



Verkehr mit
 Köpfchen

Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby

Handbuch für Hebammen



Das Projekt wurde im Rahmen des Fahrrad-Jubiläums 2017 vom Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg gefördert.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR VERKEHR



Fahrrad-Jubiläum 2017

Baden-Württemberg

Verkehr mit Köpfchen | Alte Eppelheimer Straße 18a | 69115 Heidelberg
www.verkehr-mit-koepfchen.de | www.radfahren-mit-baby.de
[babyrad\[at\]verkehr-mit-koepfchen\[punkt\]de](mailto:babyrad[at]verkehr-mit-koepfchen[punkt]de)



Liebe Hebamme,

Radfahren ist auch in der Schwangerschaft und mit Baby möglich und empfehlenswert. Wie es geht und was beachtet werden sollte, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Die Broschüre wurde vom Verkehrsplanungsbüro VERKEHR MIT KÖPFCHEN erarbeitet. Die Idee hierzu entstand während eines Projekts zu Radfahren mit Baby, bei dem Hebammen den Wunsch nach mehr Informationen äußerten. Daraufhin haben wir eine Fortbildung für Hebammen konzipiert und die Schulungsmaterialien in Broschürenform gebracht.

Die Broschüre ist gedruckt und digital auf der Seite www.radfahren-mit-baby.de erhältlich. Die Website enthält zudem Informationen zum Radfahren für Schwangere und Eltern.

Wir freuen uns, wenn diese Broschüre Ihre Arbeit unterstützt. Gerne können Sie sich bei Fragen und Anregungen an uns wenden.

Heidelberg, im November 2017

Dorothea Bertram, Hannah Eberhardt und Anna Gering

INHALT

1. Fragen von Eltern	3
2. Radfahren in der Schwangerschaft	5
3. Radfahren mit Baby	
• Ab wann darf das Baby mit dem Rad mitgenommen werden?	7
• Verschiedene Mitnahmemöglichkeiten	8
• Fahrradanhänger	9
• Lastenrad	16
• Kindersitz.....	18
• Unterwegs bei Wind und Wetter	23
• Unterwegs mit mehreren Kindern	28
• Gesundheitliches	31
• Der Fahrradhelm	32
• Gesetzlicher Hintergrund	34
4. Wenn Sie das Thema aufgreifen möchten... ..	36
5. Weiterführende Informationen	41

FRAGEN VON ELTERN

Eltern beschäftigt das Thema Radfahren mit Baby. Das kam bei einer bundesweiten Umfrage im Rahmen des Projekts „Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby“ im Sommer 2016 heraus.

Folgende Fragen wurden oft gestellt, die wahrscheinlich auch Hebammen bekannt vorkommen.

Braucht ein Anhänger eine Federung?

Ich frage mich, wie lange das für mich (5. Monat) noch möglich sein wird und ob es nicht jetzt bereits zu gefährlich ist.

Allgemeine Haltung im Umfeld: „Ist das gut für dich? Streng dich bloß nicht zu sehr an.“

Wo kriegt es mehr Abgase ab, im Auto oder als Radler?

Welche Mitnahmevarianten bieten sich für welches Kindesalter an?

RADFAHREN IN DER SCHWANGERSCHAFT

GESUNDHEITLICHES



- Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft ist Radfahren gut möglich
- Empfohlene Bewegungsart von Ärzten bzw. Ärztinnen und Hebammen
- Schont Gelenke und Beckenboden
- Gegen Ende der Schwangerschaft oft angenehmer als Zufußgehen

Nicht an die körperliche Belastungsgrenze gehen!

Informationen zum Sport und zum Radfahren in der Schwangerschaft bietet die Deutsche Sporthochschule Köln unter www.sportundschwangerschaft.de.

RADFAHREN IN DER SCHWANGERSCHAFT

PRAKTISCHES



- Aufrecht sitzend Radfahren ist angenehmer als gebeugt, Lenker ggf. hochstellen (am besten beim Fahrradhändler), Sattel niedriger stellen
- Ein tiefer Einstieg erleichtert das Auf- und Absteigen
- Eine Sattelfederung dämpft Stöße ab (kann oft nachträglich eingebaut werden)

**Veränderungen des Gleichgewichtssinns
während der Schwangerschaft berücksichtigen!**

**Bei Schnee- und Eisglätte lieber zu Fuß gehen
oder Bus & Bahn nutzen!**



RADFAHREN MIT BABY

GRUNDLAGEN

Ab wann darf das Baby mit dem Rad mitgenommen werden?

Es gibt kein gesetzliches Mindestalter.

- Spezielle Vorrichtungen müssen verwendet werden – dadurch fast Liegeposition des Babys
- Herstellerangaben beachten!

**Wer sich traut sein Kind im Auto mitzunehmen,
kann sich auch trauen sein Kind mit dem Fahrrad mitzunehmen.**

Wie auch beim Radfahren in der Schwangerschaft gilt: Die frischgebackene Mutter kann nach der Geburt Rad fahren, wenn sie sich dabei wohl fühlt.

RADFAHREN MIT BABY MITNAHMEMÖGLICHKEITEN

Drei gängige Möglichkeiten



Fahrradanhängen



Lastenrad



Kindersitz



RADFAHREN MIT BABY

FAHRRADANHÄNGER



RADFAHREN MIT BABY

FAHRRADANHÄNGER



- Je nach Modell Mitnahme von bis zu zwei Kindern möglich
- Befestigung über Deichsel und Kupplung am Zugrad
- Meist **Nutzung als Kinderwagen** möglich – Anbau von einem oder zwei kleinen Buggyrädern (Bild rechts)
- Nutzung zum Joggen mit Joggerrad bei vielen Modellen möglich (Bild links)



RADFAHREN MIT BABY

FAHRRADANHÄNGER



- Eine zweite Kupplung für das Fahrrad kann nachbestellt werden oder wird beim Kauf mitgeliefert. So kann eine Kupplung an das Rad der Mutter und eine Kupplung an das Rad des Vaters angebracht werden – dadurch ist eine flexible Nutzung des Anhängers im Alltag möglich.
- Eine **Federung** sollte vorhanden sein – fängt Stöße ab, ist angenehm für das Baby und dessen Wirbelsäule
- **Zusammenklappbar** und im Haus bzw. in der Wohnung lagerbar, Höhe dann je nach Modell 30 – 40 cm (siehe Bild)



RADFAHREN MIT BABY

FAHRRADANHÄNGER



Spezielle Einsätze, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann

- **Babyschalen** (der Firma Weber), in vielen Anhängern einbaufähig, Befestigung mit Gurten
- mit Verkleinerung - als Kopfstütze - verfügbar (Bild rechts)





Spezielle Einsätze, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann

- **Spezielle Hängematten** (Babysitze) werden meist am Anhängergestell befestigt und mit Gurtsystem verbunden
- Meist direkt beim Hersteller erhältlich (Croozer, Thule)
- Federn automatisch etwas mit



RADFAHREN MIT BABY

FAHRRADANHÄNGER



Spezielle Einsätze, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann

- **Autobabyschalen:** nur für wenige Anhängermodelle geeignet. Je nach Anhänger müssen spezielle Halterungen vorab in den Anhänger gebaut werden bzw. sind überhaupt verwendbar
- Da die Autobabyschale viel Platz einnimmt, kann ein Geschwisterkind nicht mehr im Zweisitzer mitgenommen werden.



RADFAHREN MIT BABY

FAHRRADANHÄNGER



- wenn das Baby sitzen kann, aber noch klein ist (bis ca. 2 Jahre):
Sitzverkleinerer/ Sitzstütze (rechts)
- → Stützt Kopf und Hüfte, ist mit Gurtsystem verbunden
- Wenn das Kind größer ist und alleine ein- und aussteigen kann, empfiehlt sich ein
Hinterbau- (links) oder Zweibeinständer (Mitte) für einen stabilen Stand des Rads.



RADFAHREN MIT BABY

LASTENRAD (AUCH CARGOBIKE ODER TRANSPORTRAD GENANNT)



- Je nach Modell Mitnahme von bis zu vier Kindern möglich
- Das Baby/Kind sitzt meist vor der FahrerIn/dem Fahrer – Kommunikation während der Fahrt gut möglich
- Fahrrad (bzw. die Halterung, in der das Baby mitgenommen wird) sollte gefedert sein. Die Federung ist rückschonend und komfortabel für das Baby.
- Es gibt zweirädrige (links) und dreirädrige (rechts) Lastenradmodelle. Das Fahrverhalten ist sehr verschieden und sollte vor einem Kauf getestet werden.



RADFAHREN MIT BABY

LASTENRAD (AUCH CARGOBIKE ODER TRANSPORTRAD GENANNT)



- Mitnahme in spezieller **Hängematte** (links) und **Autobabyschale** (rechts) möglich, wenn das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann
- Von den meisten Herstellern allerdings nicht standardmäßig vorgesehen, sondern muss nachträglich eingebaut werden. Die Autobabyschale muss unbedingt mit einem Adapter (z.B. „babymee“) auf der Bodenfläche befestigt werden.



RADFAHREN MIT BABY KINDERSITZ



- **Nutzung erst, wenn das Kind selbstständig sitzen kann**
- Anbringung entweder zwischen Lenkstange und Sattel (links) oder oberhalb des Gepäckträgers (mittig, rechts). Ein hinterer Kindersitz bietet mehr Platz und Komfort für das Kind, ein vorderer eine bessere Aussicht.
- Sinnvoll sind in der Neigung verstellbare Kindersitze, wenn das Kind einschläft, vgl. Bild in der Mitte und rechts (nur für hintere Kindersitze erhältlich)
- Maximales Gewicht des Kindes: vorne bis 15 kg, hinten bis 22 kg



RADFAHREN MIT BABY KINDERSITZ



- **Das Kind wird bei allen zugelassenen Modellen angeschnallt und sollte immer einen Fahrradhelm tragen!**
- Durch einen Hinterbau (links)- oder Zweibeinständer (rechts) bekommt das Rad einen stabilen Stand, wenn das Kind in den Sitz gesetzt oder aus dem Sitz genommen wird.



RADFAHREN MIT BABY KINDERSITZ



- Je nach Größe und Form des Fahrradrahmens und dem Radstand passen nicht alle Kindersitzmodelle an alle Fahrräder. Es ist daher besonders **beim Kindersitz sinnvoll sich vom Fahrradhandel beraten zu lassen.**
- Pro Kindersitz können je nach Hersteller **mehrere Adapter** gekauft werden, so dass Mutter und Vater mit jeweils einem Adapter an ihrem Rad den Kindersitz leicht abnehmen und tauschen können.
- Kindersitze sind **deutlich günstiger als Fahrradanhänger und Lastenfahrräder.**
- Mit Kindersitz ist man wendiger und schneller als mit Fahrradanhänger oder Lastenfahrrad.



ÜBERBLICK FAHRRADANHÄNGER, LASTENRAD UND KINDERSITZ

	Fahrradanhänger	Lastenräder	Kindersitz
Ausstattung	Befestigung von Babysitzen und -hängematten am Gestell meist leicht möglich	Befestigung von Babysitzen und -hängematten meist nur mit Sonderausstattung möglich	Gurtsystem und Beinsicherung sind Standardausstattung
	Nutzbar für fast alle Fahrräder		Nutzbar für fast alle Fahrräder
	Federung sinnvoll und modellabhängig erhältlich	Federung sinnvoll und modellabhängig erhältlich	Je nach Modell automatische Federung
	Beleuchtung am Anhänger notwendig, da das Fahrradrücklicht verdeckt wird		
Flexibilität	Ggf. Aufbau und Ankuppeln vor dem Losfahren	Spontanes Losfahren möglich, Aufbau entfällt	Ggf. Befestigen des Sitzes vor dem Losfahren
	Flexible Nutzung bei Paaren, wenn Kind in Betreuung und Hänger wird am Betreuungsplatz gelagert		Flexible Nutzung bei Paaren, wenn Kind in Betreuung und Kindersitz wird am Betreuungsplatz gelagert
Blickkontakt	Das Kind sitzt hinter der Fahrerin/dem Fahrer	Je nach Modell Blickkontakt zum Kind	Das Kind sitzt je nach Modell vor oder hinter der Fahrerin/dem Fahrer
	Blickkontakt mit dem Kind während der Fahrt nur über einen Rückspiegel möglich	Kommunikation mit dem Kind während der Fahrt möglich	Kommunikation mit dem Kind während der Fahrt möglich

ÜBERBLICK FAHRRADANHÄNGER, LASTENRAD UND KINDERSITZ

	Fahrradanhänger	Lastenräder	Kindersitz
Fahrverhalten	Nahezu unverändert im Vergleich zum normalen Radfahren ohne Anhänger	Deutlich verändert, je nach Lastenradtyp sehr verschieden	Verändert
Abstellen	Ohne Treppen erreichbarer, abschließbarer Abstellraum zum Witterungs- und Diebstahlschutz von Vorteil	Ohne Treppen erreichbarer, abschließbarer Abstellraum zum Witterungs- und Diebstahlschutz von Vorteil	In der Breite gleicher Platz wie für ein herkömmliches Fahrrad
	Flexible Lagerung durch Faltbarkeit der Anhänger, auch in der Wohnung möglich		
	Witterungsschutz erhältlich	Witterungsschutz erhältlich	Witterungsschutz erhältlich
Nice to have	Überwiegend Umbau zum Kinderwagen oder Jogger möglich	Elektrounterstützung	Verstellbare Sitzposition der Kindersitze für hinten
	Handbremse bei Kinderwagen- und/oder Joggernutzung		Zweibein - oder Hinterbauständer für stabilen Stand des Fahrrads
			Je nach Modell kann der Sitz gekippt werden, wenn das Kind eingeschlafen ist
Kosten	Mittlere Anschaffungskosten, etwa 120 € - 1400 €	Hohe Anschaffungskosten, etwa 1000 € - 6000 €	Niedrige Anschaffungskosten, ca. 30 € - 150 €

Preise: Stand Juli 2017

RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS BEI WIND UND WETTER

Hitze und Sonne

- Für viele Lastenräder- und Anhängermodelle gibt es **Sonnentücher**.
- Wenn möglich, sollten an **heißen Sommertagen schattige Wege** genutzt werden.
- Im Anhänger und Lastenrad sollte für ausreichende **Frischluftzufuhr** gesorgt sein. Regenverdecke sollten bei Wärme geöffnet werden, da sich sehr schnell warme Luft unter den geschlossenen Verdecken anstaut.
- Auf **UV-Schutz in den Plastikfolien** des Anhängers achten (gekennzeichnet an den Modellen).

RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS BEI WIND UND WETTER

Hitze und Sonne

- **Geschlossenes Moskitonetz** für genug Frischluft, gegen Steinchen und Insekten während der Fahrt (Bild links)
- **Sonnentuch** gegen direkte Sonneneinstrahlung (Bild mittig)
- **Kopfbedeckung** gegen direkte Sonneneinstrahlung (Bild rechts)



RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS BEI WIND UND WETTER

Kälte

- Kinder und Babys müssen **warm angezogen** werden. In den Babysitzen, Hängematten, Autobabyschalen und Sitzverkleinerern können **Winterschlafsäcke** verwendet werden, wenn sie Schlitze für das Gurtsystem haben. Alternativ kann man Skianzüge oder Woldecken verwenden.
- **Bei Schnee- und Eisglätte** ist das Fahrradfahren ohne besondere Ausrüstung (z.B. Spikereifen) eine riskante Angelegenheit – **mit Kindern** sollte man diese **Risiken keinesfalls eingehen**.
 - Lieber auf andere Verkehrsmittel umsteigen



RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS BEI WIND UND WETTER

Nässe

- Das Schutzblech am Zugrad vor einem Kinderfahrradanhängen sollte so montiert sein, dass möglichst kein Dreck auf den Anhänger spritzt. Dadurch wird der Verschleiß gering gehalten und die Hände bleiben beim Öffnen des Anhängers sauber.
- Die **Funktion der Bremsen** sollte regelmäßig geprüft werden, da sie **bei Nässe** meist **schlechter greifen** und schneller verschleifen.
- Wenn es **keine überdachte Abstellmöglichkeit** gibt, bieten Hersteller **spezielle Abdeckplanen** an. Es gehen auch Abdeckplanen von motorisierten Zweirädern oder eine Regenplane mit Zurrgurt aus dem Baumarkt.



RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS BEI WIND UND WETTER

Dunkelheit/ schlechte Sichtverhältnisse

- **Wenn keine Beleuchtung am Lastenrad oder Fahrrad vorhanden ist, muss das Licht nachgerüstet werden.** Empfehlenswert ist Licht, das mit einem Akku betrieben und immer wieder aufgeladen werden kann.
- Das **Tragen heller Kleidung**, die Ausstattung mit **Reflektoren** und eine **Sicherheitsfahne** am Anhänger erhöhen zusätzlich zum Licht die **Sichtbarkeit** für andere Verkehrsteilnehmende. Vor allem gilt dies natürlich in den „grauen“ Monaten, aber auch ganzjährig bei Nebel, Regen oder nach Sonnenuntergang.
- Vereinzelte Anhängerhersteller verkaufen Anhänger mit integrierter Beleuchtung (siehe Bild). Ab 2018 sind Anhängerhersteller verpflichtet neue Modelle mit einem Licht auszustatten.



RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS MIT MEHREREN KINDERN

- Fahrradanhänger sind für eine Nutzung von bis zu zwei Kindern zugelassen.

Variante für bis zu drei Kinder: Anhänger + einen Kindersitz (vorn oder hinten)

Variante für bis zu vier Kinder: Anhänger + 2 Kindersitze (vorn und hinten)

- Wenn ein Fahrradanhänger und ein Kindersitz zum Einsatz kommen, ist es sinnvoll, erst den Anhänger mit den bereits eingestiegenen Kindern am Rad anzukuppeln und anschließend das weitere Kind in den Kindersitz zu setzen.



RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS MIT MEHREREN KINDERN

- **Lastenräder** können je nach Modell **bis zu vier Kinder** mitnehmen. Wenn das Lastenrad selbst nur für zwei Kinder ausgelegt ist, können Sie zusätzlich einen Fahrradanhänger am Lastenrad ankuppeln oder einen Kindersitz an das Lastenrad montieren.



RADFAHREN MIT BABY

UNTERWEGS MIT MEHREREN KINDERN

Das ältere Geschwisterkind darf auf dem Gehweg begleitet werden.

- Kinder die schon selbstständig Radfahren können und unter 8 Jahre alt sind, müssen auf dem Gehweg Radfahren und **dürfen seit Dezember 2016 von einer erwachsenen Person (ab 16 Jahre) nach §2 Absatz 5 StVO auf dem Gehweg begleitet werden.**
- Kinder zwischen 8 und 10 Jahren haben die Wahl, ob sie auf dem Gehweg oder der Straße Radfahren.

RADFAHREN MIT BABY

GESUNDHEITLICHES

- Babys und Kleinkinder sollten **nur in den dafür vorgesehenen Vorrichtungen mit dem Rad transportiert** werden.
- Empfehlenswert ist eine **Federung**, die sich, abhängig vom Modell, automatisch einstellt oder individuell eingestellt werden kann. Diese **Federung dämpft Stöße ab und schont dadurch die Wirbelsäule** des Babys.
- Wie auch bei Autofahrten gilt:
Ein Baby sollte nicht über einen längeren Zeitraum (mehrere Stunden) in der Hängematte bzw. der Babyschale transportiert werden.
Vielmehr sollte es nach einer gewissen Zeit die Möglichkeit haben seine Position zu verändern.
- In der Außenluft verdünnen sich Abgase mit der Frischluft, während sie sich im Inneren eines Autos anreichern können. Das heißt, die Angst vor Abgasen ist kein Grund auf das Radfahren zu verzichten. Am besten **Nebenstraßen** mit weniger Autos **bevorzugen** – weniger Abgase für das Baby und die radfahrende Person.

RADFAHREN MIT BABY

DER FAHRRADHELM

- In Deutschland besteht **keine Helmpflicht** für Personen, die Fahrrad fahren oder mit dem Fahrrad mitgenommen werden. Dies geht aus §21a Absatz 3 der Straßenverkehrsordnung hervor.
- **Für Säuglinge, die noch nicht sitzen können, gibt es keine Fahrradhelme.** Das Baby nimmt in den entsprechenden Vorrichtungen eine halb liegende Position ein. **Ein Helm würde seinen Kopf nach vorne drücken und Nacken und Wirbelsäule in eine unnatürliche Haltung zwingen.**
- Helme gibt es ab einem Kopfumfang von ca. 45 cm.



RADFAHREN MIT BABY

DER FAHRRADHELM

- **Fahrradanhänger** verfügen über einen **Überrollbügel** und ein Metallgestell, die das Kind umgeben und schützen, zudem wird es von einem Dreipunktgurt gesichert. **Im Anhänger kann daher am ehesten auf einen Helm verzichtet werden.**
- **Lastenräder** haben im Normalfall **keinen Überrollbügel** und ein einfacheres Gurtsystem (keinen Dreipunktgurt) zum Anschnallen; zudem können sie bei einem Unfall ebenfalls schnell kippen. **Daher empfehlen wir hier, den mitfahrenden Kindern einen Fahrradhelm aufzusetzen.**
- **Wenn ein Kind im Kindersitz transportiert wird, ist es unbedingt ratsam ihm einen gut angepassten Helm aufzusetzen,** weil das Rad (mit oder ohne Unfall) umkippen kann und der ungeschützte Kopf des Kindes dann gefährdet wäre.



RADFAHREN MIT BABY

GESETZLICHER HINTERGRUND

Radfahren mit Tragetuch?

- Ein Tragetuch oder eine Tragehilfe ist kein „besonderer Sitz“, wie in der Straßenverkehrsordnung für den Kindertransport gefordert. Im Falle eines Unfalls haften ggf. die Eltern für die Verletzungen des Kindes.
Wir raten aus Sicherheitsgründen davon ab, das Kind im Tragetuch oder ähnlichen auf dem Fahrrad mitzunehmen.
- Rechtsgrundlagen: Straßenverkehrsordnung §213, Absatz 3 und Strafgesetzbuch, §229

RADFAHREN MIT BABY

GESETZLICHER HINTERGRUND

Wo muss und wo darf mit dem Fahrrad gefahren werden ?

Schild	Bedeutung
	Radweg - Hier muss Rad gefahren werden. Wird neben dem Radweg gefahren, obwohl er nutzbar ist und es kommt zu einem Unfall, kann der Versicherungsschutz entfallen.
	Gemeinsamer Geh- und Radweg - Zu Fuß Gehende und Radfahrende müssen diesen Weg nutzen, für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten.
	Getrennter Geh- und Radweg - Radfahrende und zu Fuß Gehende müssen den Weg benutzen.
	Gehweg - Nur für zu Fuß Gehende, für andere Verkehrsteilnehmende ist der Weg verboten. Ausgenommen sind Rad fahrende Kinder bis 10 Jahre und Eltern, die ihre Kinder mit dem Rad begleiten. Radfahrende müssen auf zu Fuß Gehende Rücksicht nehmen.
	Fahrradstraße - Die Straße ist nur für den Radverkehr freigegeben, solange nichts anderes durch ein Zusatzzeichen angegeben ist. Es gilt eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h.
	Radverkehr frei - Hier ist auch der Radverkehr zugelassen, z.B. auf Gehwegen, in Fußgängerzonen oder entgegen der Fahrtrichtung in Einbahnstraßen.

WENN SIE DAS THEMA AUFGREIFEN MÖCHTEN...

UM SICH SELBST WEITERZUBILDEN

Im Rahmen des Projektes wurden zwei Schulungen für Hebammen zu diesem Thema durchgeführt. Ziel war es einerseits wichtige Informationen weiterzugeben und andererseits Praxiserfahrung in Form von Testfahrten zu ermöglichen.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Schulung mit Testfahrten haben.



WENN SIE DAS THEMA AUFGREIFEN MÖCHTEN... UM ES AN (WERDENDE) ELTERN WEITERZUGEBEN

Die Informationen aus dieser Broschüre können grundsätzlich in **Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen (GVK/Rübi), in der Schwangerenvorsorge und in der Wochenbettbetreuung** verwendet werden.

Ein Flyer und eine Broschüre für Eltern und Schwangere steht auf der Seite www.radfahren-mit-baby.de zum Download zur Verfügung.

Flyer und Broschüre gibt es auch gedruckt. Wenn Sie diese in Ihren Kursen verteilen wollen, wenden Sie sich bitte an uns.

WENN SIE DAS THEMA AUFGREIFEN MÖCHTEN...

UM ES AN (WERDENDE) ELTERN WEITERZUGEBEN

Anregungen, wie Sie das Thema Radfahren behandeln können:

- **Austauschrunde im GVK:**
„Wie seid ihr unterwegs? Fahrt ihr noch Fahrrad? Wie klappt das?“
Hier können Sie gezielt Hinweise zum Radfahren in der Schwangerschaft geben.
- **Informationsrunde im GVK:**
„Wie könnt ihr nach der Geburt mit dem Kind unterwegs sein?“
Hier können Sie Empfehlungen zu Tragetuch/Tragehilfe, Kinderwagen, Fahrrad, Bus&Bahn und Auto geben.
- **Austausch- und Informationsrunde im Rübi:**
„Wie seid ihr unterwegs? Wer fährt schon wieder Fahrrad und hat Tipps für die anderen?“
Hier können Sie Empfehlungen zur Babymitnahme mit dem Fahrrad geben.
Vielleicht gibt es in Ihrer Stadt auch einen Fahrradhändler, der Anhänger verleiht oder andere Angebote, auf die Sie hinweisen können.
- **Bei allen Kursen, in der Vorsorge und im Wochenbett:**
Verteilen oder Auslegen von Flyer und Broschüre für Eltern

WENN SIE DAS THEMA AUFGREIFEN MÖCHTEN...

UM ES AN HEBAMMEN WEITERZUGEBEN

Falls Sie in der Ausbildung von Hebammen tätig sind oder generell Interesse haben **dieses Thema in Form einer Fortbildung weiterzuverbreiten**, könnten diese Hinweise hilfreich sein:

- **Zeitrahmen:** ca. 3 Stunden
- Als thematischen Leitfaden können Sie diese Broschüre und den Ablaufplan auf der nächsten Seite verwenden
- **Fahrräder und Zubehör für die Testfahrten ausleihen:** optimal in Kooperation mit einem lokalen Fahrradhändler. Womöglich verfügt ein Elternteil bereits über einen Anhänger, Lastenfahrrad oder Kindersitz und kann diesen zum vereinbarten Termin mitbringen. Auch mit nur einem Gefährt kann ein kurzes Proberadeln veranstaltet werden.

Für Rückfragen bezüglich einer Fortbildung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

WENN SIE DAS THEMA AUFGREIFEN MÖCHTEN...

UM ES AN HEBAMMEN WEITERZUGEBEN

Ablaufvorschlag für eine Hebammen-Fortbildung:

- **Warm-up (20 min):** Vorstellungsrunde. Was sind Ihre Bedenken? Wo bestehen Wissenslücken? Welche Fragen würden Sie gerne in dieser Schulung beantwortet haben?
- **Info-Block (1h):** Fakten, Statistiken, körperlichen Grundlagen bei Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby
- **Pause (20 min)**
- **Ausprobieren (1h):** Testen verschiedenster Modelle von Lastenrädern, Fahrradanhängern, etc. mit der Möglichkeit Rückfragen zu stellen und sich über eigene Erfahrungen auszutauschen
- **Rückmeldung (20 min):** Gibt es noch offene Fragen? Was nehmen Sie aus der Fortbildung mit? Haben Sie Verbesserungsvorschläge?

WEITERFÜHRENDE INFOS

LITERATURHINWEISE

- Straßenverkehrsordnung
- Seite der Deutschen Sporthochschule Köln, Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft:
<http://www.sportundschwangerschaft.de>
- Hinweise des Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) zur Abgasbelastung:
<http://www.adfc.de/gesundheits/gesund-bleiben/vermeintliche-risiken/seite-3-dicke-luft---wie-gross-ist-die-schadstoffbelastung>
- G. Fehlau/C. Gebel, „Das Familien-Fahrrad-Buch: Vom Kinderanhänger zum Jugendrad“, Bielefeld 2011
- Chr. Burgstaller, „Papa, du sollst weiterfahren! Kinder-Fahrrad-Anhänger in der Praxis“, Purkersdorf/Österreich 2014
- J. Neuß, „Richtig sitzen – locker Rad fahren / Ergonomie am Fahrrad“, Bielefeld 2017

Bildnachweise

Alle Bilder, Grafiken und Logos sind von VERKEHR MIT KÖPFCHEN außer:

Deckblatt: Logos Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg

Seite 8, 11 und 25: Croozer GmbH Köln, <https://www.croozer.com/de-DE/croozer-kidplus-for-1-2016>, bearbeitet

Seite 10: links: Verein Brüggli, <http://www.leggero.de/leggero-enso-sail-nabeco/>, rechts: Qeridoo GmbH Hennef, <http://qeridoo.de/produkte/kidgoo2?portfolioCats=11%2C18%2C31>

Seite 33: Radweg: http://www.elektrobike-online.com/sixcms/media.php/6/UB-Verkehrsschilder-_Zeichen_237.jpg, Gemeinsamer Geh- und Radweg: <https://www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/verkehrszeichen/240-gemeinsamer-geh-und-radweg-verkehrszeichen.php>, Getrennter Geh- und

Radweg: <http://www.radfahrsicherheit-paderborn.de/sicher-auf-der-strase/>, Gehweg: <https://www.schilder-versand.com/verkehrsschilder/fussgaenger-radfahrer>, Fahrradstraße: http://www.elektrobike-online.com/sixcms/media.php/6/UB-Verkehrsschilder-_2000px-Zeichen_244.svg.jpg, Radverkehr frei:

http://www.stadt-ratingen.de/umwelt_planen_bauen_wohnen/fahrrad/verkehrsregeln/index.php

Die Illustrationen wurden von Johanna Berking erstellt.

Rechtliche Hinweise

Impressum: VERKEHR MIT KÖPFCHEN, Hannah Eberhardt, Alte Eppelheimer Str. 18a, 69115 Heidelberg

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewährleistung. Die Autorinnen und das Unternehmen VERKEHR MIT KÖPFCHEN übernehmen keine Haftung für unmittelbare und mittelbare Schäden durch Befolgung oder Nichtbefolgung von in dieser Broschüre gegebenen Ratschlägen und Hinweisen.

Fotos und Abbildungen dürfen nur nach Rücksprache mit VERKEHR MIT KÖPFCHEN verwendet werden.



Diese Broschüre steht unter einer Creative-Commons-Lizenz.

Interessenten können Sie auf unseren Webseiten: www.verkehr-mit-koepfchen.de und www.radfahren-mit-baby.de kostenfrei herunterladen und weitergeben. Dies gilt sowohl für private wie auch für kommerzielle Zwecke. Die Verwendung einzelner Textstellen, Passagen oder des ganzen Textes in anderen Veröffentlichungen ist jedoch nur in Verbindung mit der deutlichen Nennung der Quelle in folgender Form zulässig:

Quelle: www.verkehr-mit-koepfchen.de

Bei Veröffentlichungen auf Webseiten oder in Emails bitten wir darum, die Quellenangabe mit einem aktiven Hyperlink auf die oben genannten Internet-Adressen zu versehen.

Vielen Dank!