



Fahrradkauf kinderleicht

ADFC-Tipps zum Kinderradkauf



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



Alter / Größe	Radgröße
4 + / 105 cm :	18 Zoll
6 + / 120 cm :	20 Zoll
8 + / 135 cm :	24 Zoll

Ein Kinderrad sollte nicht nur robust, wartungsarm und gemäß StVZO* ausgestattet sein – es muss Ihrem Kind vor allem passen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) gibt Ihnen Tipps für den Kauf eines Kinderfahrrads.

Die richtige Größe finden

Kaufen Sie ein Kinderstraßenrad nicht auf Zuwachs – Sie sparen am falschen Ende und gefährden Ihr Kind.

Denn: Auf einem zu großen oder zu kleinen Fahrrad sitzt Ihr Kind unbequem und unsicher im Sattel, es kann auch nicht richtig treten – Spaß am Radfahren kommt so nicht auf.

Zu lange Pedalkurbeln und ein zu breiter Lenker erschweren das Fahren – Ihr Kind könnte in Gefahrensituationen schnell überfordert sein.

*StVZO – Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung

Ein Kinderfahrrad ist ein schönes Geschenk, aber keine Überraschung: Ihr Kind sollte das Fahrrad im Fahrradfachgeschäft Probe fahren – nur hier bekommen Sie kompetente Beratung. Kinderräder wiegen fast so viel wie Fahrräder von Erwachsenen

– im Verhältnis zum Gewicht der Kinder sind sie also sehr schwer. Machen Sie es Ihrem Kind leicht, der Kauf eines hochwertigen Kinderfahrrads lohnt sich: Es hat einen hohen Wiederverkaufswert und eignet sich auch für jüngere Geschwister.

Verhalten im Straßenverkehr



Sie und Ihr Kind im Straßenverkehr

Wenn Sie ein Kind begleiten, das im Straßenverkehr noch nicht geübt ist, haben Sie die Aufsichtspflicht und müssen bei dessen Fehlverhalten schnell reagieren können.

Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr müssen auf dem Gehweg fahren, bis zum vollendeten 10. Lebensjahr dürfen sie ihn noch benutzen. Wo aber bleiben Sie, wenn Ihr Kind auf dem Gehweg unterwegs ist? Als Erwachsener dürfen Sie dort laut Straßenverkehrsordnung nicht fahren. Wie also der Aufsichtspflicht nachkommen?

Der ADFC empfiehlt:

Neben ständigem Blickkontakt müssen Sie auch durch Zuruf eingreifen können. Dabei darf Ihr Kind durchaus einige Meter vorausfahren. Bei fehlendem Sichtkontakt, beispielsweise aufgrund parkender Autos, kann es je nach Verkehrsdichte besser sein, gemeinsam mit dem Nachwuchs ab acht Jahren die Fahrbahn zu benutzen.

In vertrauter Umgebung nahe der Wohnung oder in verkehrsberuhigten Bereichen dürfen auch jüngere Kinder allein Rad fahren. Bei geringerer Gefährdung müssen Sie Ihr Kind nicht ununterbrochen beaufsichtigen.



Mehr ADFC-Infos für Familien auf
www.adfc.de/kinder

Ergonomie

Falsche Höhe – schlechte Haltung:
Bei einem zu niedrigen Sattel beugt Ihr Kind die Knie zu stark.
Bei einem zu geringen Abstand zwischen Sattel und Lenker macht es den Rücken rund.



So passt es

Ihr Kind muss den Lenker mit beiden Händen greifen und den Boden mit den Füßen bequem erreichen können. Das gilt für das Spiel- und für die erste Zeit auf dem Kinderstraßenrad*.

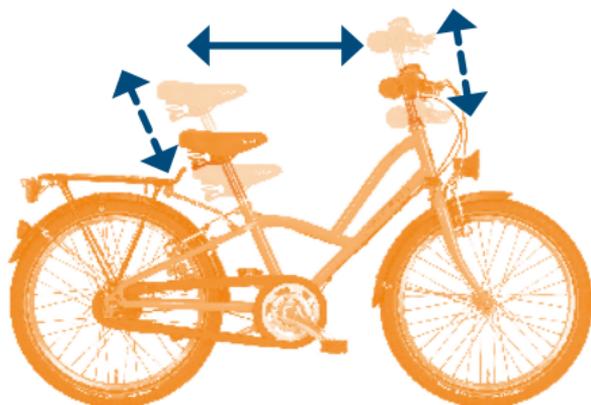
Mit der Zeit sollte Ihr Kind lernen, auf der Pedale stehend loszufahren. Ein tiefer Durchstieg lässt Ihr Kind leicht auf- und absteigen. In aufrechter Sitzposition wird Ihr Kind besser im Straßenverkehr gesehen und hat den Verkehr selbst besser im Blick.

Ihr Kind wächst, vergessen Sie daher nicht, Sattel- und Lenkerhöhe anzupassen, damit es weiterhin gut in die Pedale treten kann. Fürs ergonomisch korrekte Sitzen sind der Abstand vom Sattel zum Lenker und die Sattelhöhe entscheidend (siehe Grafik unten). Fährt Ihr Kind viel im Stehen, könnte der Sattel zu niedrig sein, rutscht es beim Treten auf ihm hin und her, ist er zu hoch. Die Sattelhöhe stimmt, wenn das Bein in der untersten Pedalstellung fast durchgestreckt ist.

* Gemäß StVZO für den Straßenverkehr zugelassenes Kinderfahrrad.

So wächst das Rad:

Ist das Sattelrohr stark geneigt, wächst mit dem Höherstellen des Sattels auch der Abstand zum Lenker. Noch mehr Spielraum ermöglicht ein verstellbarer Lenker.





Handbremse am Vorderrad: Sie trainiert richtiges Bremsverhalten, darf aber nicht zu scharf bremsen, sonst droht ein Überschlag.

Der **Lenker** sollte um 90° gedreht einige Zentimeter vor dem Sattel enden, um Bauchverletzungen des Kindes zu vermeiden.

Lichtanlage gemäß StVZO, am besten mit einem Nabendynamo

Reifen mit glatter Oberfläche rollen viel besser als grob profilierte und haben auf glattem Untergrund einen besseren Halt.

Schutzbleche

Es gibt keine Helmpflicht für Kinder. Achten Sie beim Helmkauf auf das TÜV/GS-Zeichen. Auch beim **Helm** gilt: Er muss passen, darf nicht wackeln, über die Stirn oder nach hinten rutschen. Prüfen Sie regelmäßig die korrekte Einstellung der Helmgurte gemäß Herstellerangabe.

... das gehört nicht ans Kinderrad

- Flaschenhalter im Durchstieg
- Spielzeug wie Hupen und Propeller oder Körbe am Lenker (Sie lenken vom Straßenverkehr ab und könnten Ihr Kind beim Sturz verletzen)
- Federungen reagieren kaum auf das Gewicht der Kinder.

Radfahren lernen



Die ersten Meter auf dem Rad

Es ist nicht vorgeschrieben, wann Ihr Kind Fahrradfahren lernen sollte, lassen Sie ihm also Zeit, bis es von ganz allein Lust darauf bekommt.

Fährt Ihr Kind schon auf dem Laufrad* oder Roller, lernt es Radfahren fast von allein. Es hält ja schon spielend das Gleichgewicht. Auf dem Laufrad sollte Ihr Kind mit fast gestreckten und leicht zur Seite gespreizten Beinen auf dem Sattel sitzen können.

Beim Wechsel vom Lauf- zum Spielrad kann sich Ihr Kind auf das Treten

konzentrieren. Starten Sie den Radwechsel, wenn Ihr Kind etwa vier oder fünf Jahre alt und dem Laufrad entwachsen ist. Zum Eingewöhnen können Sie die Pedale am Spielrad abschrauben und den Sattel besonders niedrig stellen.

Verzichten Sie von Anfang an auf Stützräder! Sie verhindern, dass Ihr Kind die Kombination aus Treten, Lenken, Bremsen und Balance halten lernt. Mit Stützrädern gewöhnt es sich eine falsche Kurvenlage an und muss ohne Stützräder das Fahren neu lernen.

* Rad ohne Pedalen, durch „Laufen“ statt Treten angetrieben

Ein Spielrad darf Ihr Kind nur abseits des Straßenverkehrs nutzen. Es braucht deshalb kein Licht, sollte aber eine Rücktrittbremse, einen geschlossenen Kettenkasten und rutschfeste Griffe mit verdickten Lenkerenden haben. Wünschenswert sind auch zwei Handbremsen, die sich leicht greifen lassen.



Sie fahren Fahrrad?

- Sie wollen im Urlaub und im Alltag komfortabel Rad fahren?
- Sie erwarten sichere, gut ausgebaute Radstrecken?
- Sie wollen fahrradfreundliche Politik fördern?
- Sie wollen über alle Themen rund ums Fahrrad gut informiert sein?
- Sie erwarten Qualität bei Fahrrädern und Zubehör?
- Sie wollen Tipps für Ihren nächsten Radurlaub?

Dann werden Sie Mitglied im ADFC!

Nutzen Sie unser **Serviceangebot** und stärken Sie die **Fahrrad-Lobby**.

Für weitere Informationen rufen Sie uns an:

ADFC-Infoline 0421 / 34 62 90

Oder besuchen Sie uns im Internet:

www.adfc.de/mitgliedwerden



Oder werden Sie
gleich hier Mitglied!

Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
(Bundesverband) e. V., www.adfc.de
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen

Gestaltung: Zweiplus Medienagentur

Fotos: www.hercules-bikes.de/pd-f;
pd-f.de; www.puky.de/pd-f.de; www.patria.net;
fotolia.de: Joanna Zielinska, XXV;
ADFC/lehmkuehler-fotografie.de

Stand: August 2012



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club