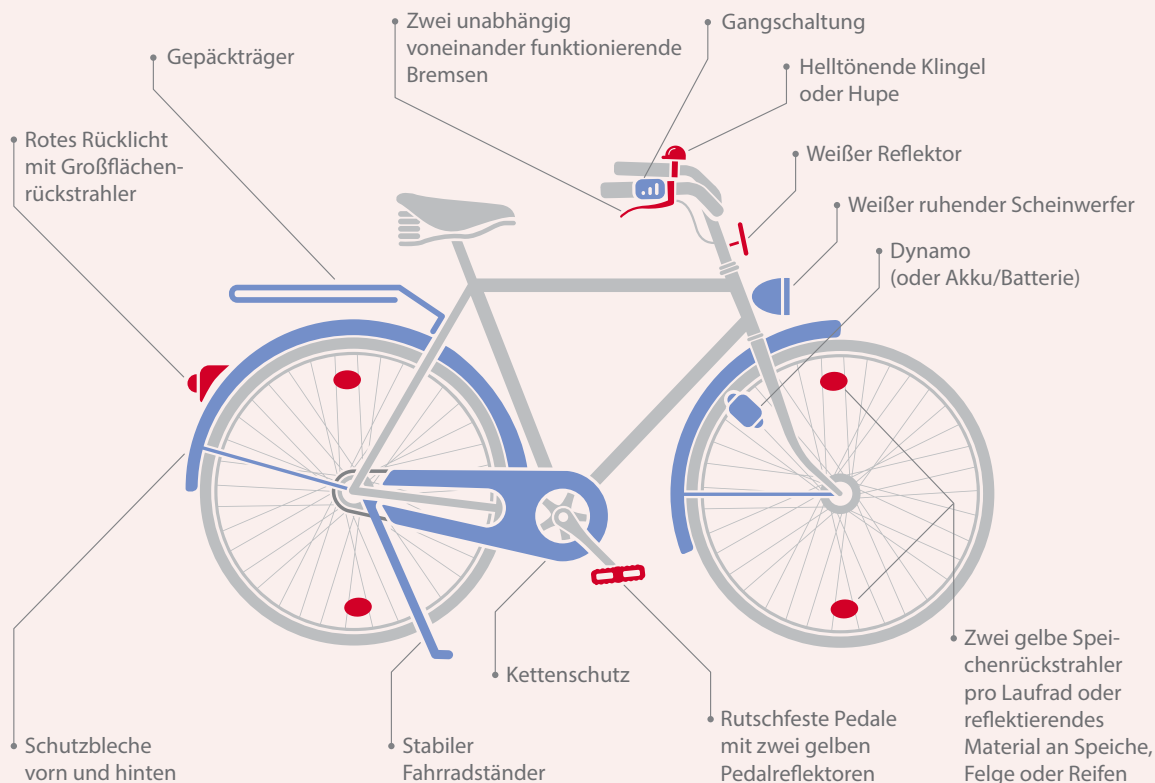


Sicheres Fahrradfahren für Kinder

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind mit angemessener Sicherheitsausstattung vor möglichen Gefahren schützen können und es optimal auf das Fahrradfahren im Straßenverkehr vorbereiten.

Vorgeschriebene Sicherheitsausstattung für Kinderfahrräder

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



- vorgeschrieben
- optional, aber empfehlenswert

Sichere Kinderfahrräder – Das sollten Sie 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	Rahmengröße
95 – 105 cm	18 – 21 cm
100 – 115 cm	21 – 23 cm
110 – 120 cm	23 – 29 cm
115 – 125 cm	25 – 32 cm
120 – 135 cm	25 – 34 cm
130 – 150 cm	28 – 35 cm
140 – 160 cm	32 – 38 cm

Neben der vorgeschriebenen Ausstattung sollten sichere Kinderfahrräder 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. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind beim Radfahren stets einen passenden und fest sitzenden Helm trägt.

Fahrradtraining für mehr Verkehrssicherheit

Damit Ihr Kind im Straßenverkehr sicher unterwegs ist, sollte es das Fahrradfahren souverän beherrschen. Wenn Sie das Radfahren mit Ihrem Kind üben, sollten Sie Geduld und Zeit mitbringen und auf seinen individuellen Entwicklungsstand Rücksicht nehmen.

- ✓ Trainieren Sie den Gleichgewichtssinn von kleinen Kindern auf Laufrädern und Rollern.
- ✓ Üben Sie zunächst die Bewegungsarten, die für das Radfahren nötig sind.
- ✓ Versuchen Sie bei Übungen auf Stützräder zu verzichten, um die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes Ihres Kindes zu fördern.
- ✓ Fahren Sie zunächst gemeinsam auf sicheren Plätzen ohne Verkehr.
- ✓ Bringen Sie Ihr Kind auf dem Fahrrad nur ins Rollen, sodass es eigenständig in die Pedale treten muss.
- ✓ Laufen Sie rückwärts vor dem Fahrrad her, damit sich Ihr Kind nicht nach Ihnen umdrehen muss und dabei aus dem Gleichgewicht gerät.
- ✓ Beim Fahrtraining lassen sich Stürze nicht immer verhindern. Die richtige Sicherheitsausstattung kann Ihr Kind jedoch vor Verletzungen schützen

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Beitrag [Sicheres Fahrradfahren für Kinder](#).