

# Rad Aktiv

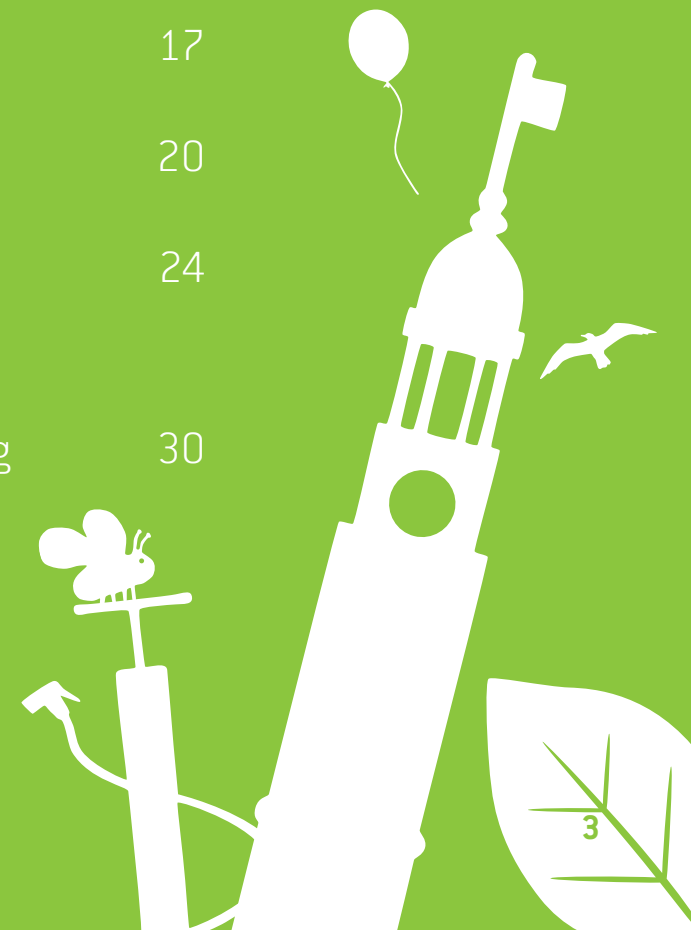
Rauf aufs Rad –  
Radfahren mit Kindern





# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Begeistert und sicher Radfahren                           | 5  |
| 10 gute Gründe fürs Fahrradfahren                         | 6  |
| Das richtige Fahrrad                                      | 8  |
| Immer sicher mit Helm                                     | 14 |
| Kleine Fahrrad-Werkstatt                                  | 17 |
| Spielend Radfahren lernen                                 | 20 |
| Achtung Straßenverkehr                                    | 24 |
| Alle machen mit – Tipps für Familien-Radtouren in Hamburg | 30 |



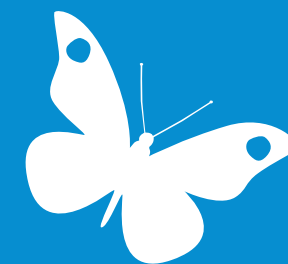




**Elbkinder Rad Aktiv** ist ein in Hamburg einzigartiges Bewegungsangebot. In fünf Übungseinheiten lernen Kita-Kinder im Vorschulalter den Umgang mit dem Fahrrad spielerisch.

Alle können mitmachen: Kinder, die kein eigenes Fahrrad besitzen, erhalten ein Leihrad, wer noch nicht radelt, kann es lernen. Erfahrene Radtrainer vermitteln Grundlegendes zum Radfahren. Auf dem Programm stehen die richtige Rad- und Helmeinstellung, Bremsen und Lenken, Gleichgewichts- und Orientierungsschulung, Hindernis-Parcours, kleine Touren und erste Erklärungen zur Verkehrssicherheit.

# Begeistert und sicher Radfahren



Radfahren ist eine wunderbare Fortbewegung, auch die Jüngsten sind schon auf zwei Rädern unterwegs. Mit unserem Angebot **Elbkinder Rad Aktiv** unterstützen wir Kinder im Vorschulalter dabei, das Fahrrad gut und sicher zu beherrschen. Bei den Elbkindern erhalten Kinder die Möglichkeit, sich auf dem Rad auszuprobieren, auch wenn sie bislang nicht oder wenig üben konnten. Spielerisch und mit Spaß entwickeln die Kinder ganz nebenbei Balance, Ausdauer und vor allem Freude an der Bewegung.

Wir möchten Kinder und Familien unterstützen, mit dem Rad mobil zu sein. Mit dieser Broschüre haben wir deshalb einen Praxisratgeber zusammengestellt, der Wissenswertes rund um das Thema Radfahren mit Kindern enthält.

Wir freuen uns, dass wir zusammen mit unseren Partnern **Elbkinder Rad Aktiv** möglich machen können!

Gute Fahrt und viel Freude wünscht  
Dr. Franziska Larrá  
Geschäftsführung Elbkinder

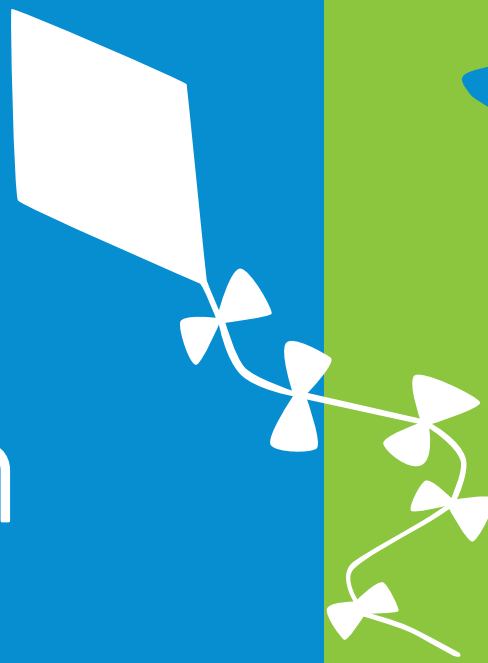
Kinder sind ständig und unermüdlich in Bewegung. Unsere wichtige Aufgabe ist es, den Spaß an der Bewegung zu fördern und so einen Grundstein für ein späteres aktives und gesundheitsbewusstes Leben zu legen.

Das Projekt Elbkinder Rad Aktiv zeigt nicht nur, dass Radfahren leicht erlernbar ist, sondern es schult auch die individuellen Fähigkeiten der Kinder. Sie üben z. B. das Gleichgewicht zu halten, ihre Koordination zu verbessern und lernen Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob und wie gut sie das Radfahren bereits beherrschen. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude am Ausprobieren.

Diese Broschüre bietet Ihnen umfassende Informationen rund ums Radfahren und Anreize, über das Projekt hinaus gemeinsam aktiv zu bleiben.

Eine gute Lektüre und allseits sichere Fahrt wünscht  
Fanny Wolf  
Prävention und Gesundheitsförderung  
BKK Mobil Oil

# 10 gute Gründe fürs Fahrradfahren



wir schreiben KLEIN groß!



A b c



**1 Radfahren macht Spaß!** Kinder fahren gerne Rad. Sie genießen die Geschwindigkeit, düsen von rechts nach links, testen die Bremsen, fahren Zickzack oder Slalom, spüren den Wind und holpern über den Boden. Sie fahren auf großen und kleinen Rädern, freuen sich über ihre Selbstständigkeit, tauchen voll ein ins Fahrgefühl und erkunden ihre Umgebung.

**2 Radfahren ist gesund!** Bewegung auf dem Fahrrad fördert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt Kraft und Ausdauer und hilft, Übergewicht vorzubeugen. Viel Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem.

**3 Radfahren fördert die Entwicklung!** Beim Radfahren müssen unterschiedliche Bewegungen und Muskeln koordiniert werden: Gleichgewicht halten, Pedale treten, mit Händen und Füßen bremsen. Kinder lernen damit ihren Körper kennen und entwickeln Fähigkeiten, die in allen Lebensbereichen wichtig sind.

**4 Radfahren macht klug!** Bewegung regt die Hirndurchblutung an. Dies führt bei Kindern zu einer verstärkten Bildung von Nervenzellen und Synapsen, deren Verbindungen.

**5 Radfahren macht selbstständig!** Radfahren erweitert den ‚Spielraum‘. Kinder können längere Wege zurücklegen und ihre Umgebung erkunden. Sie sammeln so wichtige Erfahrungen und lernen, Grenzen und Risiken einzuschätzen – natürlich in Begleitung. Später entfällt das Eltern-Taxi, ältere Kinder können nun eigenständig zur Schule oder zu Freunden fahren. Das entlastet die Familie.

**6 Radfahren spielend lernen macht stolz!** Radfahren lernen fällt Kindern leicht, wenn sie vorher auf Rollern oder Laufrädern gefahren sind. Sie sollten spielerisch und mit Spaß an das Fahrradfahren herangeführt werden. Kinder sind stolz auf das Neuerlernte und gewinnen an Selbstbewusstsein. Lob und Anerkennung helfen.

**7 Radfahren erleichtert die Verkehrserziehung!** Sicherheit im Umgang mit dem Rad erlernen Kinder nur durch regelmäßiges Üben. Dies ist Voraussetzung für das schrittweise Heranführen an den Straßenverkehr mit all seinen Regeln und Herausforderungen. Kinder, die ihr Fahrrad nicht sicher beherrschen, können in der Grundschule den Verkehrsunterricht der Polizei nicht erfolgreich bewältigen.

**8 Radfahren können schützt vor Unfällen!** Erfahrene Kinder, die sich viel und sicher bewegen, reagieren in Gefahrensituationen schneller und können besser Unfälle vermeiden – nicht nur im Straßenverkehr, auch in der Kita oder Zuhause. Sie entwickeln ein positives Selbstbild, sind dadurch selbstbewusster und weniger ängstlich.

**9 Radfahren kann die ganze Familie!** Gemeinsame Aktivitäten stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Regelmäßiges Fahrradfahren und Familienausflüge auf dem Rad tun allen gut. Die Jüngsten können im Anhänger oder auf dem Kindersitz schon dabei sein. Eltern sind immer Vorbilder! Kinder lernen durch ‚Abgucken‘.

**10 Radfahren tut der Umwelt gut!** Das Auto stehen lassen und gemeinsam mit den Kindern radeln – das ist aktiver Umwelt- und Klimaschutz ohne Schadstoffe und Lärm. Von Kindesbeinen an gelernt führen positive Erlebnisse mit dem Fahrrad auch im Erwachsenenalter dazu, mit dem Rad mobil zu sein.







# Das richtige Fahrrad

## Das verkehrssichere Kinderfahrrad

Das **Kinderstraßenrad** ist ein gemäß Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) für den Straßenverkehr zugelassenes Kinderfahrrad. Empfohlen wird dieses ab ca. 6 Jahren und einer Reifen-Größe von 20 Zoll.

Als **Spielräder** werden Fahrräder bezeichnet, die nicht über die erforderliche Ausstattung gemäß StVZO verfügen. Diese dürfen nur abseits des Straßenverkehrs, z. B. auf Gehwegen, genutzt werden. Das Spielrad sollte zum sicheren Umgang eine Rücktrittbremse, einen geschlossenen Kettenkasten und bestenfalls auch zwei Handbremsen haben, die sich leicht greifen lassen.

## Tipps zum Fahrradkauf

Der Kauf eines hochwertigen, sicheren Fahrrads lohnt sich doppelt. Man kann es später zu einem guten Preis wieder verkaufen.

Im Internet finden Sie eine Vielzahl von Flohmarkt- und Kleinanzeigen-Plattformen, die eine große Auswahl an gebrauchten Rädern bieten.



B.O.C. bietet ein Rabattprogramm für Kinderräder an und das Fachpersonal berät bei Fahrradkauf und Reparaturen: [www.boc24.de/info/sparrad-programm](http://www.boc24.de/info/sparrad-programm)

**Das Wichtigste:** Das Kinderstraßenrad sollte **passend, vorschriftsmäßig ausgerüstet, robust und wartungsarm** sein.



# Das gehört zum verkehrssicheren Fahrrad



## Licht

Auch bei geringem Tempo leuchtet ein **Halogen- oder LED-Scheinwerfer** besonders hell. Ein **Rücklicht mit Standfunktion** ist empfehlenswert. Ein **Nabendynamo** wiegt zwar mehr als der herkömmliche Seitenläufer, läuft aber leichter und lässt sich einfacher einschalten.

## Bremsen

Mit zwei gut greifenden **Handbremsen** – je eine fürs Hinter- und Vorderrad – lernen Kinder, sicher zu bremsen. Wichtiger ist jedoch eine zuverlässige **Rücktrittbremse**, weil gerade kleinere Kinder noch nicht genug Kraft in den Händen haben.

**Achtung:** Die Handbremsen dürfen nicht zu scharf bremsen, sonst droht ein Überschlag.

## Schaltung

Mit robusten **Nabenschaltungen** können Kinder auch im Stand schalten und weiterhin mit Rücktritt bremsen. Mit einem Drehschalter am Lenker gewöhnen sich Kinder sehr schnell ans Schalten. Werden oft hügelige Strecken gefahren, lohnt eine Schaltung mit fünf oder sieben Gängen.

## Lenker

Dieser sollte höchstens zehn Zentimeter breiter sein als die Schultern des Kindes und über **rutschsichere Griffe mit verdickten Enden** verfügen. Um 90 Grad gedreht sollte der Lenker mindestens fünf bis zehn Zentimeter **Abstand zum Sattel haben**. Das reduziert die Verletzungsgefahr bei einem Unfall, wenn der Lenker quer steht.

**Achtung:** Zusätzliche ‚Hörnchen‘ am Lenker sind überflüssig und gefährlich!

## Pedale

Sie sollten rutschsicher sein, aber keine scharfen Kanten aufweisen. Pflicht sind gelbe Reflektoren auf beiden Seiten.

## Schutz

Ein **geschlossener Kettenkasten** schützt davor, dass sich Hosenbeine und Schnürsenkel zwischen Kette und Kettenblatt verfangen. Gute Schutzbleche schützen die Kleidung.

## Klingel

**Hell tönend** und robust sollte sie nicht schon nach dem ersten Sturz ihren Geist aufgeben.

## Fahrradständer

**Aufstellen statt hinwerfen** – mit einem funktionierenden Ständer wird das Rad im Alltag geschont.

## Schlösser

Kindgerechte Schlösser können spielerisch ans Abschließen heranführen. Für ältere Kinder eignen sich hochwertige Seilschlösser, die lang genug sind, um das Rad nicht nur ab-, sondern auch anzuschließen. Da Schlüssel leicht verloren gehen, ist ein **Zahlenschloss** eine gute Wahl.

## Das gehört nicht ans Kinderrad

**Flaschenhalter** im Durchstieg erschweren das Auf- und Absteigen.

**Spielzeug** wie Hupen, Propeller oder Körbe am Lenker lenken vom Verkehr ab und können verletzen.

**Stützräder sind out!** Stützräder verhindern, dass Kinder das richtige Lenken, Anfahren, Anhalten und Kurvenfahren lernen! Stützräder können zudem gefährlich sein, weil Kinder damit rückwärts rollen können und beim Fahren an die Bordsteinkante oder durch Schlaglöcher leicht stürzen.



# Die richtige Größe

Auf einem zu großen oder zu kleinen Fahrrad sitzt das Kind unbequem und unsicher im Sattel. Es kann nicht richtig treten und verliert den Spaß am Radfahren. Zu lange Pedalkurbeln und ein zu breiter Lenker erschweren das Fahren – das Kind ist schnell überfordert, auch in Gefahrensituationen. Ein Kinderrad sollte passen!

- Das Kind muss den Lenker mit beiden Händen greifen und den Boden mit den Füßen bequem erreichen können. Das gilt für das Spielrad und für die erste Zeit auf dem Kinderstraßenrad.
- Wichtig ist – auch für eine gute Übersicht – eine aufrechte Haltung. Voraussetzung dafür ist der richtige Abstand des Sattels zum Lenker und die entsprechende Form des Lenkers.
- Ein tiefer Durchstieg lässt das Kind leicht auf- und absteigen.
- Das Rad sollte nicht mehr als 13 Kilo wiegen, damit das Kind es auch über einen Kantstein oder kleine Hindernisse tragen kann.
- Das Kind wächst, daher sollte die Sattel- und Lenkerhöhe regelmäßig angepasst werden. Dann kann es immer gut in die Pedale treten.
- Falsche Höhe – schlechte Haltung: Bei einem zu niedrig eingestellten Sattel beugt das Kind die Knie zu stark. Bei einem zu geringen Abstand zwischen Sattel und Lenker macht es den Rücken rund.

**Beachte:** Das Kinderrad sollte nicht zum ‚Hineinwachsen‘ gekauft werden! Es sollte jedoch mitwachsen können.







# Immer sicher mit Helm

Ein Fahrradhelm gehört zur Grundausstattung des Radfahrens. Er schützt vor gefährlichen Kopfverletzungen! Der Helm sollte über ein TÜV/GS-Zeichen verfügen. Dieses garantiert ‚geprüfte Sicherheit‘.

Bei Kindern sollte regelmäßig darauf geachtet werden, dass die Helmgurte richtig eingestellt sind und ob Risse oder Dellen die Stabilität gefährden.

## Tipps zum Helmkauf

**Gemeinsam mit dem Kind:** Suchen Sie den Helm gemeinsam mit Ihrem Kind aus. Sie können gleich prüfen, ob der Helm richtig passt. Ihr Kind kann sich seine Lieblingsfarbe aussuchen und setzt den Helm dann gerne auf.

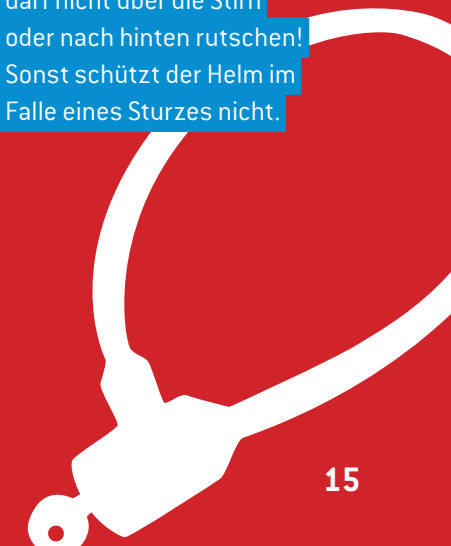
**Kein alter Helm:** In jedem Helm sollte das Herstellungsdatum vermerkt sein. Kunststoffe altern. Nach etwa fünf Jahren ist ein Helm nicht mehr stabil.

**Seien Sie Vorbild:** Auch wenn es in Deutschland keine Helmpflicht gibt: Tragen Sie beim Radfahren selbst einen Helm, dann tut Ihr Kind es auch gern und selbstverständlich.

**Achtung:** Bei anderen Sportarten, etwa beim Reiten oder Skaten, schützt ein Fahrradhelm nicht zuverlässig. Auf Spielplätzen müssen Kinder den Fahrradhelm abnehmen. Der Helm kann schwere Verletzungen verursachen, wenn das Kind damit an Spielgeräten hängen bleibt!



**Wichtig:** Der Helm muss passen, darf nicht wackeln, darf nicht über die Stirn oder nach hinten rutschen! Sonst schützt der Helm im Falle eines Sturzes nicht.





## Prüfen Sie, ob der Helm richtig sitzt

Fällt der Helm vom Kopf, wenn der Kopf nach unten geneigt wird (bei geöffnetem Kinnriemen)?  
→ **Helm ist zu groß.**

Lässt der Helm sich drehen oder bewegen, ohne dass der Kopf sich mitbewegt?  
→ **Kopfring muss fester eingestellt werden.**

Kippt der Helm über die Augen?  
→ **Hintere Gurtbänder sind zu lose eingestellt.**

Kippt der Helm nach Hinten?  
→ **Vordere Gurtbänder und/oder Kinnriemen sind zu lose eingestellt.**

### Richtig

Der Helm sitzt gerade auf dem Kopf. Die Ohren liegen genau im Dreieck der Riemen. Die Seitenverstellung befindet sich knapp unter den Ohren.

### Falsch

Der Helm sitzt zu weit im Nacken, mit Schwerpunkt auf dem Hinterkopf. Stirn und Schläfen sind nicht geschützt!

Mit dem Drehverschluss wird der Helm eng am Kopf eingestellt.

Zwei Finger müssen zwischen Kinnriemen und Hals passen.

# Kleine Fahrrad-Werkstatt

## Tipps zur Fahrradpflege: Darauf sollten Sie achten

**Pflege und Reinigung:** Regen, Staub und Schmutz tun dem Rad nicht gut. Reinigen Sie regelmäßig die Kette und putzen Sie Rahmen, Gabel, Laufräder & Co. Mit Wasser und Lappen umzugehen macht auch Kindern Spaß.

**Fetten:** Fetten Sie alle lösbaren Schrauben und Klemmen sowie folgende Teile sparsam, aber regelmäßig ein: Kette, Kurbel, Sitzrohr, Gangschaltung. So haben Korrosion und Rost keine Chance. Das Fahrrad bleibt lange gepflegt und erfreut auch nachfolgende Besitzer.

**Kontrollieren** Sie regelmäßig, ob alle Bauteile am Fahrrad noch funktionstüchtig sind. Prüfen Sie Schraubverbindungen, Bremszüge und Kabel.

**Wetterschutz:** Besonders im Winter schädigen Regen, Schnee und Frost das Rad. Daher sollten Sie es in einem überdachten, trockenen Raum abstellen.

**Mängel und Schäden** sollten schnell behoben werden, damit das Fahrrad sicher ist!

### Das kann jeder selbst:

- Reifen aufpumpen
- Schrauben festziehen
- Lampe auswechseln

Und wenn es nicht klappt:  
Fahrradwerkstätten finden sich in jedem Viertel.



# Die beiden häufigsten Defekte: Plattfuß und kein Licht – Das können Sie selbst

**Tipp:** Führen Sie die Reparaturen gemeinsam mit Ihrem Kind durch. Kinder sind leicht zu begeistern und freuen sich, Handgriffe selbst machen zu dürfen. Kinder lernen dabei auch, gut auf ihr Rad zu achten.

## Schlauch wechseln – so geht's

**Rad abmontieren:** Lösen Sie die Befestigungsmuttern mit einem Schraubenschlüssel.

**Luft herauslassen:** Lassen Sie die restliche Luft aus dem Schlauch.

**Mantel lösen:** Lösen Sie den Mantel mit einem speziellen Reifenheber von der Felge. Verwenden Sie keine spitzen Gegenstände!

**Schlauch von Felge lösen:** Schrauben Sie die Ventilschutzkappe ab und schieben Sie das Ventil vorsichtig durch die Felge. Der Schlauch kann nun komplett von der Felge entfernt werden.

### Neuen oder geflickten Schlauch montieren:

**Wichtig:** Bevor der geflickte Schlauch oder ein neuer Schlauch wieder auf die Felge kommt, unbedingt die Innenseite des Mantels von kleinen Steinchen und ähnlichem reinigen. Sonst kann der neue Schlauch leicht wieder kaputtgehen. Den Schlauch leicht aufpumpen und über die Felge ziehen. Das Ventil durch die Öffnung führen und befestigen.

**Mantel aufziehen:** Hier sind Geduld und Übung gefragt! Wichtig ist, dass der Schlauch unterhalb des Mantels gelangt. Der Reifenheber ist dafür der ideale Helfer. Den Mantel immer wieder etwas bearbeiten und kneten, damit der Schlauch optimal sitzt.

**Schlauch aufpumpen:** Pumpen Sie den Schlauch etwas auf. Anschließend korrigieren Sie mit der Hand einzelne Stellen. Wenn alles perfekt sitzt, kann der Schlauch vollständig aufgepumpt werden. Angaben zum richtigen Luftdruck finden Sie auf dem Mantel.

Schrauben Sie die Ventilschutzkappe auf und montieren Sie das Rad.

## Schlauch selbst flicken

**Ventil kaputt oder Loch im Schlauch?** Pumpen Sie Luft in den Reifen und geben Sie Spucke auf das Ventil. Bilden sich Blasen, ist das Ventil kaputt. Wenn nicht, hat der Schlauch ein Loch.

**Loch finden:** Ziehen Sie den ausgebauten, leicht aufgepumpten Schlauch durch Wasser und achten Sie auf Blasen.

**Schlauch trocknen und schmirgeln:** Rauhen Sie die Stelle rund um das Loch an.

**Flickgummi aufkleben:** Tragen Sie den Gummikleber rund um das Loch gleichmäßig auf und lassen Sie diesen 5 bis 10 Minuten trocknen. Dann drücken Sie den Flicker fest auf.

**Prüfen und einlegen:** Pumpen Sie den Schlauch auf. Entweicht Luft? Nein? Dann entfernen Sie Splitter und Ähnliches aus dem Mantel und legen den Schlauch wie vorher beschrieben wieder ein.

## Kein Licht – was nun?

**Dynamo prüfen:** Prüfen Sie zunächst den korrekten Sitz des (Seiten-)Dynamos. Nur wenn die Laufrolle gut anliegt, kann der Dynamo auch bei nassem Wetter Leistung bringen.

**Kabelverbindungen kontrollieren:** Kontrollieren Sie die Kabelverbindungen und die Kontaktstellen. Achten Sie auf einen festen Sitz der Drähte und schleifen Sie die Kontakte eventuell leicht an. Wenn Sie Kabel und Kabelverbindungen erneuern müssen, verwenden Sie Kabelschuhe für die Kontaktstellen.

**Leuchten testen:** Überprüfen Sie Vorderscheinwerfer und/oder Rückstrahler und testen Sie die Birnchen auf Funktion. Schauen Sie sich auch hier die Kontakte genau an und reinigen bzw. schleifen Sie sie leicht an. Stellen Sie sicher, dass die Kontaktbleche gut an den Birnchen anliegen können. Setzen Sie die Birne nun vorsichtig wieder ein. Wichtig: Verwenden Sie ein Tuch zum Anfassen der Birne!



# Spielend Radfahren lernen

## Erste Rollgeräte

Kleinkinder können sich bereits sehr früh auf Rollen bewegen. Sie sammeln so Erfahrungen und lernen, das Gleichgewicht zu halten. Dies hilft beim späteren Erlernen des Radfahrens sehr. Je nach Entwicklungsstand beginnen Kinder ab ca. einem Jahr, sich auf Rutsche-Fahrzeugen fortzubewegen. Später kommen der Roller und das Laufrad hinzu.

## Radwechsel

Der Wechsel vom Laufrad zum Fahrrad kann ab ca. drei bis fünf Jahren erfolgen. Das Erst-Fahrrad wird auch als Spielrad bezeichnet, das nur im verkehrsberuhigten Raum und auf Gehwegen genutzt werden darf. Das Kind sollte bereits mit fast gestreckten Beinen auf dem Laufrad-Sattel sitzen können. Das Fahrrad darf nicht zu groß sein, sonst sind Kinder schnell überfordert und verlieren die Lust. Zum Eingewöhnen können die Pedale des Spielrades abgeschraubt und der Sattel niedrig gestellt werden.

## Keine Stützräder

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



## Orte zum Üben

Kinder sollten nur auf Plätzen ohne Verkehr üben. Bürgersteige und schmale Radwege überfordern schnell. Kinder nehmen ihre Umgebung im Vergleich zu Erwachsenen nur eingeschränkt wahr und können Geschwindigkeiten nicht richtig einschätzen. Eine vertraute Umgebung sowie genügend freie Fläche ohne Hindernisse geben Sicherheit.

## Los geht's

Ein Anschlag reicht: Schieben Sie Ihr Kind nicht, sondern geben Sie nur etwas Anschlag. Ermutigen Sie Ihr Kind, das Gleichgewicht selbst zu halten und die Pedale zu treten. Im nächsten Schritt: Damit Ihr Kind lernt, den Blick beim Fahren nach vorn zu richten und aufrecht auf dem Sattel zu sitzen, lassen Sie es auf Sie zufahren. Neben dem übenden Kind herzulaufen führt dazu, dass das Kind sich in Ihre Richtung neigt.

## Wenn's nicht gleich klappt

Bleiben Sie ruhig und loben Sie Ihr Kind. Ihr Kind braucht vielleicht noch etwas Zeit. Es ist besser, das Radfahrenlernen etwas zu verschieben, als dass Ihr Kind negative Erlebnisse mit dem Rad verbindet. Besser ist es dann, das Kind noch auf dem Laufrad oder auf dem Fahrrad ohne Pedale fahren zu lassen. Und: Kleine Stürze gehören dazu. Eine Schramme tut nicht lange weh und Ihr Kind lernt schnell, seine Bewegungen besser zu koordinieren.

## Übung macht den Meister

Bevor Sie sich mit Ihrem Kind in den Verkehr wagen (vgl. S. 24), sollte es das Radfahren sicher beherrschen. Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Übungen, die Spaß bringen und für Abwechslung sorgen. Später kann Ihr Kind in vertrauter, verkehrsberuhigter Umgebung nahe der Wohnung auch allein oder mit Freunden Fahrrad fahren.





## Übungen mit Spaßfaktor

### Auf- und Absteigen

**Vorbereitung:** Zwei parallele Linien im Abstand von einem Meter mit Kreide aufmalen

**Übung:** Auf- und Absteigen ohne aus der Spur zu kommen

**Steigerung:** Abstand zwischen den Linien kann immer mehr verkleinert werden

### Auf schmaler Linie rollen

**Vorbereitung:** Eine lange Linie mit Kreide aufmalen

**Übung:** Schnell anfahren und dann immer langsamer auf der Linie ausrollen, dabei so wenig wie möglich von der Linie abkommen

### Umfahren von Hindernissen

**Vorbereitung:** Einen Slalom-Parcours aufbauen

**Übung:** Umfahren der Hindernisse ohne Berührung

**Steigerung:** Abstand der Hindernisse von Mal zu Mal verkleinern

### Schnecken-Rennen

**Vorbereitung:** Für mehrere Kinder eine Strecke markieren oder vorgeben

**Übung:** Wettrennen, bei dem das langsamste Kind gewinnt. Wer unterwegs mit dem Fuß auf den Boden kommt, scheidet aus.

### Zielgenaues Bremsen

**Vorbereitung:** Eine Ziellinie mit Kreide aufmalen

**Übung:** So schnell wie möglich auf die Ziellinie zufahren, bremsen und unmittelbar vor der Linie zum Stehen kommen

**Steigerung:** Ziellinien auf unterschiedlichen Untergründen markieren

### Umschauen

**Vorbereitung:** Eine Linie mit Kreide aufmalen, Schilder mit Zahlen vorbereiten

**Übung:** Auf der Linie geradeaus fahren und auf Zuruf zurückschauen – für ein bis zwei Sekunden, über die linke Schulter. Dabei sollte das Kind so wenig wie möglich von der Linie abweichen. Das Kind soll die hochgehaltene Zahl rufen.

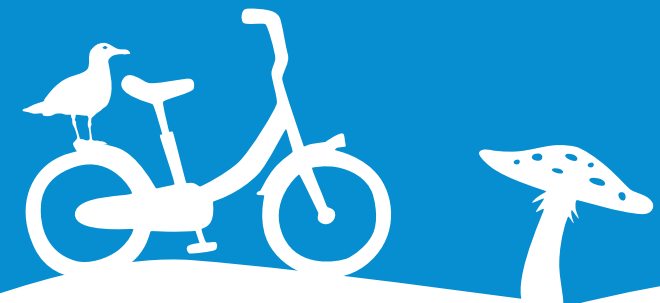
### Abstände einschätzen

**Vorbereitung:** Ein Seil auf Lenkerhöhe zwischen zwei Bäumen oder Pfählen spannen

**Übung:** Möglichst dicht daran entlangfahren, ohne das Seil zu berühren

### Einhändig fahren

**Übung:** Geradeaus fahren, abwechselnd die linke und die rechte Hand hochhalten





# Achtung Straßenverkehr

Wer ein Kind begleitet, das noch nicht im Straßenverkehr geübt ist, hat die Aufsichtspflicht und muss bei einem Fehlverhalten schnell reagieren können.

## Wo dürfen Eltern oder Begleitpersonen fahren?

Seit Dezember 2016 gilt laut Straßenverkehrsordnung (StVO): **Eine Begleitperson ab 16 Jahren darf ein Kind bis zum vollendeten achten Lebensjahr radfahrend auf dem Gehweg begleiten.** Zudem dürfen Kinder auch angelegte Radwege benutzen – nicht aber Radfahr- und Schutzstreifen. So können Eltern ihre Kinder besser im Blick behalten und in Gefahrensituationen leichter eingreifen.

## Ab wann dürfen Kinder allein Rad fahren?

Im Rahmen ihrer Aufsichtspflicht müssen die Eltern einschätzen, ob ihr Kind die erforderlichen Fähigkeiten für sicheres Radfahren im Straßenverkehr hat. Dazu gehört: Gleichgewicht halten, Bremsen können, Spur halten beim Umschauen, Hand zum Abbiegen ausstrecken, ausreichende Orientierungsfähigkeit und Reaktionsvermögen auf Verkehrssituationen.

## Fähigkeiten

Erst nach und nach erwirbt ein Kind die fürs Radfahren notwendigen Kompetenzen. Einen ersten deutlichen Sprung machen Kinder mit ca. acht Jahren: Sie beginnen, ihr Gehör im Verkehr systematisch zu nutzen, sie blicken auch in andere Richtungen als nur in Fahrtrichtung, sie erkennen mögliche Gefahren früher und mit neun Jahren nimmt die Fähigkeit, einhändig zu fahren, stark zu.

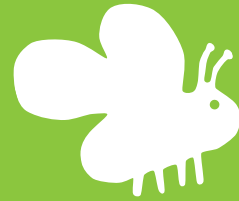
**Grundsätzlich gilt:** Kinder bis zum 8. Geburtstag **müssen**, bis zum 10. Geburtstag **dürfen** auf dem Gehweg statt auf dem Radweg oder der Straße fahren. Ab 10 Jahren **müssen** Kinder Radwege oder die Straße nutzen.

**Generell gilt:** Radfahrverbote gibt es nicht! Die Radfahrprüfung an Grundschulen ist keine vorgeschriebene Erlaubnis zum Fahren eines Fahrrads.





# Aufgepasst! Was sollten Sie beim gemeinsamen Radfahren mit Kindern beachten?



## Ein- und Ausfahrten

Vor Grundstücken oder Parkplätzen werden Radfahrer leicht übersehen. Dennoch haben Autos hier Vorfahrt! Am besten vorsichtig an Ein- und Ausfahrten heranfahren und **Blickkontakt** zum Autofahrer suchen. Erst dann vor dem Auto vorbeifahren, nicht hinter dem Wagen, denn das Auto könnte zurücksetzen. Besonders vorsichtig müssen Sie sein, wenn Sie und Ihr Kind auf der linken Straßenseite fahren, denn in diesem Fall rechnen Autofahrer noch weniger mit Ihnen.

**Übrigens:** Radwege auf der linken Straßenseite dürfen nur benutzt werden, wenn sie entsprechend beschildert sind.

## Kreuzungen und Einmündungen

Verkehrskreuzungen empfinden Kinder als besonders gefährlich, denn sie müssen auf viele Dinge achten, um diese sicher zu überqueren. Kreuzungen sind sehr unterschiedlich. Besprechen Sie mit Ihrem Kind vor Ort, wie es sich an den Kreuzungen, die es alltäglich durchfährt, verhalten muss.

Vermeiden Sie besonders unübersichtliche Stellen auf kindlichen Alltagswegen. Viele Kreuzungen sind so unübersichtlich, dass Kinder sie nur schwer eigenständig überqueren können, etwa wegen der schlechten Sicht durch geparkte Autos, Büsche oder Stromkästen.



**Fußgänger** haben auf dem Gehweg **absoluten Vorrang!** Um die Fahrbahn zu überqueren, müssen Begleitperson und Kind absteigen und schieben.

**Behalten Sie Ihr Kind stets im Blick,** fahren Sie vorausschauend und geben Sie deutliche Anweisungen.



## Vorsicht vor Autotüren

Öffnet sich plötzlich die Tür eines geparkten Wagens, kann sie einen Radfahrer zu Fall bringen. Deshalb ist es wichtig, immer ausreichend Abstand zu halten und stets mit ‚Überraschungen‘ zu rechnen.

## Abbiegende Autofahrer – Ratschlag von der Polizei



Achten Sie beim Überqueren der Straße besonders auf Autos, die abbiegen. Drehen Sie sich vorab um und suchen Sie Blickkontakt.

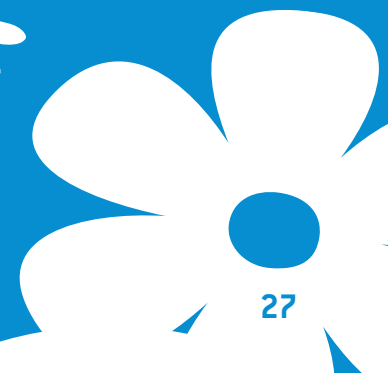
Besondere Vorsicht ist bei LKWs geboten, die abbiegen wollen. Bleiben Sie deutlich sichtbar vor oder weit rechts hinter einem LKW stehen und warten Sie, bis dieser abgebogen ist. Bleiben Sie nicht neben einem LKW stehen. Der Fahrer kann Sie häufig nicht sehen!

## Sehen und gesehen werden

Fahren Sie und Ihr Kind in der Dämmerung und bei Dunkelheit nur mit eingeschalteter und funktionierender Beleuchtung! Die Lichter sollten möglichst auch beim Halten leuchten. Achten Sie ergänzend auf helle Kleidung und Reflektoren an Rädern, Speichen, Jacken und Gepäck. Auch eine Warnweste hilft. Dann sind Sie und Ihr Kind stets gut sichtbar.

## Rücksichtnahme

Rücksichtnahme und gegenseitiges Verständnis helfen im Straßenverkehr allen Beteiligten. Vermitteln Sie auch dies Ihrem Kind und üben Sie es immer wieder bei Ihren Alltagsstouren mit dem Rad. Denken Sie daran: Kinder lernen vor allem durch ‚Abgucken‘.



# Verkehrszeichen für Radfahrer

Welche Wege dürfen Radfahrer und Fußgänger nutzen?  
Diese Verkehrszeichen sind zu beachten.

## Sonderweg Radfahrer

Radfahrer ab 10 Jahren müssen diese Wege benutzen, für alle anderen Verkehrsteilnehmer ist der reine Radweg verboten. Kinder unter 8 Jahren dürfen auf Radwegen fahren, nicht aber auf Radfahr- und Schutzstreifen auf der Fahrbahn.



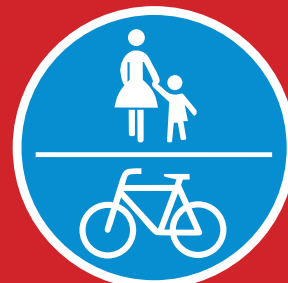
## Radfahrstreifen / Schutzstreifen

Für den Radverkehr vorgesehener Teil der Straße. Für Kinder unter 8 Jahren nicht erlaubt!



## Gemeinsamer Geh- und Radweg

Sonderweg für Fußgänger und Radfahrer. Radfahrer müssen Rücksicht auf Fußgänger nehmen. Radfahrer dürfen hier nicht auf der Straße fahren.



## Getrennter Geh- und Radweg

Die Trennung der beiden Wege ist an einer Linie oder einem abgesetzten Belag erkennbar. Am Verkehrszeichen lässt sich ablesen, welche Wegseite für den Radverkehr bestimmt ist. Radfahrer dürfen weder auf der Fußgängerseite noch auf der Straße fahren. Die Radspur ist für andere Verkehrsteilnehmer verboten.



## Sonderweg Fußgänger mit Zusatzzeichen ‚Radfahrer frei‘

Dieser Weg ist für Fußgänger bestimmt – Radverkehr ist aber zugelassen. Fahrradfahrer müssen auf Fußgänger Rücksicht nehmen und die Geschwindigkeit an den Fußgängerverkehr anpassen. Fußgänger dürfen weder gefährdet noch behindert werden. Wenn nötig, müssen Radfahrer warten.



## Verkehrsberuhigte Bereiche

Verkehrsberuhigte Bereiche stehen allen Verkehrsteilnehmern zur Verfügung. Hier dürfen Fußgänger die Straße in ihrer ganzen Breite benutzen, auch Kinderspiele sind erlaubt. Der Fahrzeug- und Radverkehr muss Schrittgeschwindigkeit einhalten (4 bis 7 km/h). Fußgänger dürfen nicht gefährdet oder behindert werden. Wenn nötig, muss der Fahrverkehr warten.







# Alle machen mit!

## Tipps für Familien-Radtouren in Hamburg

Radtouren bewegen die ganze Familie: Jung und Alt können dabei gemeinsam die Landschaft genießen und unterwegs Neues und Spannendes entdecken. Grünflächen oder ruhige Wege finden sich oft bereits vor der Haustür.

Tempo und Strecke sollten sich immer an den jüngsten Radfahrern orientieren. Kinder freuen sich über attraktive Ziel- und Pausen-Orte: Spielplätze, Eisdielen, Schwimmbäder oder Freizeitparks. Auch das Beobachten von Tieren und Pflanzen ist eine beliebte Abwechslung unterwegs. Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Ihre Umwelt einmal mit ganz anderen Augen.

**Achtung:** Das Radfahren ist nicht in allen Parks oder Bereichen eines Parks erlaubt. Achten Sie deshalb auf Schilder an den Eingängen der Parkanlagen.

## Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel!

Um den Weg zu Grünanlagen und Ausflugszielen umweltschonend zurückzulegen, können Sie die U- und S-Bahnen sowie viele Buslinien und die Fähren des HVV nutzen. Der Transport von Fahrrädern ist dabei kostenfrei und zu folgenden Zeiten möglich, wenn genug Platz ist:

Montags bis freitags: von 9 bis 16 Uhr und von 18 Uhr bis Betriebschluss  
Samstags, sonntags und an Feiertagen: ganztägig  
Elbfähren: ganztägig  
Während der Hamburger Sommerferien: ganztägig in U- und S-Bahnen

Infos finden Sie hier: [www.hvv.de/service/fahrradfahrer/fahrradmitnahme/](http://www.hvv.de/service/fahrradfahrer/fahrradmitnahme/)



# Ziele in allen Himmelsrichtungen

Wir haben in diesem Heft eine kleine Auswahl an Ausflugs-Ideen in Hamburg mit und für Kinder im Kita-Alter zusammengestellt: tolle Naturerlebnisse ohne Eintrittsgeld und Warteschlangen.

## Westen: Klövensteen

Der Klövensteen ist ein großes Waldgebiet in den Stadtteilen Rissen und Sülldorf und erstreckt sich bis nach Schleswig-Holstein. Der Forst bietet ein umfangreiches Wegenetz für Radfahrer und Wanderer, das es zu erkunden gilt. Im Wildgehege Klövensteen kann man Hirsche, Rehe und Kitze, Wildschweine und Frischlinge sowie Uhus und Fasane in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten. Und das teilweise ganz aus der Nähe, denn einige der Tiere sind so zahm geworden, dass sie sich aus der Hand füttern lassen. [www.hamburg.de/altona/wildgehege-kloevensteen/](http://www.hamburg.de/altona/wildgehege-kloevensteen/)

## Mehr Infos

[www.hamburg.de/ausfluege-hamburg/](http://www.hamburg.de/ausfluege-hamburg/)  
[www.hamburg.de/radtour/](http://www.hamburg.de/radtour/)  
[www.hamburg.de/radwege/](http://www.hamburg.de/radwege/)  
[www.hamburg.de/freizeit-radtouren/](http://www.hamburg.de/freizeit-radtouren/)

## Süden: Wilhelmsburger LOOP

Der Inseipark Wilhelmsburg bietet einen drei Kilometer langen und fünf Meter breiten, asphaltierten und beleuchteten Rundweg zum Laufen, Wandern, Radfahren und Skaten. Die abwechslungsreiche Strecke ist Teil des 6,5 Kilometer langen Freizeitrundkurses ‚LOOP‘ über die Elbinseln Wilhelmsburg und die Veddel und führt vorbei an Wiesen, Kleingärten und Teichen. Fünf tolle Spielplätze, darunter ‚Geheimnisvolle Inseln‘, ‚Wüstenwellen‘ und ‚Die große Rutsche‘, sowie ein Hochseilgarten und eine Kletterhalle laden kleine und große Abenteurer zum Spielspaß ein. [www.inseipark.hamburg.de](http://www.inseipark.hamburg.de)

## Norden: Alsterwanderweg

Rund 20 Kilometer führt der Alsterwanderweg von der Binnenalster bis zur Poppenbüttler Schleuse fast komplett am Fluss entlang. An der Schleuse in Ohlsdorf endet der kanalisierte Verlauf der Alster und der wilde Teil des Flusses beginnt. In sanften Bögen fließt die Alster nun in ihrem Oberlauf durch Wald und Auenlandschaft. Bei Wellingsbüttel lohnt ein Blick auf das historische Torhaus direkt am Weg. Auf den nächsten Kilometern schlängelt sich der Weg mit einigen kleinen Steigungen durch eine waldige, verwunschene Flusslandschaft bis zur Poppenbüttler Schleuse.

## Osten: Boberger Dünen

Den weichen Dünensand unter den Füßen spüren, im See baden oder Radfahren – all das können Sie im Naturschutzgebiet Boberger Niederung. Augen und Ohren auf! In dieser vielfältigen Landschaft gibt es viel zu entdecken: Stierkäfer und Eidechsen leben auf der Düne und in der Heide. Auch die Ringelnatter und der Eisvogel sind mit etwas Glück zu beobachten. Im Naturschutz-Informationshaus kann man sogar Ameisenlöwen füttern.

[www.loki-schmidt-stiftung.de/boberg](http://www.loki-schmidt-stiftung.de/boberg)  
[www.hamburg.de/boberger-niederung](http://www.hamburg.de/boberger-niederung)



# Checkliste

## Die wichtigsten Teile und Merkmale im Überblick:

### Bremsen

- Bremsen greifen gut
- Bremszug in Ordnung
- Bremsklötze gut eingestellt
- Bremsklötze haben Profil
- Bremshebel gut erreichbar

### Räder und Reifen

- Reifen haben Profil
- genug Luft im Reifen
- Speichen fest und unbeschädigt
- keine ‚Acht‘ im Laufrad
- Felgen unbeschädigt

### Fahrgestell/Ausstattung

- Rahmen in Ordnung  
(keine Risse, Brüche, Verbiegungen)
- Sattel fest
- Lenkerstütze/Steuerkopf gut eingestellt
- Lenkung leichtgängig
- Schrauben fest
- Pedale fest
- Klingel vorhanden
- Gepäckträger stabil

### Licht

- Dynamo funktionstüchtig
- Vorderlicht vorhanden und okay
- Rücklicht vorhanden und okay
- Kabel in Ordnung

### Sicher ist sicher: Material und Werkzeug für den längeren Fahrradausflug

- Ersatzschlauch und Flickzeug
- 2–3 Mantelheber und Luftpumpe
- Ersatzschrauben für die wichtigsten Bauteile bzw. Befestigungen
- 15er-Ring- und 10er-Maulschlüssel
- Inbus-Schlüssel, Größen 4, 5 und 6
- Kleiner Schraubendreher, kleine Kombizange und Messer können manchmal sehr nützlich sein
- Kabelbinder und gutes Isolierklebeband
- Alter Lappen

»  
**SPIELEND LEICHT  
GESUNDHEIT  
FÖRDERN.**  
«



Früh übt sich – vor allem, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Mit mobile KITA unterstützen wir Kindertagesstätten dabei, das Thema Gesundheit spielerisch, kindgerecht und mit Spaß an die Kinder zu vermitteln. Die verschiedenen Bestandteile des Programms ergänzen die Arbeit mit der mobile KITA-App auf einem Tablet, die umfangreiche Infos, Mal- und Bastelmaterialien sowie Spielideen bereithält.

#### BESTANDTEILE DES PROGRAMMS:

- Starter-Paket: mobile KITA-App auf einem Tablet-PC und Handpuppe Laura
- Aktionstage für Kinder zu den Themen Bewegen, Ernähren und Ausruhen
- Erste-Hilfe-Trainings und Vorträge zur gesunden Ernährung für Eltern
- Online-Fortbildung für Erzieher/-innen

#### INTERESSE?

Ausführliche Informationen finden Sie unter: [www.bkk-mobil-oil.de/mobilekita](http://www.bkk-mobil-oil.de/mobilekita)



**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

# Impressum

Herausgeber:

Elbkinder

Vereinigung Hamburger Kitas gGmbH

Oberstraße 14b, 20144 Hamburg

Projektleitung:

Anna Fuy, Stefan Vogler, Elbkinder

Konzept / Text:

Corinna Schmidt, Sportport GmbH

Fotos:

Johannes Arlt (S. 1–25, 30–34)

Wolfgang Huppertz (S. 26–27)

Gestaltung:

Carsten Kudlik, Lothar Ruttner

[www.kudlik-ruttner.de](http://www.kudlik-ruttner.de)

Druck:

Druckerei in St. Pauli, Hamburg

2. Auflage:

Hamburg, Juli 2018

[www.elbkinder-kitas.de](http://www.elbkinder-kitas.de)

In Kooperation mit

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

**SPORTPORT**

BIKE & OUTDOOR COMPANY  
**B.O.C.**  
Da fahr' ich am besten!

Freundlich unterstützt  
von der Polizei Hamburg



**POLIZEI**  
Hamburg