportangebot
in Kita anregen



s Rad

Welchem Rad...
...Schutzes,
Wege mit
... Dabei kön-
... (6 Jahren)
... selten siebten
... sitzt auf dem
... en Fahrrad-
... Für Kinder
... ie Alther-
... ren im Fahr-

Was ist zu beachten?

- Kinder bis zum 8. Geburtstag müssen, Kinder bis zum 10. Geburtstag können auf dem Gehweg fahren.
- Beim Überqueren einer Fahrbahn müssen Kinder absteigen
- Erwachsene dürfen ihre Kinder nur dann auf dem Gehweg begleiten, wenn er für Radfahrer freigegeben ist.
- Kinder bis zum 7. Geburtstag können auf dem Rad oder im Anhänger transportiert werden.



www.radschlag-info.de/familien_wegemitdemfahrrad.htm

RADSLAG

Infos rund ums Rad – für Kindergärten, Schulen, Familien und Vereine

Suchbegriff eingeben

Zu den häufig gemachten Fehlern zählt aber auch die „Überbehütung“ der Kinder. Kinder müssen selbständig Erfahrungen sammeln dürfen, denn nur durch Übung wachsen sie zu sicheren und selbstständigen Verkehrsteilnehmern heran. Unbestritten gilt für den Anfang, dass Eltern die Wege planen und ihre Kinder am Anfang begleiten sollten – egal ob zum Bäcker nebenan oder auf dem Schulweg.

Empfehlenswert ist es, folgende Verhaltensregeln mit den Kindern zu vereinbaren:

- Vor dem Überqueren einer Straße halte ich an, steige ab und warte auf meine Eltern.
- Ich fahre nur auf dem Gehweg.
- Ich achte auf Fußgänger und halte Abstand.

Schulwege mit Rad und Co.

Nach einem zu Fuß oder mit Rad und Roller zurückgelegten Schulweg sind Kinder stark für's Lernen, denn sie kommen von zu Hause aus mit einer positiven Einstellung zum Schulweg.

CO₂SPARUHR

340,5 g CO₂

Kitaweg hin & rück: 1,4 km

CO₂-Ausstoß Familien-Pkw: 243,2 g/km

Kitaweg per Pkw: 340,5 g CO₂

CO₂-Ausstoß Fahrrad: 0 g

CO₂-Einsparpotential pro Jahr bei 5 Wegen/Woche und 48 Wochen: 81,7 kg

Erläuterung siehe S. 22

Früh übt sich – mit kleinen Kindern mobil

Wenn ich daran denke, wie das war, als ich kleine Kinder hatte! Die riesigen schweren Kinderwagen, die man kaum lenken konnte. Und wie viel Zeit man damit vertan hat, dass die Kinder ordentlich aussahen. Die jungen Familien heute sind viel pragmatischer und mobiler. Da kommt das Baby beim Spaziergang in den Rucksack, oder der Vater nimmt es im Kinderwagen einfach mal zum Joggen mit. Aber die tollste Erfindung sind die kleinen Laufräder, mit denen schon Zweijährige durch die Gegend flitzen können. Nicht immer habe ich Zeit für Hannahs Entdeckungen am Wegrand oder für Balanceübungen auf jedem Mäu-

erchen. Manchmal muss es schnell gehen. Als ich das Laufrad im Schaufenster meines Fahrradladens entdeckt habe, war ich daher sofort überzeugt. Vor allem, nachdem der Fahrradhändler mir all die pädagogischen Vorteile geschildert hatte – Gleichgewichtstraining, Motorik, Koordination, Selbstbewusstsein – und Hannah bei der Probefahrt nur brüllend von ihrem neuen Lieblingsspielzeug zu trennen war, fand ich den Preis ziemlich angemessen. Seit Hannah Laufrad fährt, kann ich spontaner planen und viel mehr erledigen – auch mit meinen Enkeln.

Wussten Sie, dass ...

... die Fitness von Kindern in den letzten 15 Jahren um über 20% zurückgegangen ist? Die Folge: Koordinationsprobleme beim Laufen, Springen oder Schwimmen und mehr Störfälle auf dem Schulweg.



Fahrrad-Jahresschutz



1! Das richtige Schloss

Als Daumenregel gilt, dass etwa 10% des Fahrradkaufpreises in ein Fahrradschloss investiert werden sollten.

2! Richtig anschließen

Das Schloss um Laufrad, Rahmen und einen festen Gegenstand legen. Auf Schnellspanner möglichst verzichten!

3! Das Rad versichern

Eine Fahrradversicherung ersetzt den materiellen Schaden eines gestohlenen Rades oder gestohlener Teile. Eine reine Fahrradversicherung gilt nur für ein Rad, eine Fahrradzusatzversicherung zur Hausratversicherung für alle Räder im Haushalt.
Mehr Infos: www.fairkehr-magazin.de/746.html

4! Das Rad codieren lassen

Dem Fahrrad wird ein Code eingraviert, der auf den Eigentümer verweist und in einer Datenbank gespeichert wird. Ein gestohlenen Rad kann so dem Besitzer zugeordnet werden. Codierungen führen Polizei und ADFC durch.

Mitmachaktion
„Mit dem Rad
zur Arbeit“
vom 1.6. bis 31.8.2011
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de



CO₂SPARUHR

2 kg CO₂

Arbeitsweg hin & rück: 10 km
CO₂-Ausstoß Kleinfamilien-Pkw:
204,9 g/km

Arbeitsweg per Pkw: 2 kg CO₂
CO₂-Ausstoß Fahrrad: 0 g

CO₂-Einsparpotential pro Jahr
bei 220 Arbeitstagen: 440 kg

Erläuterung siehe S. 22



Gute Fahrradschlösser:
www.adfc.de > Technik
> Diebstahl > Vorbeugen

Sportstudio
kündigen
bis 30. Juni!



Radmitnahme in Bus und Bahn:

In welchen Verkehrsverbünden kann man
Räder mitnehmen?

www.adfc.de > ReisenPlus > Deutsch-
land > Länderinfos > Rad und ÖPNV

www.bahn.de > Angebotsberatung >
Familie > Unterwegs mit dem Fahrrad

Für ganz Europa:

www.vertraeglich-reisen.de/anreise

Nächsten Termin zur Radcodierung
bei der Polizei wahrnehmen

Radfahren – Fitness und Fun

Bei jeder Mahlzeit gibt es Genörgel: Die Soße ist zu fett, Kartoffeln haben zu viele Kalorien, Süßspeisen sind Kinderessen und die Schulmensa geht sowieso schon lange nicht mehr. Sara sorgt sich seit neuestem um ihre Figur. Zu unrecht natürlich, aber was verstehen Mütter schon davon. Ich habe ihr also vorgeschlagen, mehr Sport zu machen. Das Argument, dass Radfahren das beste Training für Beine und Po ist, hat sie überzeugt. Das hatte sie auch in ihren Mädchenzeitschriften schon mal gelesen. Jetzt starten wir mit einem gemeinsamen Radfahrprogramm in den Sommer. Und ich spare mir die Kosten für das Fitnessstudio. Punkt eins auf unserem Trainingsplan:

Ich fahre bei schönem Wetter mit dem Rad zur Arbeit, und Sara nimmt das Rad, wenn sie zweimal die Woche nachmittags zu ihren Geschwistern fährt.

Meine einzige Bedingung: Radfahren nur mit Helm. Überraschenderweise gab es im Radladen dazu keine Diskussionen. Sara hat sich schnell für einen Helm entschieden und setzt ihn freiwillig auf. Sie sagt, dass Radprofis auch nur mit Helm unterwegs sind. Sara würde ihren sportlichen Stil gerne noch durch ein schickes Mountainbike unterstreichen und hat sich schon mal umgeschaut. Vielleicht wäre das eine Idee für Weihnachten.

Wussten Sie, dass ...
... Wege in der Stadt unter
5 Kilometern mit dem Rad meist
schneller zurückgelegt sind als
mit dem Pkw?

Das Plus für mich:
So kommt meine
sportliche Figur richtig
gut raus.





Wanderung mit Max und Lena, Schweiz 200...

Rucksackpackliste:

feste Schuhe
Obst + Brötchen
Trinkflaschen
Sonnenscreme
Handy + Taxinummer
Sammeldose für
Blätter
Erste Hilfe-Set



Ideen für Ausflüge mit Kindern



Alles zur Radtouren-
planung:
www.radschlag-info.de >
Familien > Fahrradmobil Freizeit

Ausflüge mit Bus und
Bahn: siehe Homepage Ihres
Nahverkehrsunternehmens



KALORIENSPARUHR

	Oma	Lukas
	496 kcal	313 kcal
Gewicht	57 Kilo	21 Kilo
Alter	65 Jahre	6 Jahre
Größe	165 cm	115 cm
4-stündiger Spaziergang	694 kcal	438 kcal
4 Stunden Fernsehen	198 kcal	125 kcal

Quelle: <http://www.fitrechner.de>

Nächster Ausflug: wir fahren in den Zoo

Ein Ausflugstag – für kleine Entdecker

Meine Schwester Hannah und ich sind gerne bei Oma zu Besuch, aber heute verheißt ihr zufriedenes Lächeln nichts Gutes: Oma will mal wieder spazieren gehen und tut so, als ob das ein großer Spaß wäre. Ist es aber nicht! Freiwillig gehe ich da nicht mit. Erst meckere ich, dann verstecke ich mich und dann weigere ich mich noch meine Regenjacke anzuziehen. Erst als Oma mir ein großes Eis verspricht, komme ich mit. Das funktioniert jedes Mal.

Draußen ist es toll. Von Oma aus ist es nicht weit bis zum Kanal. Oma schiebt den Buggy, meine Schwester und ich laufen. Am Kanal lassen wir Steine flitschen

und beobachten die Schiffe, die in die Schleuse fahren. Danach gehen wir durch den Wald bis zum Biergarten, in dem ich mein Eis bekomme. Hannah kriegt auch eins, weil sie so gut gelaufen ist, sagt Oma. Wir suchen unterschiedliche Blattarten für unser Blätter-Memory. Bei manchen weiß Oma selbst nicht, zu welchen Bäumen sie gehören. Das schauen wir später zu Hause nach. Im Biergarten sind viele andere Kinder. Oma trinkt Kaffee und ruht sich aus. Ich tobe auf dem Spielplatz, Hannah spielt im Sandkasten. Oma ruft uns, weil sie denkt, wir sind müde. Aber ich bin überhaupt nicht müde.

Wussten Sie, dass ...

... Bewegung schlau macht?
Bewegung in der Natur regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern fördert außerdem die kognitive Entwicklung.

www.radschlag-info.de/familie_fahrrad_und_gesundheit.html

Spielideen: www.spielundzukunft.de > Spiele





Idee für Paul: Familienradurlaub
www.radschlag-info.de/familie-fahrradmobil-freizeit.html



Portale für Urlaub ohne Auto

www.vcd.org/tourismus.html
www.vertraeglich-reisen.de
www.alpine-pearls.com

Ticketkauf: www.gleisnost.de
www.kopfbahnhof.info



Checkliste Reiseorganisation:
 Rechtzeitig Kleinkind- oder komplettes Liegewagenabteil buchen!
 (Stellplatz für Kinderswagen, Wickelmöglichkeit und Bistro in der Nähe),
 alternativ: normales Abteil

- Platzreservierung für Familie (einen Sitz mehr als nötig - mehr Platz bei gleichem Preis)
- Familiensparpreis (ab 49 Euro) erfragen
- VCD-Spielesammlung für unterwegs www.vcd.org/urlaubstipps.html
- Vorlesebücher, Malzeug
- Wischtücher griffbereit!
- Wickelzeug ins Handgepäck



CO₂ SPARUHR

18,15 kg CO₂

Distanz: **291 km**

CO₂-Ausstoß per Pkw: **10,3 kg** pro Person

(5 Personen, Mittelklasse; Pkw Diesel EURO 4)

CO₂-Ausstoß per Bahn: **6,67 kg** pro Person

(Fernverkehr, max. Auslastung, da Urlaubsverkehr)

Quelle: UmweltMobilCheck (www.klima-sucht-schutz.de > Mobilität > UmweltMobilCheck)



Hier lässt sich der CO₂-Ausstoß der Urlaubsreise berechnen.



Gepäckversand www.bahn.de > Angebotsberatung > Familie > Gepäck
 oder per Post (www.dhl.de > Paket > Privatkunden
 > Nationaler Versand > Reisegepäck)



Bahnurlaub – entspannt von Anfang an

Statt Strandurlaub in Italien haben wir uns in diesem Jahr für Deutschland entschieden. Mehr als alles andere brauchen wir Erholung. Eine lange Autofahrt als Start in den Urlaub wollen wir wegen chronischer Übermüdung nicht auf uns nehmen. Die durchwachten Nächte müssen erst einmal nachgeschlafen werden. Also werden wir in diesem Jahr eine Urlaubsreise mit der Bahn ausprobieren. Ich bin gespannt! Lukas freut sich aufs Zugfahren. Ihm wird im Auto schnell schlecht. Unsere letzte Urlaubsreise nach Italien war für ihn eine echte Quälerei. Nur das Gepäck macht mir Sorgen. Da ist man als Autofahrer mit großem Kofferraum schon verwöhnt. Aber Lisa hat mich überzeugt, dass wir alles so organisiert bekommen, dass ich mich

während der Fahrt nur um die Kinder kümmern muss. Das Ferienhaus haben wir über ein Portal für „Urlaub ohne Auto“ gefunden. Ein echter Traum! Viel Platz, ein kleiner See in der Nähe und die perfekte Ausstattung: Es gibt Leihräder und einen Kinderanhänger im Haus, Kinderbett, Bettwäsche und Spielsachen sind auch da. Das Dorf mit Bahnhof, Einkaufsmöglichkeit und Arzt ist in Spaziergangsentfernung. Das Häuschen ist nicht ganz billig, aber dafür genau auf unsere Bedürfnisse ausgerichtet. Die Bahntickets konnten wir gleich mitbuchen – inklusive Kinderabteil – und damit wir unterwegs Kopf und Hände frei haben, schicken wir ein paar Tage vor dem Urlaub zwei große Koffer per Post vorneweg.

Wussten Sie, dass ...

... Kinder unter 15 Jahren in Begleitung ihrer Eltern oder Großeltern mit der Bahn in der Regel kostenfrei reisen?

Mehr Infos: www.bahn.de

> Angebotsberatung > Familien





Es muss nicht immer ein Eigenes sein

Carsharing: Ein Anbieter stellt an mehreren Standorten Autos zur gemeinschaftlichen Nutzung bereit. Die Fahrzeuge werden in der Regel stunden-, tage- oder wochenweise gebucht, die Kosten nach Entfernung und Mietdauer berechnet. Spritkosten fallen nicht extra an. Sie sind im Tarif berücksichtigt. Carsharing lohnt sich, wenn man unter 10.000 km pro Jahr fährt und das Auto nur gelegentlich benötigt. www.carsharing.de

Mietwagen: Bei Mietwagenanbietern können unterschiedlichste Fahrzeuge geliehen werden. Mitgliedsbeitrag gibt es nicht, dafür einen Vertrag pro Mietvorgang. Kraftstoffkosten fallen zusätzlich zur Mietgebühr an. Die Fahrzeuge stehen nur in den Bürozeiten zur Verfügung. Mietwagen sind bei sehr sporadischer Nutzung sowie bei längeren Distanzen und Mietzeiträumen oft günstiger als Carsharing.



Privates Autoteilen: Der private Pkw wird innerhalb der Nachbarschaft auf Basis eines Vertrages und gegen ein vereinbartes Entgelt ver- oder geliehen. Dadurch können beide Seiten Kosten sparen. Der VCD stellt hierfür einen Mustervertrag zur Verfügung www.vcd.org/shop. Auf Internet-Portalen wie www.nachbarschaftsauto.de werden Pkw zur gemeinschaftlichen Nutzung angeboten oder gesucht.



Umweltverträgliche Autos www.vcd.org/verweis_vcd_auto_umweltliste.html



Umweltzone:
www.vcd.org/umweltzone.html



In Firma nach
Jobticket fragen
bzw. anregen

Für Brittas Besuch:
Öffentliches Leihrad nutzen:
CallABike (www.callabike-interaktiv.de)
oder Nextbike (www.nextbike.de)

€ SPARUHR

528 €/Monat 42,2 Cent/km

Modell: **VW Golf Plus 1.2 TSI Blue-Motion Technology Comfortline**

Listenpreis: **22.525 €**

Fixkosten: **67 €/Monat**

Werkstatt: **48 €/Monat**

Betrieb: **124 €/Monat**

Wertverlust: **290 €/Monat**

Quelle: ADAC Autokosten-Rechner, Stand: 03/2011; Haltedauer: 48 Monate; 15.000 km/Jahr



Prüfen:
Gibt es das
auch wieder
fürs Konzert?

Testversuch: Ein Leben ohne Auto?

Unser Auto muss durch den TÜV. In der Werkstatt sagte man mir, dass die Reparaturen teuer werden. Ob ich schon mal über einen Neuwagen nachgedacht hätte? Da unsere Wohnung mitten in der zukünftigen Umweltzone liegt, ist es sowieso nur eine Frage der Zeit, bis ich dieses Auto aufgeben muss. Nun stehe ich vor der großen Entscheidung: entweder ein neues Auto mit guten Umweltwerten oder gar keines mehr. Seit Sara und ich das Radfahren entdeckt haben, brauchen wir unser Auto kaum noch. Ich könnte gut darauf verzichten, und auch Sara ist begeistert, weil sie für den Heimweg von der Disko das Taxi nutzen darf. Wir haben jetzt einen Praxistest vereinbart: einen Monat ohne eigenes Auto. Ich denke,

dass wir damit als Zwei-Personen-Haushalt einiges sparen müssten. Vor allem, weil wir viele Wege in letzter Zeit sowieso schon zu Fuß und mit den Rädern machen. Wir schreiben genau auf, wie viel Geld wir während der Testzeit für Mobilität ausgeben, und vergleichen das mit den Pkw-Fahrt- und sonstigen Kosten wie Park- und Stellplatzgebühren, Reifenwechsel usw. Der Extra-Euro, den ich pro Wasserkiste an den Lieferservice zahlen muss, kommt natürlich auch auf die Rechnung. Oder vielleicht doch nicht? Die schweren Kisten lasse ich mir auf jeden Fall auch in Zukunft in den dritten Stock liefern – mit oder ohne Auto.

Wussten Sie, dass ...

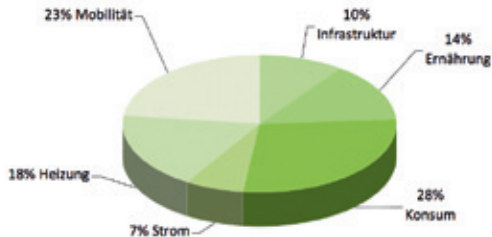
... ein Auto ein besonders teures Verkehrsmittel ist, wenn man alle Kosten berücksichtigt? Selbst für einen Kleinwagen müssen pro Monat etwa 300 Euro aufgebracht werden, bei einem Mittelklassewagen sind es schnell 600 Euro. Das liegt vor allem am hohen Wertverlust, denn nur etwa ein Viertel der Pkw-Kosten entsteht beim Tanken.



Klimafolgen des Verkehrs

Treibhausgasemissionen* pro Kopf in Deutschland (prozentualer Anteil)

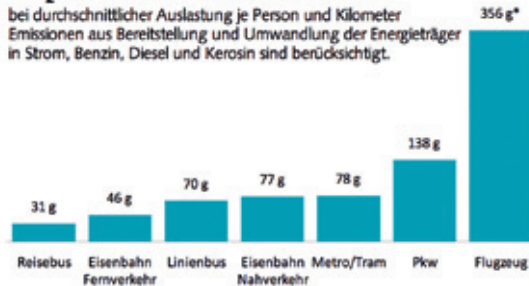
*Kohlendioxid, Lachgas und Methan



Quelle: Bundesumweltamt (2010)

CO₂-Emissionen der Verkehrsmittel

bei durchschnittlicher Auslastung je Person und Kilometer
Emissionen aus Bereitstellung und Umwandlung der Energieträger
in Strom, Benzin, Diesel und Kerosin sind berücksichtigt.



Quelle: TREMOD, ifeu / Bezugsjahr: 2008

* unter Berücksichtigung aller klimawirksamen Effekte des Flugverkehrs

Zwischen 1991 und 2008 sind die per Pkw zurückgelegten Kilometer um 25 Prozent gestiegen – zu Lasten der Umwelt: Rund 18 Prozent des CO₂-Ausstoßes werden in Deutschland im Verkehrssektor verursacht, das sind über 150 Millionen Tonnen CO₂ pro Jahr. Der überwiegende Anteil dieser Emissionen stammt von den über 40 Millionen Autos in Deutschland. Um die globale Erwärmung auf max. 2 °C zu beschränken, ist es nach Expertenangaben notwendig, den CO₂-Ausstoß weltweit deutlich zu senken. Für Deutschland gilt, dass die Emissionen bis zum Jahr 2020 im Vergleich zu 1990 um 40 %, bis 2050 um 80 % bis 95 % sinken müssen. Das bedeutet für jeden Einzelnen, dass er nicht mehr als 2 Tonnen CO₂ pro Jahr verursachen dürfte. Besonders im Bereich der Mobilität bestehen viele Klimaschutzmöglichkeiten.¹

Erläuterung CO₂-Uhren

Der CO₂-Ausstoß der Beispielfamilien wurde mithilfe des Transport Emission Models (TREMOD) des Instituts

für Energie- und Umweltforschung Heidelberg GmbH (ifeu) berechnet. Die TREMOD-Daten geben für jedes Verkehrsmittel die durchschnittlichen CO₂-Emissionen im Jahr 2008 an, bei Pkw für drei Hubraumklassen. Die Emissionen berücksichtigen neben dem CO₂-Ausstoß des Fahrzeugs auch die Emissionen, die durch die Bereitstellung des Kraftstoffs entstehen (Förderung, Produktion, Transport). Da sich unsere Beispielrechnungen auf Strecken in der Stadt beziehen, wurden innerörtliche Emissionsfaktoren verwendet. Diese sind durch Stop-and-Go-Phasen höher als in außerörtlichen Bereichen. Weitere Informationen: www.ifeu.de > Verkehr&Umwelt > TREMOD
Der CO₂-Ausstoß Ihres Fahrzeugs ist in der Zulassungsbescheinigung verzeichnet. Unberücksichtigt bleiben dabei aber die Emissionen, die durch die Bereitstellung des Kraftstoffs entstehen. Für Ihre persönliche Emissionsberechnung bietet sich auch der UmweltMobilCheck an (www.klima-sucht-schutz.de > Mobilität > UmweltMobilCheck).

¹ Quellen und weitere Hintergrundinformationen:
www.vcd.org/mit_kindern_unterwegs.html

Weitere Informationen

Diese und weitere Internetadressen zum Thema „Nachhaltige Mobilität“ finden Sie auch unter: www.vcd.org/mit_kindern_unterwegs.html

Fußverkehr

VCD-Familienseite:

www.vcd.org/vcd_familienseite.html

VCD-Laufbus: www.vcd.org/vcd_laufbus.html

Aktionswoche „Zu Fuß zur Schule“:

www.zu-fuß-zur-schule.de

Spielideen: www.spielundzukunft.de > Spiele

Fahrrad

Radfahren mit Kindern:

www.radschlag-info.de > Familien

Radsicherung: www.adfc.de > Technik > Diebstahl > Vorbeugen; www.fairkehr-magazin.de/746.html

Radroutenplaner:

www.vcd.org/fahrrad-tourenplaner.html

Fahrradmitnahme in ÖPNV und Bahn:

www.adfc.de > Deutschland > Länderinfos >

Rad und ÖPNV

www.bahn.de > Angebotsberatung >

Familie > Unterwegs mit dem Fahrrad

Einkauf per Rad:

www.einkaufen-mit-dem-rad.de/tipps.shtml

Klassenfahrten per Rad: www.radschlag-info.de/fahrrad_klassenfahrten.html

Infos rund um Elektrofahrräder:

www.vcd.org/elektrofahrraeder.html

Leihräder:

www.nextbike.de; www.callabike-interaktiv.de

VCD-Fahrradjugendkampagne: www.klima-tour.de

Aktion: www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

ÖPNV: Besuchen Sie die Website Ihres Nahverkehrsunternehmens

Bahn

Familienangebote der Bahn:

www.bahn.de > Angebotsberatung > Familien

Gepäckversand:

www.bahn.de > Angebotsberatung > Familien > Unterwegs mit Gepäck; www.dhl.de > Paket > Privatkunden > Nationaler Versand > Reisegepäck

Auto

Auto & Umwelt: www.vcd.org/autoundumwelt.html

Bundesverband Carsharing: www.carsharing.de

Privates Autoteilen: www.nachbarschaftsauto.de; www.tamycan.de

Pendlergemeinschaften:

www.pendlernetz.de; <http://flinc.org>

Mobilitätsmanagement: www.vcd.org/grueneflotte.html; www.effizient-mobil.de; www.mobilitaetsmanagement.nrw.de/cms/index.php

Mobil im Urlaub:

Urlaubsportale: www.vcd.org/tourismus.html; www.vertraeglich-reisen.de; www.alpine-pearls.com

Ticketkauf:

www.gleisnost.de; www.kopfbahnhof.info

Umwelteffekte CO₂-Rechner:

uba.klima-aktiv.de/umleitung_uba.html

UmweltMobilCheck: www.klima-sucht-schutz.de > Mobilität > UmweltMobilCheck

Wichtige Institutionen

Umweltbundesamt: www.umweltbundesamt.de

Bundesumweltministerium: www.bmu.de

Deutscher Familienverband:

www.deutscher-familienverband.de

Verkehrsclub Deutschland: www.vcd.org

Für meine Eltern war es manchmal gar nicht so einfach, umweltverträglich mobil zu sein. In den letzten 30 Jahren hat sich aber viel getan, sodass mein CO₂-Ausstoß heute insgesamt bei weniger als 2 Tonnen liegt.



2041, Tim mit eigenem Baby

Es gibt viele Wege hin zu einer klimaschonenden Mobilität

Aber nur einen Verkehrsclub, der sie alle geht. Seit 25 Jahren kümmert sich der ökologische Verkehrsclub VCD um mehr Sicherheit für Kinder, mehr Platz für Fahrräder, ein optimales Bus- und Bahnangebot und umweltschonende Autos. Damit ist der VCD der richtige Verkehrsclub für alle, die umweltbewusst mobil sein wollen.

VCD – der ökologische Verkehrsclub!

