



Presseinformation

7. Mai 2020, PI 34

Kinder rauf auf's Rad

ADAC gibt Tipps zum Fahrrad fahren lernen

Kinder brauchen Bewegung. Mit dem eigenen Fahrrad erweitert der Nachwuchs seinen Bewegungsradius und lernt nach und nach selbstständiges und sicheres Verhalten im Straßenverkehr. Bis es soweit ist, braucht es eine Menge Übung, Zeit und Geduld. Der ADAC gibt Tipps, wie Kinder am besten den Weg von den wackeligen Anfängen bis hin zur ersten Familienausfahrt meistern.

Achtsam starten: „Wichtig ist, die ersten Fahrversuche auf dem Fahrrad langsam anzugehen. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, aber packen Sie es auch nicht zu sehr in Watte“, rät Alexandro Melus, Verkehrsexperte des ADAC Hessen-Thüringen. „Gleich eine große Tour ist genauso kontraproduktiv, wie sein Kind aus Angst gar nicht aufs Fahrrad steigen zu lassen.“

Helm tragen: Kinder sollten bei allen Zweiradaktivitäten immer einen passenden Helm aufsetzen, so gewöhnen sie sich schon früh an den wichtigen Kopfschutz. Idealerweise haben sie ihren Helm im Fachgeschäft selbst mit ausgesucht.

Auf dem Gehweg fahren: Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen auf dem Gehweg radeln, oder auch baulich von der Fahrbahn getrennte Radwege benutzen. Aber auch Kinder zwischen acht und zehn Jahren können noch den Gehweg nutzen. Erst danach müssen sie auf der Straße bzw. dem ausgeschilderten Radweg fahren. Fährt das Kind auf dem Gehweg, darf ein Elternteil auf dem eigenen Rad das Kind auf dem Bürgersteig begleiten.

Erste Fahrversuche: Je nach Entwicklungsstand und motorischer Fitness können Eltern ihren Nachwuchs mit zwei bis drei Jahren auf ein Laufrad setzen. Diese Räder, noch ohne Pedale, eignen sich hervorragend, um Balance und Kraft zu trainieren. Der spätere Umstieg auf ein „echtes“ Fahrrad fällt dann leichter.

Erstes Fahrrad: Mit ca. vier Jahren kann das Kind auf ein Fahrrad umsteigen. Wichtig ist, dass der Nachwuchs mit den Füßen sicher den Boden erreichen kann. Ein leerer Parkplatz oder eine ruhige Wohnstraße eignen sich hervorragend für erste Fahrten. Sicherheit bekommt das Kind, wenn ein Erwachsener anfangs nebenher mitläuft. Auf Stützräder am Kinderrad sollte besser verzichtet werden. Diese sorgen nur dafür, dass die Balance nicht mittrainiert wird. Beherrscht das Kind das Kurvenfahren, Anfahren und Bremsen sicher, können kleine Übungen wie Slalom oder Zielbremsen die Fähigkeiten weiter fördern. Mit der Zeit werden die kleinen Pedalritter dann immer sicherer.

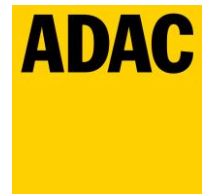
ADAC
Hessen-Thüringen e.V.

Unternehmenskommunikation

Lyoner Straße 22
60528 Frankfurt
T +49 69 66 07 85 00
F +49 69 66 07 85 49

presse@hth.adac.de

- > adac.de/hth
- > [facebook](#)
- > [twitter](#)
- > [Instagram](#)
- > [YouTube](#)
- > [Presseportal](#)



Schulweg: Kinder sollten erst dann alleine per Rad den Schulweg absolvieren, wenn sie die schulische Radfahrprüfung in der dritten oder vierten Klasse erfolgreich bestanden haben. Erst dann sind sie reif für die Teilnahme am Straßenverkehr und können Gefahren einschätzen, einhändig fahren, um Handzeichen zu geben, sowie zielgerichtet bremsen.

Ausstattung: Eltern sollten unbedingt darauf achten, dass die Kinderräder mit funktionierenden Bremsen, Licht und Reflektoren ausgestattet sind. Genügend Luft in den Reifen – und der gemeinsamen Ausfahrt steht nichts mehr im Wege.

Pressekontakt

Manuela Simon

T +49 69 66 07 85 08

manuela.simon@hth.adac.de