



Sicher mobil

Ein Ratgeber für Eltern von
3- bis 7-jährigen Kindern

Mit Unterstützung vom



Für Mensch
und Umwelt







Als Mutter kenne ich das aus eigener Erfahrung: Kaum haben Kinder laufen gelernt, blicken sie neugierig zum grösseren «Gspänli» auf dem Dreirad. Kinder lieben Räder: Fast alle leben ihren Bewegungsdrang auch rollend aus. Mit vier Jahren fährt jedes

zweite Kind bereits selber Velo. Als Eltern sind wir aber auch ständig mit Fragen konfrontiert: Welches Fortbewegungsmittel ist dem Entwicklungsstand meines Kindes angepasst? Ab welchem Alter ist das erste Fahrrad sinnvoll? Ab wann dürfen Kinder auf der Strasse fahren? Diese Broschüre geht darauf ein – mit Informationen und Tipps zum Umgang mit rollenden Spielgeräten und Kinderfahrzeugen, also vom Laufrad bis zum Kindervelo. Sie zeigt aber auch auf, wo Kleine im Verkehr an ihre Grenzen stossen und wie wir Erwachsenen mit klaren Regeln unterstützen und Vorbild sein können. Das erlaubt uns, unsere Kinder auf dem Weg zum selbstständigen Mobilsein verantwortungsbewusst zu begleiten.

A handwritten signature in black ink that reads "E. Allemann". The signature is fluid and cursive.

Evi Allemann

Präsidentin VCS Verkehrs-Club der Schweiz

◀ Kinder sehen, denken, verhalten sich anders als Erwachsene und sind den Gefahren des Strassenverkehrs noch nicht gewachsen. Mit elterlicher Unterstützung können sie sich aber auch auf Rädern austoben.

Praxis für Psychotherapie
SOUTH HANNOVER 3000
Hannoverstraße 10, 30559 Hannover, Tel. 0511 1234567
www.psychotherapie.de

PSYCHOTHERAPIE
SOUTH HANNOVER 3000
Hannoverstraße 10, 30559 Hannover, Tel. 0511 1234567
www.psychotherapie.de

1000 Transaktion Center 1000
BRUNNEN Hannover

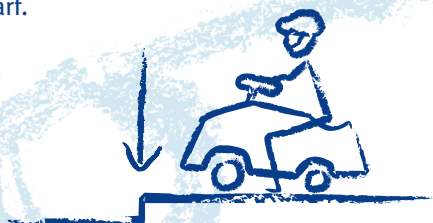


Bewegungsfreiheit und Mobilitäts- erziehung – Kinder brauchen beides

Kinder wollen sich bewegen. Das liegt in ihrer Natur. Grenzen sind ebenso nötig wie die Bewegungsfreiheit innerhalb dieser Grenzen.

Besonders das Spiel mit dem Gleichgewicht ist für eine gesunde Entwicklung äusserst wichtig: Motorische und geistige Fähigkeiten sind eng miteinander verknüpft. Kinder, die regelmässig körperlich aktiv sind, haben mehr Selbstvertrauen und sind geschickter.

Kinder sollten möglichst oft draussen spielen können. Schauen Sie den Spiel- und Bewegungsraum zusammen mit Ihrem Kind genau an und machen Sie mit ihm ab, welche Wege es allein unter die Füsse oder die Räder nehmen darf.



- ◀ Verkehrserziehung bedeutet nicht zuletzt Grenzen setzen, z.B. Randstein = Haltstein oder Hauptstrasse = Absteigen vom Rad!



Mama und Papa als Lernmodell

Kinder lernen vor allem durch Beobachtung und ahmen nach, was sie zu sehen bekommen. Nicht zuletzt das Verhalten von Papa und Mama.

So praktisch das ist, so unangenehm kann es sein: Ihr Kind merkt sofort, ob der Vater den Helm auch für kurze Strecken anzieht, ob die Mutter auch dann am Rotlicht wartet, wenn weit und breit kein Auto kommt, ob Papa ungeduldig wird, wenn der Vordermann an der Ampel trotz Grün nicht gleich losfährt, ob Mama sich immer angurtet.

«Du darfst das nicht, weil du noch zu klein bist» – so zutreffend es oft ist, dieses Argument kommt bei Kindern nicht immer gut an.

Ersparen Sie sich wenn möglich den Erklärungsnotstand. Gerade im Verkehr, wo es besonders viele Regeln gibt, haben wir Erwachsenen die Verantwortung, als gute Vorbilder voranzugehen.

◀ Kinder beobachten scharf und ahmen ihre Vorbilder nach – im Guten wie im Schlechten.





▲ Kinder reagieren spontan und sind ablenkbar, weil sie sich oft vom Spieltrieb leiten lassen.



Wissen Sie, was Kinder sehen, hören und denken?

Lassen Sie sich von kindlichen Fahrkünsten in einem Park oder sonst in verkehrsfreiem Gelände nicht täuschen: Bereits auf dem Trottoir warten ganz andere Anforderungen. Kleine sind im Strassenverkehr ungleich stärker gefährdet als Grosse – nicht nur, weil sie klein sind und schneller übersehen werden:

- Bei einem Erstklässler ist das Blickfeld erst zu etwa 70% ausgebildet. Entsprechend lange bleibt ihm ein von links oder rechts herannahendes Auto verborgen.
- Erst mit 10 Jahren können Kinder Geschwindigkeiten annähernd richtig einschätzen. 3- bis 4-jährige erkennen aufgrund des noch nicht ausgebildeten dreidimensionalen Sehens meist nicht, ob ein Fahrzeug steht oder fährt.
- Zwischen dem 3. und dem 7. Lebensjahr vermischen sich Realität und Fantasie: Das Velo ist ein Pferd und die Kinder sind Superman. Als Folge davon nehmen sie Gefahren häufig nicht wahr, wechseln sorglos zwischen Parkanlage, Trottoir und Fahrbahn.
- Kleinere Kinder können Geräusche, die von der Seite und von hinten kommen, noch nicht lokalisieren. Das Richtungshören ist erst mit 6 bis 7 Jahren vollständig entwickelt.

◀ Versetzen Sie sich in die Welt der Kinder. Sie werden staunen, wie schnell es mit dem Überblick nicht mehr weit her ist.



- ▲ Bei einem Erstklässler ist das Blickfeld erst zu etwa 70% ausgebildet; mit 10 Jahren ist das Sehen vollständig entwickelt.



- Kinder schliessen von sich auf andere: «Aber warum sieht mich der Autofahrer nicht, wenn ich das Auto sehe?» Auch dass Autos einen Bremsweg benötigen, ist ihnen nicht bewusst – die Kinder bringen ja ihr Velo praktisch sofort zum Stillstand.
- Bis ungefähr zum 6. Lebensjahr bemerken Kinder Gefahren erst, wenn sie bereits akut gefährdet sind. Mit etwa 8 Jahren hat sich ein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein entwickelt. Mit etwa 10 Jahren schliesslich sind sie in der Lage, auf ungewohnte Situationen, wie z.B. den Ausfall einer Fussgänger-ampel, angemessen zu reagieren.



- ◀ Leise = langsam? Jedenfalls kann das Kind nicht abschätzen, wie schnell das Auto ist. Und geht rasch einmal davon aus, dass es auch «vom Auto» gesehen wird.

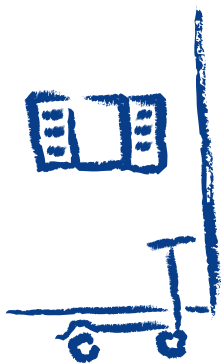


In den Kindergarten – am besten zu Fuss

Tipp 1

Verständlicherweise möchten die Kinder ihre rollenden Spielgeräte auch für den Weg in den Kindergarten (sowie 1. und 2. Klasse) benutzen. Die Verkehrsinstruktoren raten davon ab: Die Verkehrserziehung im Kindergarten ist ganz aufs Zufussgehen ausgerichtet. Sie bereitet das Kind mit Tipps und praktischen Übungen vor Ort auf seine neuen Fusswege vor.

Gehen statt rollen ist hier nicht nur die sicherere Variante, sondern auch die spannendere. Die Langsamkeit lässt Zeit zur Verarbeitung der vielen Sinneseindrücke und zur Erforschung der neuen Erlebniswelt, gemeinsam mit den «Gspänli». Das Hinbringen und Abholen mit dem Auto mag bequem sein, bringt das Kind aber um Lebenserfahrungen sowie psychische und physische Entwicklungsmöglichkeiten.



◀ Zu Fuss statt auf Rädern zurückgelegt, wird der Kindergartenweg zur Entdeckungsreise auf Schritt und Tritt.



Rennfahrer und Pilotinnen tragen Helme

TIPP 2

Ob im Velokindersitz, im Veloanhänger, auf dem Anhängervelo, dem Laufrad oder dem eigenen Velo: Für Kinder ist es besonders wichtig, einen Helm zu tragen, um gefährliche Kopfverletzungen zu vermeiden.

Heute trägt schon über die Hälfte der Kinder einen Helm, wenn sie auf Rollen oder Rädern unterwegs sind. Am leichtesten lassen sich Mochtegernrennfahrer natürlich dann zum Helmtragen bewegen, wenn Mama und Papa auch hier mit gutem Beispiel vorangehen.

Aber Achtung: Nur ein gut sitzender Helm schützt bei einem Sturz. Kopfring, Kinnriemen und die seitlichen Bänder müssen so eingestellt sein, dass der Helm nicht wackelt und nicht über die Stirn nach hinten oder vorne rutschen kann. Der Helm ist richtig angezogen, wenn sich der Helmrand zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel befindet und wenn noch knapp ein Finger zwischen Kinn und Kinnriemen passt.



◀ **Falsch:** Helm verrutscht

Richtig: Helm sitzt – Vorderkante nicht mehr als zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel!



Vom Bobbycar übers Trottinett aufs Velo

TIPP 3

Das Velo kann ruhig ein bisschen warten. Als Einstieg bereitet das Trottinett bestens auf das Velofahren vor.

Für ganz Kleine ist ein Dreirad oder Bobbycar der geeignete fahrbare Untersatz. Kindern ab 3 Jahren bietet ein Laufrad oder Trottinett mit breiten, luftbereiften Rädern die ideale Vorbereitung aufs Radfahren.



Trottinett-/Laufradfahren fördert die meisten Fähigkeiten, die man fürs Radfahren braucht: Gleichgewichtssinn, Einschätzen von Geschwindigkeiten und Abständen, den Umgang mit Bremsen, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Die Verletzungsgefahr ist deutlich geringer als auf dem Velo, auch weil der Körperschwerpunkt tiefer liegt und die Füße im Notfall schneller auf dem Boden sind.

- ◀ Kinder im Vorschulalter rollen und radeln am sichersten in einer vor dem Strassenverkehr geschützten Umgebung (Spielplatz, Park).



Das erste Velo läuft nicht davon

TIPP 4

Lieber erst aufs Velo umsteigen, wenn das Kind in der Lage ist, das Gleichgewicht ohne Stützräder zu halten.

Fahrräder mit Stützrädern sind nicht empfehlenswert – das Gleichgewicht wird besser auf dem Trottinett trainiert. Es ermöglicht dem Kind im Vorschulalter, alle wichtigen motorischen Erfahrungen zu sammeln.

Es besteht kein Grund zur Eile bei der Anschaffung des ersten Velos. Umso mehr, als man so vermeiden kann, dass falsche Erwartungen beim Kind (und Erwachsenen) geweckt werden im Sinne von «Velobesitz = Verkehrstauglichkeit». Das Velo sollte nicht zu gross sein. Fragen Sie beim Händler nach einem mit dem Kind «mitwachsenden» Modell.



- ◀ Richtig ausgerüstet: Bremsen, Vorder- und Rücklicht sowie je ein Rückstrahler vorne und hinten (weiss/rot).



Erfahrungen sammeln auf dem Familienausflug

TIPP 5

Der Übergang vom Velofahren im Schonraum während der Vorschulzeit bis zum selbstständigen Radeln im Strassenverkehr erfolgt idealerweise in vielen kleinen Schritten über Jahre hinweg.

Das Gesetz sagt: Kinder dürfen vor dem vollendeten 6. Altersjahr auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person (mind. 16 Jahre) Rad fahren. Die kleine Radtour mit den Eltern auf verkehrsarmen Wegen ist eine gute Übungsmöglichkeit. Zum Beispiel: Was bedeuten die «Haifischzähne»? Und was ist das dort für ein Verkehrszeichen? Das Linksabbiegen mit Einspuren ist für die Kinder bis etwa zur Mittelstufe noch zu gefährlich. Deshalb am rechten Rand absteigen und das Velo über die Fahrbahn schieben. Am besten fahren die Eltern vorne und hinten, das Kind in der Mitte. Ist das Kind bereits sicher genug, kann es unter Anleitung auch an der Spitze fahren und so Verantwortung übernehmen.



◀ Verkehrsschule en famille: Am Trottoirrand immer anhalten, Blicke nach links, Blicke nach rechts!





- ◀ Auf anspruchsvollen Streckenabschnitten ist für Kinder (bis 10 Jahre), die aktiv mitradeln wollen, ein Anhängervelo (Trailer-Bike) die ideale Zwischenlösung.
- ◀ Ist ein Kind schon sicher genug, kann es an der Spitze fahren.





Bis zum 10. Lebensjahr im Strassenverkehr oft überfordert

TIPP 6

Ab welchem Zeitpunkt soll man Kinder im Strassenverkehr alleine fahren lassen? Der Rat der Verkehrsinstruktoren lautet: In den meisten Fällen frühestens nach bestandener Radfahrausbildung in der Mittelstufe.

Obwohl sie ab dem vollendeten 6. Altersjahr auch auf die Hauptstrasse dürfen, sind Erstklässler in mancher Beziehung noch nicht wirklich «strassenverkehrstauglich».

Auch nachdem die Kinder ihre theoretische und praktische Veloausbildung in der Mittelstufe absolviert haben, bleibt es Aufgabe der Eltern, die Fähigkeiten der Kinder richtig einzuschätzen und kontinuierlich zu fördern. Beispielsweise mit Geschicklichkeitsparcours, die mit einfachen Mitteln selbst aufgebaut werden können.



- ◀ Mit etwa 10 Jahren erwerben die Kinder im Verkehrsunterricht eine – beschränkte – «Lizenz» zum Velofahren auf der Strasse.



Regel 1: Auf Trottoirs, Fusswegen und in Fussgängerzonen
In angemessenem Tempo. Fussgängerinnen und
Fussgänger haben Vortritt! Besondere Vorsicht gegenüber
älteren Menschen!



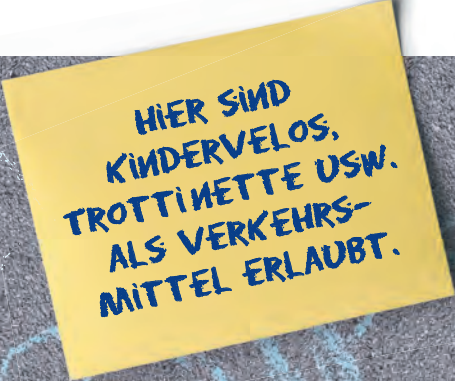
Regel 2: Auf Radwegen und -streifen auf Hauptstrassen
Bis zum vollendeten 6. Altersjahr nur in Begleitung
Erwachsener.

Trottinett und Kinderrad: die 5 wichtigsten Regeln

Für Kinderräder gelten dieselben Regeln wie für Trottinette, Laufräder, Inlineskates & Co. Als Kinderrad gelten alle Velos, welche speziell für die Verwendung durch Kinder vor vollendetem 6. Altersjahr vorgesehen sind.

Denken Sie daran: Was erlaubt ist, ist nicht unbedingt auch gefahrlos. Was ein Kind wo darf, müssen letztlich die Eltern von Fall zu Fall entscheiden.

Zum Spielen dürfen Kinder Fussgängerbereiche und die gesamte Fahrbahn verkehrsarmer Nebenstrassen (z.B. in Wohnquartieren) benützen, sofern die übrigen Verkehrsteilnehmenden dabei weder behindert noch gefährdet werden.



HIER SIND
KINDERVELO,
TROTINETTE USW.
ALS VERKEHRS-
MITTEL ERLAUBT.



Regel 3: In Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen
Rechts fahren. Vor vollendetem 6. Altersjahr nur
in Begleitung Erwachsener.



Regel 4: Auf Fussgängerstreifen
Gesetz: Nur im Schritttempo überqueren.
Empfehlung: Immer absteigen und zu Fuss überqueren.



HIER SIND
KINDERVELO,
TROTINETTE USW.
ALS VERKEHRS-
MITTEL ERLAUBT.



**Regel 5: Auf wenig befahrenen Nebenstrassen,
wenn Trottoirs, Fuss- und Radwege fehlen.**

Rechts fahren. Kinder vor vollendetem 6. Altersjahr nur in
Begleitung Erwachsener.



Weitergehende Angebote für eine sichere Kindermobilität auf Rädern

Je sicherer Sie als Eltern im Sattel sitzen, umso besser können Sie Ihre Erfahrungen weitergeben. Möchten Sie, begleitet von einem Veloprofi, praktische Velerfahrungen sammeln? **Besuchen Sie mit Ihrem Kind einen Velofahrkurs von Pro Velo.** Praktische Tipps zum sicheren Radfahren oder Infos zu den Velofahrkursen finden Sie unter www.pro-velo.ch.

Ein **ausführlicheres Trainingsprogramm** für den durch die Eltern begleiteten Einstieg in den Strassenverkehr erhalten Sie in der Broschüre «Kind und Velo» von der Stadtpolizei Zürich (googeln Sie: «Kind und Velo» Stadtpolizei Zürich).

Detailliertere Informationen zu den «fahrzeugähnlichen Geräten» finden Sie im gleichnamigen bfu-Merkblatt, www.bfu.ch.

Bereits ab Kindergarten wird der Verkehrsinstruktor in Ihrer Gemeinde ein wichtiger **Ansprechpartner für Verkehrsfragen.** In der Schule erfolgt der theoretische und praktische Fahrradunterricht in der Mittelstufe und wird in den meisten Kantonen mit einer Radfahrerprüfung abgeschlossen.

Wo Behörden noch nicht für kindergerechte Verkehrsverhältnisse im Wohnquartier oder auf dem Schulweg gesorgt haben, können Sie als betroffene Eltern entscheidende Anstösse für verkehrsberuhigende Massnahmen geben. **Infos zur Einführung von Zonen mit Tempobeschränkungen (Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen) unter www.tempo30.ch.**

Impressum

© VCS, Juni 2014. 3. Auflage: 20 000 Ex.; Text: Urs Geiser, Christoph Merkli, Michael Rytz; Gestaltung: SONNEN Werbung & Verlag; Bilder: Andrea Campiche, Michael Rytz; Druck: Jost Druck AG

Herausgeber

VCS Verkehrs-Club der Schweiz

Aarberggasse 61

Postfach 8676

3001 Bern

Tel. 031 328 58 58

www.verkehrsclub.ch

Mit Unterstützung von

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



 **PRO VELO**
SCHWEIZ · SUISSE

Für Mensch
und Umwelt

VCS

Bitte senden Sie mir gratis:



_____ Ex. «**Wenn Kinder Räder bekommen**»



_____ Ex. «**Auf Nummer Sicher transportieren**»
Ein Ratgeber zur Auswahl und zum sicheren Einsatz von
Veloanhängern inklusive der rechtlichen Bestimmungen.



_____ Ex. «**Erlebniswelt Schulweg**»
Das Merkblatt hilft Eltern dabei, den neuen Weg ihrer
Kinder in den Kindergarten oder in die erste Klasse
vorbereiten.



_____ Ex. «**Zu Fuss zur Schule**»
Immer öfter fahren Eltern ihre Kinder mit dem Auto
zur Schule. Diese Broschüre zeigt auf, wie Kinder in
vielfältigster Weise für ihr späteres Leben lernen, wenn
sie stattdessen zu Fuss zur Schule gehen.



_____ Ex. «**Pedibus**»
Kinder mit einem schwierigen Schulweg benötigen Hilfe.
Dieser Ratgeber zeigt auf, wie Eltern mit einem Pedibus,
einem Schulbus auf Füssen, die nötige Unterstützung
geben können.



_____ Ex. «**Sicher und entspannt durch die Mitte**»
Das Merkblatt erklärt Schritt für Schritt, wie Velofahrende
den Kreisel am sichersten befahren und die häufigsten
Konflikte zwischen Velo- und motorisiertem Verkehr
vermieden werden können.

Der VCS interessiert mich. Bitte senden Sie mir mehr Informationen.

Für Bestellungen über Internet
www.verkehrsclub.ch/publikationen

Für Mensch
und Umwelt



Vorname/Name

Adresse

PLZ/Ort

Tel.

E-Mail

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

VCS Verkehrs-Club der Schweiz
Verkehrssicherheit
Aarberggasse 61
Postfach 8676
3001 Bern