



Los geht's!

LAUFRAD, ROLLER UND SPIELFAHRRAD

Tipps für den Einstieg in die zweirädrige Mobilität

Liebe Eltern, Kinder lieben es, aktiv zu sein und sich zu bewegen. Mit Rutschautos und Dreirädern und später zweirädrigen Spielfahrzeugen können sie ihrem natürlichen Bewegungsdrang spielerisch nachgehen. In dieser Broschüre erfahren Sie, worauf Sie beim Wechsel zu Laufrädern, Rollern und Spielfahrrädern achten sollten. Denken Sie dabei an Ihre wichtige Vorbildfunktion: Tragen Sie selbst einen Helm, halten Sie sich an die Verkehrsregeln und zeigen Sie Rücksicht gegenüber anderen Verkehrsteilnehmenden!

LAUFRAD, ROLLER UND SPIELFAHRRAD: LOS GEHT'S!

Laufrad, Roller und Spielfahrrad sind Spielgeräte. Es sind keine Fahrzeuge, mit denen auf der Straße oder Radwegen gefahren werden darf.

WIESO?

Die Nutzung von Spielfahrzeugen kommt dem Bewegungsdrang und dem Spaß an Fortbewegung von Kindern entgegen.

Laufrad und Tretroller bereiten ideal auf das Radfahren vor. Die Bewegungsabläufe sind einfacher als beim Radfahren, dennoch lernen Kinder dabei bereits wichtige Fähigkeiten wie das Halten des Gleichgewichts, das Einschätzen von Geschwindigkeiten und schnelle Reaktionen.

WANN?

Wann welches Fahrzeug das Richtige ist, entscheidet Ihr Kind im besten Fall selbst. Wenn Laufrad, Roller und Co. im Freundeskreis genutzt werden, wird es selbst den Wunsch äußern, wann es was fahren möchte. Manche Kinder sind früher bereit dafür, andere später.

Bitte beachten Sie: In diesem Flyer geben wir mit Blick auf das Alter Durchschnittswerte an, die lediglich der Orientierung dienen. Kinder in diesem Alter sind jedoch nicht alle in der Lage, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Wenn Kinder fahren, konzentrieren sie sich ausschließlich darauf; sie können dabei nicht gleichzeitig auf den Verkehr achten. Deshalb sollten sie nicht auf Straßen oder Fahrradwegen fahren.

WO?

- Auf Gehwegen in Schrittgeschwindigkeit in Begleitung von Aufsichtspersonen, dabei Rücksicht auf Fußgänger nehmen
- Auf Flächen ohne Straßenverkehr
- Nicht auf Radwegen und Straßen

WIE?

- Immer mit Helm
- Mit heller Kleidung
- Mit festen Schuhen (die aber auch kaputtgehen dürfen)
- Erziehungsberechtigte / Eltern / Aufsichtspersonen sollten immer dabei sein und auch Regeln aufstellen.



LAUFRAD

Beim Überqueren von Straßen **IMMER** absteigen!

AB WANN?

Ab zwei Jahren

WIE?

- Die Füße sollten bei gestreckten Beinen den Boden komplett berühren.
- Kind sitzt auf dem Sattel und stößt sich mit den Füßen ab.
- Nicht zu lange Strecken fahren lassen, Kinder verlieren sonst schnell die Lust.

WARUM?

Bereitet auf das Fahrradfahren vor: Erleben von Rollen und Kippen, schult Motorik, Gleichgewichtssinn und Geschwindigkeiten einzuschätzen.

WORAUF ACHTEN?

- Ein niedriger Einstieg ist empfehlenswert.
- Breite, luftgefüllte Reifen sind sicherer zu fahren.
- Kinder bremsen in dem Alter noch mit den Füßen. Auch das sollte geübt werden. Installierte Bremsen können Eltern ein falsches Gefühl der Sicherheit vermitteln.
- Ein Ständer ist zwar praktisch, aber nicht unbedingt nötig, da Kinder in diesem Alter ihr Fahrzeug lieber einfach ablegen.

Besonderheiten: Ein Lenkanschlag kann günstig sein, wenn das Kind unsicher ist. Ohne Lenkanschlag ist das Laufrad wendiger.



Ventilkappen abschrauben. Jüngere Kinder könnten diese im Spiel abschrauben und in den Mund stecken.

QUALITÄT:

Es gibt keine Normen für Laufräder. Aber achten Sie auf Prüfsiegel, z.B. das GS-Zeichen. Laufräder sollten sehr stabil sein. Lenker und Sattel sollten höhenverstellbar sein. Laufräder können aus Holz, Metall oder Kunststoff sein. Tests von Stiftung Warentest oder Ökotest können Hinweise auf Schadstoffe in Bauteilen wie den Griffen geben. Die Lenkerstange und -enden sollten gepolstert sein.

KINDERTRETROLLER

AB WANN?

Ab 2,5 Jahren

WIE?

Der Tretroller setzt sich durch den Abstoß mit einem Bein in Bewegung. Kinder dazu motivieren, die Seiten des Beines zu wechseln.

Der Lenker sollte auf Bauchhöhe sein. Das Abspringen ist leichter als beim Fahrrad, weil der Boden näher ist.

ÜBUNGEN MIT DEM LAUFRAD UND TRETROLLER

- In einer Spur fahren
-> mit Kreide auf Boden zeichnen
- Slalom fahren
z.B. um Plastikflaschen
- Reaktion: Bei einem Pfiff muss angehalten werden.
- Bremsen: Mit Kreide Haltelinie aufzeichnen, Kinder fahren mit Abstand davor los und müssen so bremsen, dass sie vor der Haltelinie zum Stehen kommen.
- Auf verschiedenen Untergründen fahren
- Hindernisse überwinden

WARUM?

- Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn werden geschult.
- Bewegungsapparat und Ausdauer werden trainiert.

WORAUF ACHTEN?

- Mit luftgefüllten Reifen lässt sich auf vielen Untergründen fahren.
- Mit kleinen Plastikreifen nur gut auf glattem Asphalt (z.B. Schulhöfe, wenn diese nachmittags zum Spielen freigegeben sind)

QUALITÄT:

- Bremsen sollten vorhanden sein und regelmäßig auf Funktionalität geprüft werden.
- Die Lenkerstange und -enden sollten gepolstert sein.
- Eine helltönende Klingel sollte vorhanden sein.
- Es gibt Tretroller mit beweglichen wie auch festen Lenkern. Bei letzteren lässt sich mit dem Eigengewicht lenken.



SPIELFAHRRAD

AB WANN?

Fährt das Kind sicher mit Laufrad und / oder Roller, kann es auf ein Spielfahrrad umsteigen. Je nach Entwicklung kann das im Alter zwischen 2,5 und fünf Jahren sein.

Das Kind sollte selbst aufs Spielfahrrad umsteigen wollen. Das erste Spielfahrrad sollte passen und nicht zu groß sein. Kindergröße und Größe des Rads müssen zusammenpassen.

Nicht zu früh aufs Spielfahrrad umsteigen: Auch Kinder mit fünf Jahren können nicht

mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen, sie können also nicht mit dem Fahrrad fahren und noch auf den Verkehr achten.

WIE?

Kinder müssen wissen, wo ihre Grenzen sind. Klare Anweisungen, bis wo gefahren werden darf und wo nicht. Sitzt das Kind auf dem Sattel, sollten die Füße den Boden berühren können. Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an ohne Stützräder fahren.

QUALITÄT

Ein Spielfahrrad muss nicht den Anforderungen der Straßenverkehrsordnung entsprechen. Rücktritt- und Handbremse sollten vorhanden und leicht bedienbar sein.

Lenker und Sattel sollten verstellbar sein. Der Lenker sollte höher als der Sattel sein und am Ende Sicherheitsgriffe und ein Prellpolster aufweisen. Breite Pedalen sind von Vorteil.

Auf einen Rahmen mit tiefem Einstieg für leichten Auf- und Abstieg achten.

Eine Klingel und ein Kettenschutz sollten vorhanden sein.

*Auch wenn es hübsch aussieht:
Kind nicht mit voll beladenen Körben fahren lassen und keine Flaschenhalter befestigen, da sie beim Absteigen stören können.*

ÜBUNGEN MIT DEM SPIELFAHRRAD

- Kurventraining
- Spur halten
- Einhändig fahren
- Überblick behalten
- Gleichgewicht halten
- Bremsen



UMSTIEG AUF DAS „GROSSE“ FAHRRAD

AB WANN?

Wenn das Kind sicher auf dem Spielfahrrad unterwegs ist und sich an Regeln halten kann, die für den Straßenverkehr wichtig sind.

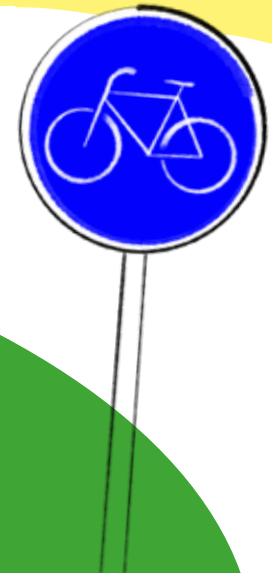
WIE?

Die Füße sollten im Sitzen sicher den Boden berühren.

QUALITÄT

Fahrrad muss der Straßenverkehrsordnung entsprechen und folgende Dinge aufweisen: zwei voneinander unabhängige Bremsen, Vorder- und Rücklicht, Reflektoren (vorne weiß, hinten rot), helltönende Klingel, reflektierende Streifen am Rad oder / und Speichenreflektoren, zwei Rückstrahler am rutschfesten Pedal

*Kinder bis acht Jahren müssen auf dem Bürgersteig fahren. Dabei dürfen sie von einer Aufsichtsperson ab 16 Jahren begleitet werden.
Auf dem Radweg dürfen Kinder unter acht Jahren fahren, wenn dieser baulich von der Straße getrennt ist.
Kinder von acht bis zehn Jahren dürfen auch auf der Straße fahren.
Kinder ab zehn Jahren müssen auf dem Radweg oder der Straße fahren.*



SICHER UNTERWEGS

EIN MUSS: DER HELM

Egal ob mit Laufrad, Roller, Spielfahrzeug oder später mit dem richtigen Fahrrad: Kinder sollten immer einen Helm tragen. Er schützt das Leben und kann gefährliche Kopfverletzungen verhindern.

DER HELM SOLLTE PASSEN

Ein Helm sollte sich individuell einstellen lassen - und danach bequem sitzen. Das Kind sollte sagen, wenn Haarklammern oder -gummis drücken.



DER HELM SITZT, WENN ...

- zwischen Augenbrauen und Helm etwa zwei Finger breit Platz sind.
- zwischen dem Band und dem Kinn zwei Finger Platz haben, die Ohren frei sind.
- Für den richtigen Sitz Drehrädchen und Bänder nutzen.
- Bänder und Verschlüsse sollten nicht verdreht sein.

*Helm bei anderen
Aktivitäten abnehmen!*

SICHERER DURCH SICHTBARKEIT

Auch wenn das Kind noch im geschützten Raum unterwegs ist, sollte es für alle anderen gut sichtbar sein.

**Das ist ganz einfach:
Helle Kleidung tragen
Reflektoren an Kleidung und
am Spielfahrzeug anbringen.**



Landesverkehrswacht NRW e.V.
Friedenstraße 21 | 40219 Düsseldorf
www.landesverkehrswacht-nrw.de



Provinzial Versicherung AG
Schadenprävention & Risikobewertung
Provinzial Allee 1 | 48159 Münster
www.provinzial.de