

Sicheres Fahrradfahren für Kinder

Wir zeigen dir, wie du dein Kind mit angemessener Sicherheitsausstattung vor möglichen Gefahren schützen kannst und es optimal auf das Fahrradfahren im Straßenverkehr vorbereitest.

Vorgeschriebene Sicherheitsausstattung für Kinderfahrräder

Verkehrstaugliche Fahrräder müssen bestimmte Sicherheitsvorgaben erfüllen, die für Kinder- und Erwachsenenfahrräder gleichermaßen gelten.



Sichere Kinderfahrräder – Das solltest du beachten

Das Rad selbst sollte hell und auffällig gefärbt sein, damit es im Straßenverkehr leichter erkennbar ist. Die Größe des Fahrrads muss an die Körpergröße des Kindes angepasst sein, um eine aufrechte Sitzposition zu fördern und zu garantieren, dass es ohne Probleme mit dem Rad umgehen kann:

Körpergröße	Reifengröße
112 – 125 cm	18 Zoll
125 – 140 cm	20 Zoll
140 – 160 cm	24 Zoll
160 – 170 cm	26 Zoll
ab 170 cm	28 Zoll

Neben der vorgeschriebenen Ausstattung sollten sichere Kinderfahräder noch über zusätzliche Merkmale verfügen, welche die Sicherheit und die Sichtbarkeit im Straßenverkehr erhöhen.

- ✓ Sicherheitslenker mit gepolsterten Enden, der insgesamt maximal zehn Zentimeter breiter ist als die Schulterbreite des Kindes
- ✓ Kettenschutz, der Zahnkränze und Kette völlig abdeckt, damit Kleidung oder Gliedmaßen nicht in den Antrieb geraten
- ✓ bunter oder reflektierender Wimpel, der mit einer dünnen Stange am hinteren Teil des Rahmens befestigt wird
- ✓ zusätzliche Reflektoren, beispielsweise Leuchtstreifen an den Reifen oder der Kleidung

Wichtig: Fahrradhelme können schwere Kopfverletzungen bei Stürzen und Unfällen mildern oder sogar gänzlich verhindern. Achte darauf, dass dein Kind beim Radfahren stets einen passenden und fest sitzenden Helm trägt.

Fahrradtraining für mehr Verkehrssicherheit

Damit dein Kind im Straßenverkehr sicher unterwegs ist, sollte es das Fahrradfahren souverän beherrschen. Wenn du das Radfahren mit deinem Kind übst, solltest du Geduld und Zeit mitbringen und auf seinen individuellen Entwicklungsstand Rücksicht nehmen.

- ✓ Trainiere den Gleichgewichtssinn von kleinen Kindern auf Laufrädern und Rollern.
- ✓ Übe zunächst die Bewegungsarten, die für das Radfahren nötig sind.
- ✓ Versuche bei Übungen auf Stützräder zu verzichten, um die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes deines Kindes zu fördern.
- ✓ Fahrt zunächst gemeinsam auf sicheren Plätzen ohne Verkehr.
- ✓ Bringe dein Kind auf dem Fahrrad nur ins Rollen, sodass es eigenständig in die Pedale treten muss.
- ✓ Laufe rückwärts vor dem Fahrrad her, damit sich dein Kind nicht nach dir umdrehen muss und dabei aus dem Gleichgewicht gerät.
- ✓ Beim Fahrtraining lassen sich Stürze nicht immer verhindern. Die richtige Sicherheitsausstattung kann dein Kind jedoch vor Verletzungen schützen.

Weitere Informationen erhältst du in unserem Beitrag „[Sicheres Fahrradfahren für Kinder](#)“.