

Der Rad-Ratgeber

der Deutschen Verkehrswacht

Was Eltern wissen sollten



Tipps zum
Fahrradkauf



Richtig
ausgestattet



Sicher
unterwegs



VERKEHRSWACHT
Medien & Service-Center

DEUTSCHE
VERKEHRSWACHT 

Wir über uns

Die Deutsche Verkehrswacht e. V. (DVW) und das Verkehrswacht Medien & Service-Center (VMS) sind Ihre Ansprechpartner für Verkehrserziehung. Jedes Jahr nehmen rund 95 % aller Viertklässler an der Radfahrausbildung der Deutschen Verkehrswacht teil. Gemeinsam mit dem Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) ist die Verkehrswacht auch Träger der über 1.100 Jugendverkehrsschulen, in denen die Jungen und Mädchen mit engagierten Polizeibeamtinnen und -beamten die praktische Ausbildung machen und sich gezielt auf das Fahren im Straßenverkehr vorbereiten. Gemeinsam mit ihren Partnern entwickelt die Verkehrswacht Programme und Medien für die Radfahrausbildung und die Jugendverkehrsschulen.

Unsere Partner

Kalkhoff

Die bereits 1919 gegründete Marke Kalkhoff gehört zur Derby Cycle Gruppe, dem größten deutschen Fahrrad-Fachhandelslieferanten. Kalkhoff ist offizieller Ausstatter der Jugendverkehrsschulen (JVS) mit Fahrrädern und unterstützt die Radfahrausbildung. Zusammen mit der Verkehrswacht und dem GDV hat Kalkhoff das JVS-Ausbildungsfahrrad „Kalkhoff Training“ entwickelt.



www.kalkhoff-bikes.de

ABUS

Markenprodukte von ABUS stehen weltweit für Sicherheit. Sie bieten Menschen persönlichen Schutz und sichern ihr Eigentum – ob zu Hause oder unterwegs. Die Deutsche Verkehrswacht und das Unternehmen ABUS sind Partner im Bereich Fahrradsicherheit für Grundschulkinder. Die Firma ABUS ist offizieller Ausrüster der Jugendverkehrsschulen für Kinder- und Jugendhelme sowie für Fahrradschlösser.



www.abus.de

3M

Das internationale Multitechnologie-Unternehmen 3M ist mit seinen 3M™ Scotchlite™ Reflexmaterialien Experte für retroreflektierendes Material. Ob Verkehrsschilder, Kleidung oder Fahrradreifen – im Straßenverkehr kommt es bei Dunkelheit darauf an, gesehen zu werden. Auf diesem Feld arbeiten DVW und 3M bereits seit vielen Jahren bei unterschiedlichen Projekten zusammen.



www.3M-Scotchlite.de

Mit dem Rad die Welt entdecken

Liebe Mütter und Väter,



Ihr Kind fährt mit großer Begeisterung Rad. In der Schule nimmt es gerade an der Radfahrausbildung teil, die es gezielt auf das Fahren im Straßenverkehr vorbereitet. Nach der Ausbildung wird es sein Rad immer öfter als Verkehrsmittel nutzen, um Freunde zu besuchen, ins Schwimmbad oder zum Musikunterricht zu fahren sowie für den Weg zur Schule. Sie werden sich mit Ihrem Kind über seine Fahrfortschritte freuen – und vor Fragen stehen. Etwa der, welches Rad für Ihr Kind das richtige ist. Oder Sie fragen sich, wo Ihr Kind wann schon fahren darf und auf was Sie sonst noch achten sollten. Dieser Ratgeber möchte Sie über die wichtigsten Fakten informieren und Ihnen eine Reihe von Informationen an die Hand geben, die Ihnen die Auswahl von Rad und Zubehör erleichtern.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß beim Fahrradfahren.

**Das Fahrrad –
Verkehrsmittel
Nr. 1 für Kinder!**

**Jede Generation
entdeckt das
Fahrrad neu!**



**Ein Rad ist preiswert
in Anschaffung
und Unterhalt.**

**Das Fahrrad
ist flexibel und
zuverlässig.**



**Fahrrad fahren
macht Spaß, hält
fit und schont
die Umwelt.**



Ein langer Weg ...



Rad fahren können Kinder nicht über Nacht. Erst jahrelanges Üben macht den Meister. Schritt für Schritt lernen Jungen und Mädchen, mit dem Fahrrad umzugehen. Zunächst sind sie ausschließlich in Begleitung von Erwachsenen unterwegs, allmählich im nahen Wohnumfeld auch allein, schließlich werden die Wege länger und länger.

SCHULISCHE BEGLEITUNG

Klasse 1 und 2: Übungen zur motorischen Sicherheit (Gleichgewicht halten usw.).

Klasse 3 und 4:

Theoretische und praktische Radfahrausbildung, Fahrübungen in Jugendverkehrsschulen und im Straßenverkehr, Abschluss durch Lernkontrolle.

Klasse 5 und 6: Vertiefung: neuer Schulweg, Rad fahren in Gruppen, Fahrradwerkstatt.



Wann – wie – wo?

- **Ab ca. 6 Jahre:** Erstes richtiges Rad, primär als Spielgerät genutzt, Ausflüge mit Eltern usw.
- **Ab 8 Jahre:** 24-Zoll-Rad, zunehmend Fahren im Wohnumfeld, Besuche bei nahewohnenden Freunden. Schrittweise wird das Rad auch in „sicherer Umgebung“ als Verkehrsmittel genutzt.
- **Ab 10/11 Jahre:** Jugendrad, weitere Wege zu Freunden oder zum Sportverein werden allein gefahren. Nach Abschluss der Radfahrausbildung und dem Schulwechsel kann auch der Schulweg mit dem Rad gefahren werden. Vorher raten wir davon ab, da Kinder aufgrund ihres Entwicklungsstandes vielen Herausforderungen im Verkehr noch nicht gewachsen sind.

DAS VERLANGT DAS GESETZ!

Bis zum 8. Geburtstag müssen Kinder auf dem Gehweg fahren! Kinder zwischen 8 und 10 Jahren dürfen mit dem Fahrrad den Gehweg benutzen.

JU(N)GENDLICHER ÜBERMUT

Jungen sind generell gefährdeter als Mädchen. Sie neigen eher zu Übermut, Selbstüberschätzung, Mutproben und riskantem Verhalten. 2006 waren zwei Drittel aller verunglückten Radfahrer unter 15 Jahren Jungen (66%); nur 34% waren Mädchen.



Wachsende Anforderungen – das müssen Eltern wissen!

Die Zahl der Wege, die Kinder mit dem Rad zurücklegen, nimmt schon in der Grundschule zu. Nach der Radfahrausbildung und dem Schulwechsel steigt sie sprunghaft an. Ob Freizeit oder Schulweg: Das Rad ist aus dem Alltag nicht wegzudenken. Mit häufigerem Fahren steigen leider auch die Risiken. 2006 waren laut Statistischem Bundesamt 49% aller im Verkehr verunglückten Kinder zwischen 10 und 15 Jahren mit dem Rad unterwegs.

Die Gründe für diese hohe Zahl liegen auf der Hand: Keine andere Altersgruppe ist so viel mit dem Rad unterwegs! Dazu kommt, dass Jugendliche generell schneller und sorgloser fahren als jüngere Kinder. Mit 15, 16 Jahren sinken die Unfallzahlen von Radlern wieder, da viele Jugendliche auf motorisierte Zweiräder umsteigen.

Häufig überschätzt

„Nach der Radfahrausbildung ist mein Kind ein sicherer Verkehrsteilnehmer.“ Eltern neigen dazu, ihre Kinder als Radfahrer zu überschätzen. Aus ihren Beobachtungen bei gemeinsamen Fahrten leiten sie ein Verhalten ab, das von manchem Wunschenken geprägt ist. Auch mit 10 oder 11 Jahren haben Kinder im Verkehr noch viele Schwierigkeiten. Wenn sie gleichzeitig beobachten, vorausschauen, reagieren und Zeichen geben sollen, stoßen sie in schwierigen Situationen rasch an ihre Grenzen. Erst mit etwa 13 bis 14 Jahren haben Jugendliche die Voraussetzungen, sich mit dem Fahrrad fast wie Erwachsene zu bewegen.

GEMEINSAM FAHREN!

- Kennen Sie die Strecken, die Ihr Kind fährt?
- Wenn ja, kennen Sie diese Strecken auch als Radfahrer?
- Wissen Sie, wie sich Ihr Kind verhält, wenn es mit Gleichaltrigen Rad fährt?
- Bei gemeinsamen Fahrten sehen Sie, wo Ihr Kind noch Probleme hat.



Die Qual der Wahl!

Die Angebotsvielfalt ist erfreulich groß. Abnehmen können wir Ihnen die Entscheidung nicht. Aber wir möchten sie Ihnen erleichtern. Welches Rad für Ihr Kind das richtige ist, hängt auch immer davon ab, wie und wo es genutzt werden soll. Lassen Sie sich auf jeden Fall im Fachhandel beraten – und nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf mit.



Worauf Eltern beim Fahrradkauf achten sollten

- Ein gutes Rad muss entsprechend den gesetzlichen Vorschriften ausgestattet sein (siehe Seite 8–9).
- Rahmen und Rahmenhöhe müssen zur Größe des Kindes passen. Wichtig sind ein leichter Einstieg und sicherer Halt.
- Achten Sie auf zwei Handbremsen.
- Ein stabiler Gepäckträger ist sinnvoll.
- Breite Reifen sind robuster als schmale Rennradreifen, für den Alltag deshalb eher geeignet.
- Legen Sie Wert auf Qualität – Billigfahrräder sind aufgrund von bisweilen bedenklicher Material- und Montagequalität aus Sicherheitsgründen nicht empfehlenswert.
- Das Rad muss den Vorschriften der DIN EN (Europäische Norm über sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren) entsprechen.



UNABHÄNGIGE TESTERGEBNISSE

Kinder- und Jugendräder sowie Fahrradhelme werden regelmäßig getestet. Die Informationen der Stiftung Warentest oder des ADAC können bei der Kaufentscheidung eine Hilfe sein.

Besonderheiten beim Rad fürs Grundschulalter

- Größe, Sattel- und Lenkereinstellung sind vor allem an der Sicherheit orientiert. Die Kinder sollen eine möglichst aufrechte Fahrposition haben und sitzend mit beiden Füßen den Boden berühren können.
- Reflektierende Reifen oder Speichenclips sind günstiger als Katzenaugen, die verloren gehen oder gestohlen werden können.
- Eine Nabenschaltung ist in diesem Alter einer Kettenschaltung vorzuziehen (siehe Seite 12–13).
- In diesem Alter ist die zusätzliche Rücktrittsbremse ein Muss!



Für Freizeit und Schulweg – Besonderheiten beim Jugendrad

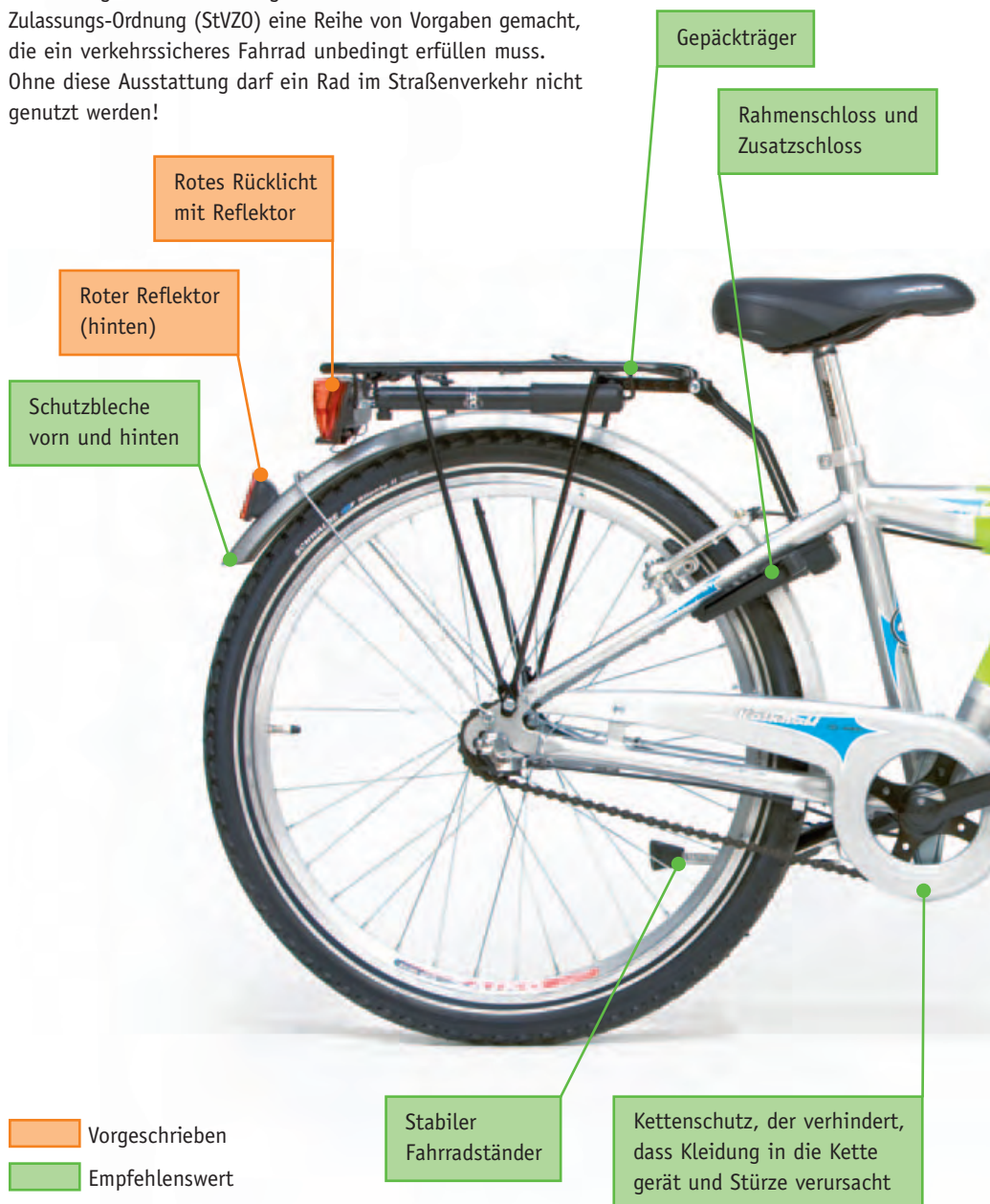
- Auch wenn es manchem Modetrend zuwiderläuft: Wichtig ist eine komplette Ausstattung mit Beleuchtung, Reflektoren und Klingel.
- Ein Nabendynamo sorgt zuverlässig für Beleuchtung.
- Größe und Einstellungen müssen neben der Sicherheit auch ergonomische Gesichtspunkte berücksichtigen. Eine weniger aufrechte Sitzposition ist fürs Fahren günstiger.
- Bremshebel, Tretkurbeln etc. sind der Rahmengröße angepasst, so dass eine optimale, der Körpergröße entsprechende Bedienung möglich ist.
- 3-, 5- und 7-Gang-Nabenschaltung oder Kettenschaltung sind möglich.
- Federungssysteme wie Federgabel, Hinterbaufederungen oder Komplettsysteme erhöhen den Komfort.



Die richtige Ausstattung zählt

Rad fahren macht Spaß. Damit es dabei bleibt, muss das Rad in Ordnung sein. Der Gesetzgeber hat in der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) eine Reihe von Vorgaben gemacht, die ein verkehrssicheres Fahrrad unbedingt erfüllen muss.

Ohne diese Ausstattung darf ein Rad im Straßenverkehr nicht genutzt werden!



Vorgeschrieben

Empfehlenswert

Stabiler
Fahrradständer

Kettenschutz, der verhindert,
dass Kleidung in die Kette
gerät und Stürze verursacht



(Mindestens) zwei voneinander unabhängige Bremsen (Hand- und Rücktrittbremse)

Gangschaltung

Klingel, die nicht zu leise sein sollte

Weißer Reflektor vorn (kann auch – wie hier gezeigt – in den Scheinwerfer integriert sein)

Lampe (vorn)

EXPERTENTIPP



Karl-Heinz Lange, Leiter Konstruktion und Entwicklung, Kalkhoff:
„Profis können mehr! Jährliche Wartung und Inspektion durch eine Fachwerkstatt sind grundsätzlich empfehlenswert – und preiswerter, als man denkt.“

Dynamo, möglichst als Nabendynamo

Rutschfeste und fest verschraubte Pedale, die mit je zwei Pedalreflektoren ausgestattet sind

Vier gelbe Katzenaugen oder – wie hier abgebildet – reflektierende, silberne Streifen an den Reifen und/oder den Speichen

... und STOP!



Würden Sie in ein Auto ohne Bremsen steigen? Auch beim Fahrrad sind zuverlässige Bremsen das A und O, um sicher anzukommen. Die Bremshebel müssen vom Kind bequem erreicht und bedient werden können. Auch bei starkem Bremsen dürfen sie den Lenkergriff nicht berühren!

Zwei plus Eins

$2 + 1 = 3$ unabhängige Bremsen sind am besten. **Zwei Handbremsen** – je eine für Vorder- und Hinterrad – sowie **eine Rücktrittbremse**. Bei Rechtshändern sollte der stärkere rechte Griff auf die Hinterradbremse wirken, da es bei einer Vollbremsung nur mit dem Vorderrad sonst zu einem Sturz über den Lenker kommen kann. Die Rücktrittbremse bringt zusätzliche Sicherheit. Zudem können Kinder gleichzeitig Bremsen und Handzeichen geben. Allerdings bringt sie im Vergleich zu einer guten Vorderradbremse deutlich weniger Bremsleistung auf.

BREMSPRAXIS

Kinder fahren manchmal sehr schnell. Dann müssen sie schon vor einer Kurve abbremsen und dürfen nur so schnell in die Kurve hineinfahren, dass weiteres Bremsen im Kurvenbereich nicht erforderlich ist. Achtung: Hinter der Kurve können überraschend Hindernisse auftauchen!

Wie sehen gute Bremsen aus?

Hohe Wirksamkeit: V-Brakes sind die zurzeit gängigsten Felgenbremsen. Einziger Nachteil: Bei Nässe ist der Bremsweg etwas länger.

Rücktrittbremsen sind nahezu wartungsfrei, robust, zuverlässig und greifen auch bei Nässe.



Bremsen in der Kurve ist extrem schwierig und sollte bei rutschiger Fahrbahn bei Möglichkeit unterbleiben. Die Leistung der Vorderbremse kann nur auf gerader Strecke optimal genutzt werden. Liegt Sand oder nasses Laub in der Kurve, kann das Vorderrad leicht blockieren und einen Sturz bewirken. Sobald das Rad wieder geradeaus läuft, können beide Bremsen eingesetzt werden.

**BREMSSCHOCK?**

Wer eine Rücktrittbremse gewöhnt ist, muss aufpassen, wenn er zum ersten Mal nur mit Handbremsen unterwegs ist. Mancher Bremsversuch läuft dann ins Leere.

Bremsen will geübt sein

Kinder sollen grundsätzlich Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig nutzen! Um ein Gefühl dafür zu entwickeln, müssen sie viel üben. Am Anfang sollten sie nur die Rücktrittbremse betätigen, dann zusätzlich auch die Vorderradbremse und später mit beiden Handbremsen (und der Rücktrittbremse) gleichzeitig das Rad dosiert abbremsen.

Die unterschiedliche Wirkung der einzelnen Bremsen lernen sie erst bei mindestens 15 km/h Geschwindigkeit kennen. Üben Sie mit Ihrem Kind Bremsen bei unterschiedlichem Bodenbelag. Bei Nässe, Laub, Sand oder Schmutz wird Bremsen schwieriger. Fangen Sie langsam an, da sonst erhöhte Unfallgefahr besteht.

**DAS VERLANGT DAS GESETZ**

Fahrräder müssen (mindestens) zwei voneinander unabhängig funktionierende Bremsen haben.

Keine Angst vor Technik

Naben- oder Kettenschaltung?

Beide Schaltungstypen haben Vor- und Nachteile. Generell eignen sich für jüngere Kinder eher Nabenschaltungen. Je mehr die Jungen und Mädchen unterwegs sind, umso eher kommt eine Kettenschaltung in Frage.

Nabenschaltungen

- Verschleißarm, wasserdicht, verschmutzen kaum.
- Benötigen wenig Pflege und Wartung.
- Kinder vergessen beim Anhalten oft, rechtzeitig in einen niedrigeren Gang herunterzuschalten. Mit einer Nabenschaltung können sie auch im Stand umschalten, um anschließend sofort im kleinen Gang loszufahren.
- Räder mit Nabenschaltung können eine Rücktrittbremse haben.

Kettenschaltungen

- Höherer Pflegeaufwand.
- Schalten ist nur während des Fahrens möglich, was die Aufmerksamkeit vom Verkehr ablenkt.
- Räder mit Kettenschaltung haben keine Rücktrittbremse. Handzeichen geben und gleichzeitig bremsen wird schwieriger.
- Das Pedal ist leicht in die Antrittposition zurückzudrehen, was bei Nabenschaltungen nicht möglich ist.
- Bieten eine bessere Übersetzung und eine feinere Abstufung der einzelnen Gänge. Diese Feinheiten sind für 8- bis 12-Jährige im Alltag aber kaum nutzbar.
- Ratsam bei häufigen Fahrten mit Steigungen.

Die Lenker- und Sattelrohre dürfen die Sicherheitsmarkierungen nicht überschreiten.



PEDALE & REIFEN

Breite Pedale ermöglichen eine optimale Kraftübertragung. Die Reifen sollten eher breit sein. Reflexstreifen am Reifen und zusätzlicher Pannenschutz (Mantelverstärkung) sind als Extras für mehr Sicherheit empfehlenswert.



Sattel und Lenker

Bei Kindern ist die richtige Einstellung von Sattel und Lenker stets ein Kompromiss.

- **Sattelhöhe:** Das Kind muss sitzend mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden erreichen. Gerade Kinder, die noch unsicher sind, können so sicherer anhalten. Beim Fahren können sie allerdings nicht mit fast gestreckten Beinen in die Pedale treten. Für Kinder ab ca. 10 Jahren gilt die Regel mit den Füßen nicht mehr. Vermeiden Sie zu harte, billige Kunststoffsätze.
- Die Griffbreite des **Lenkers** muss zur Größe des Kindes passen. Der Lenker wird relativ hoch eingestellt, damit das Kind möglichst aufrecht sitzt; am besten etwas höher als der Sattel. Die aufrechte Haltung erleichtert das Umsehen beim Fahren und verschafft dem kleinen Radler mehr Überblick. Zudem ist sie für den Rücken gesünder. Rennradlenker sind im Grundschulalter ungeeignet.



Leuchten – Strahlen – Reflektieren

Die Beleuchtung des Rads trägt wesentlich zur Sicherheit des Fahrers bei. Nicht zufällig schreibt der Gesetzgeber Beleuchtung und Reflektoren ausführlich vor. Generell gilt: Je heller, desto besser!



DAS IST GESETZLICH VORGESCHRIEBEN

- Eine Lampe (vorn).
- Ein weißer Reflektor (vorn). (Integration in Scheinwerfer ist zulässig).
- Ein Dynamo (möglichst als Nabendynamo).
- Ein rotes Rücklicht mit Reflektor.
- Ein roter Reflektor (hinten).
- Vier gelbe Katzenaugen oder retroreflektierende, silberne Streifen an Reifen und/oder den Speichen.
- Gelbe Tretstrahler in den Pedalen.



Es werde Licht!

Empfehlenswert sind Scheinwerfer und Rückleuchte mit Standlichtfunktion. Nabendynamos sind geeigneter als Seitenläufer, da sie zuverlässiger und leichter bedienbar sind. Die Beleuchtung des Rades muss dynamobetrieben sein, eine ausschließlich batteriebetriebene Beleuchtung ist verboten! Nur bei Rennrädern bis 11 Kilo dürfen statt der Lichtmaschine auch Batterien benutzt werden, die aber stets mitgeführt werden müssen. Bei Teilnahme an Rennen und im Training von Sportvereinen dürfen diese Räder ohne Licht benutzt werden.



Reflektierende Fahrradreifen und Speichen

Herkömmliche gelbe Katzenaugen dürfen durch Reifen mit silbernen Reflexstreifen ersetzt werden. Im Gegensatz zu den Katzenaugen können sie nicht verloren gehen. Retroreflektierende Speichen, die es auch zum Nachrüsten gibt, bringen ein weiteres Sicherheitsplus. Dies zahlt sich aus: Da sie rund sind, strahlen sie Scheinwerferlicht sogar dann zurück, wenn es in spitzem Winkel einfällt.





Kleidung macht den Unterschied!

Nicht nur das Fahrrad sollte sichtbar sein. Kleidung mit integriertem Reflexmaterial oder reflektierendes Zubehör – wie z. B. Bänder – machen die Fahrer bei Dunkelheit deutlich früher sichtbar.

EXPERTENTIPP



Dörte Quel, Anwendungstechnik 3M Scotchlite Reflexmaterial:
 „Silbernes, retroreflektierendes Material ist schon auf eine Entfernung von bis zu 160 Metern sichtbar, da Millionen kleiner, verspiegelter Glaskugeln das Licht der Autoscheinwerfer zurückwerfen.“

Aufsichtspflicht der Eltern

Eltern müssen dafür sorgen, dass die Räder ihrer Kinder den gesetzlichen Vorgaben entsprechen. Auch müssen sie ihre Kinder darüber aufklären, dass sie bei Dunkelheit und schlechter Sicht immer mit Licht fahren müssen.

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Laut Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) muss die Beleuchtung auch tagsüber funktionstüchtig sein.



Fahren mit Köpfchen!



So sitzt er richtig:

- Waagerechter Sitz.
- Die beiden Riemen des Helms müssen ein Dreieck bilden.
- Kinnriemen stramm anziehen.



Kinder machen es Ihnen nach! Fahren auch Sie mit Helm und seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind.



Der Kopfring passt den Helm spielend an die Kopfgröße an.



ZWECKMÄSSIGER EINSATZ

Ein Helm darf nur beim Radfahren, Inline-Skaten oder bei ähnlichen Sportarten getragen werden. Auf keinen Fall dürfen Kinder ihn beim Spielen anbehalten, etwa auf Klettergerüsten oder Spielplätzen. Sonst könnten sie an den Geräten hängen bleiben und sich strangulieren.

Wer riskiert schon Kopf und Krage? Speziell jüngere Kinder stürzen oft und sind auf effektiven Schutz angewiesen. Kinder – und nicht nur sie – sollten daher immer mit Helm fahren. Schutzhelme sind zuverlässig, technisch ausgereift und bequem zu tragen.

Helmpflicht? Nein, aber ...

Eine Helmpflicht besteht in Deutschland nicht. Dennoch empfehlen wir, freiwillig einen Helm zu tragen. Er vermeidet zwar keine Unfälle, mildert aber in vielen Fällen die Folgen. Rund 37 % der bei Unfällen verletzten Radfahrer erleiden Kopfverletzungen. Mehr als 80 % der schweren Hirnverletzungen beim Radfahren ließen sich durch das Tragen eines Helms vermeiden.

Markenhelme bieten mehr

Der Kauf mit Beratung im Fachhandel ist empfehlenswert.

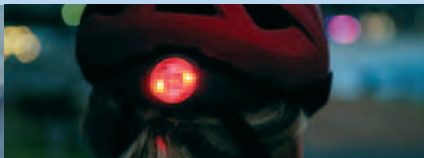
- Der Helm sollte gut anzupassen sein und dauerhaft zuverlässig eingestellt bleiben.
- Eine gute Belüftung mit zahlreichen Luftein- und -auslässen sorgt für angenehmen Tragekomfort. Das schützende Insektennetz darf – besonders bei Kinderhelmen – nicht fehlen.
- Die (Kinn-)Riemen sollen weich und hautfreundlich sein.
- Nehmen Sie Ihr Kind mit zum Kauf, damit es den Helm anprobieren und aussuchen kann. Nur wenn ihm der Helm gefällt und er perfekt sitzt, wird es ihn gern und ohne Diskussion aufsetzen.
- Ein Helm schützt nur einmal! Wenn er bei einem schweren Sturz oder Unfall seine Aufgabe erfüllt hat, muss er ersetzt werden! Auch wenn keine Beschädigung erkennbar ist, kann die Schutzwirkung stark eingeschränkt sein.
- Nach fünf Jahren sollte ein Helm ersetzt werden.
- Zahlreiche Reflektoren und integrierte Rück- und/oder Blinklichter sorgen bei Dunkelheit für ein zusätzliches Plus an Sicherheit.

EXPERTENTIPP



Torsten Mendel,
Marketing, ABUS:

„Fahrradhelme sollten ausschließlich im qualifizierten, beratenden Fahrradfachhandel gekauft werden. Die sach- und fachgerechte Einstellung der Gurtbänder ist ganz entscheidend für die Schutzwirkung. Der Fachhändler ist hierfür geschult und stellt den Helm vor Ort komplett und richtig auf den Kopf ein.“



Prüfsiegel

Achten Sie auf das Prüfzeichen mit der Europa-Norm DIN EN 1078 (CE). Wird Ihnen ein Helm ohne Prüfzeichen angeboten, lassen Sie die Finger davon! Geprüfte Helme entsprechen den grundlegenden Sicherheitsanforderungen.



Vorbeugung



Fahrräder wecken Begehrlichkeiten. Jahr für Jahr werden in Deutschland rund 400.000 Räder gestohlen. Das Risiko, selbst rat(d)los auf die Stelle zu starren, wo eben noch das Fahrrad stand, kann man deutlich reduzieren. Stabile Schlösser schrecken Diebe ab.

Welches Schloss das richtige ist, hängt vom Wert des Rades und davon ab, wo es abgestellt wird. Besteht ein hohes Diebstahlrisiko, etwa in Innenstädten, in unbeleuchteten Gemeinschaftskellern usw., empfiehlt sich ein etwas teureres Schloss mit einem höheren Sicherheitslevel.

Tipps für mehr Sicherheit

- Das Fahrrad am besten gleichzeitig mit einem Rad und dem Rahmen an einen festen Gegenstand anschließen: Laternenpfahl, stabiles Gitter, spezieller Fahrradständer o. Ä.
- Wer nur das Vorderrad sichert, riskiert, dass der Rest des Rades dennoch gestohlen wird, da sich das Vorderrad meist schnell vom Rad lösen lässt.
- Beleuchtete und belebte „Parkplätze“ wählen.
- Nachts steht das grundsätzlich mit einem Schloss gesicherte Rad am besten in geschlossenen Räumen (Keller, Garage).
- Das beste Schloss ist chancenlos, wenn es nicht mitgeführt wird. Achten Sie darauf, dass Sie es bei einer Fahrradtour immer dabei haben.

NICHT VERRÜCKT MACHEN LASSEN!

Radfahrer sollten ihr bestes Rad nutzen. Nicht selten fahren gerade Kinder und Jugendliche bei vielen Gelegenheiten noch mit ihrem alten, nicht mehr wirklich passenden und sicheren Rad, weil das neue gestohlen werden könnte. Ein gutes Schloss ist die bessere Alternative.





Die Fahrradcodierung

Eine Codierung ist ein effektiver Schutz gegen Diebstahl. Beim Codieren wird eine lange Zahlenkette in den Rahmen geprägt. Vorteil: Das Rad lässt sich eindeutig identifizieren, ist für den Weiterverkauf wenig geeignet und kann bei Sicherstellung an

den Besitzer zurückgegeben werden. Angeboten wird die Codierung z. T. von der Polizei, den Verkehrswachen oder Fahrradhändlern. Die Codierung muss gut versiegelt werden, damit keine Rostgefahr besteht.

SICHERHEIT HAT IHREN PREIS

Als Faustformel gilt: In ein gutes Schloss sind 10 % des Fahrradwerts zu investieren. Billigschlösser werden auch von Dieben schnell erkannt und geknackt.



Schlossstypen

- 1 **Kabelschlösser** sind flexibel und sicher; sie eignen sich gut, das Rad an einen festen Gegenstand anzuschließen. Panzerkabelschlösser bieten durch zusätzliche Stahlhülsen noch mehr Schutz.
- 2 **Bügelchlösser** eignen sich optimal, den Rahmen an einen festen Gegenstand anzuschließen. Sie sind der sicherste Schlosstyp überhaupt und daher auch etwas schwerer.
- 3 **Rahmenschlösser** reichen nicht: So gesicherte Fahrräder werden leicht weggetragen! Daher empfehlen wir ein Zusatzschloss, z. B. ein gutes Bügel-, Kabel- oder Kettenschloss.
- 4 Für jüngere Kinder gibt es zudem **Kinderschlösser** mit einer kindgerechten Ergonomie, einer Links-/Rechtsschließung und ansprechendem Design.

Los geht's – Fahrradcheck



Bevor man losfährt, müssen die Räder gecheckt werden. Besonders gründlich sollte der Check im Frühjahr sein, wenn die Fahrräder nach Monaten erstmals wieder gefahren werden. Wenn alles stimmt, Helm auf und los!



Ist das Rad betriebsicher?

- Ist die Bremsanlage richtig eingestellt und funktionsfähig?
- Wie stark sind die Bremsklötze verschlissen?
- Ist die Einstellung der Bremsgriffe in Ordnung?
- Ist die Kette richtig gespannt und ausreichend geölt?
- Ist die Schaltung richtig eingestellt?
- Sitzen alle Schrauben fest?
- Funktioniert die Klingel?
- Haben die Reifen genug Profil und genügend Luft?
- Sind Sattel und Lenker richtig eingestellt? (siehe Seite 12–13)



UND SONST?

- Sind Taschen und Gepäck gut befestigt und hängen keine Tragegurte herunter?
- Ist eine Luftpumpe dabei?
- Haben Sie mindestens ein zusätzliches Schloss dabei?
- Haben Sie Ihre(n) Helm(e) dabei?

Schraube locker?

Heben Sie nacheinander Vorder- und Hinterrad an und lassen Sie das Rad aus 20 cm Höhe wieder auf den Boden fallen. So stellen Sie fest, ob sich lose Teile am Fahrrad befinden, etwa lockere Schrauben.



Checkliste Beleuchtung



Überblick über alle notwendigen Leuchten und Reflektoren:

- Funktioniert die Lampe vorn?
- Großer weißer Reflektor vorn vorhanden?
(Integration in Scheinwerfer ist zulässig)
- Rücklicht mit Reflektor vorhanden und funktionstüchtig?
- Zusätzlicher großer roter Rückstrahler vorhanden?
- Vier gelbe Katzenaugen oder retroreflektierende, silberne Streifen an den Reifen, Felgen oder Speichen vorhanden?
- Gelbe Rückstrahler in den Pedalen vorhanden und sichtbar?

DAS PRÜFT DER PROFI ZUSÄTZLICH

- Verschleiß des Bowdenzugs
- Einstellung der Schaltung
- Spiel der Lager
- Kette

Übrigens: Wann immer Sie Fragen haben oder unsicher sind, hilft Ihnen der Profi weiter.

Gemeinsam unterwegs



Wann haben Sie den letzten gemeinsamen Ausflug mit dem Rad gemacht? Ihr Kind wird sich freuen, mit Ihnen aufzubrechen und auf Tour zu gehen. Bei der Fahrt merken Sie übrigens rasch, in welchen Verkehrssituationen es noch Hilfe und Training braucht. Im Vordergrund steht aber das gemeinsame Erlebnis.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Auf Strecken unter fünf Kilometern ist das Fahrrad im Alltag immer das umweltfreundlichste Verkehrsmittel – und oft das schnellste!

Tipps für Radtouren

- Die Strecke sollte nicht zu lang sein. Kinder ermüden schneller als Erwachsene, besonders wenn auf dem Rückweg Gegenwind herrscht oder es noch bergauf geht.
- Fahrradtaschen bieten sicheren Raum für Proviant und zusätzliche Kleidungsstücke.
- Achten Sie auf passendes Schuhwerk: Flip-Flops und offene Sandalen sind zum Fahren ungeeignet.
- Denken Sie bei sonnigem Wetter an Sonnencreme.
- Im Zweifelsfall empfiehlt sich Regenkleidung.
- Nehmen Sie ausreichend Getränke mit.
- Halten Sie Pflaster und Verbandszeug für kleine Schrammen bereit.
- Flickzeug und Luftpumpe sollten Sie immer dabei haben.



Kleinere Kinder mit dabei ...

Wenn Kinder noch nicht selbst fahren können, nehmen Eltern sie gerne „hintendrauf“ mit. Mitgenommen werden dürfen Kinder von einem bis zu sieben Jahren. Wer mit zwei Kindern auf dem Rad unterwegs ist, benötigt einen Kinderanhänger.

Mehr zum Thema:

www.verkehrswacht-medien-service.de/mit_kindern_unterwegs.html



WOHIN? – RADTOUREN IN IHRER NÄHE

Entdecken Sie Ihre nähere Umgebung mit dem Rad. Es gibt mehr lohnende Touren, als Sie glauben. Für viele Gegenden gibt es hervorragende Karten mit Wegstrecken und Ausflugszielen für Radausflüge mit der ganzen Familie.

Hier werden Sie fündig:

- bei den vielen Infoläden des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) vor Ort
- bei den Tourismus-Informationen von Städten, Regionen und Ländern
- im Buchhandel: Radtourführer, Radwanderkarten, Literatur zu Radtouren mit Kindern usw.

Hier wird's schwierig!

Viele Situationen fordern von jungen und weniger jungen Radfahrern besondere Aufmerksamkeit. Vor allem müssen sie jederzeit mit dem Fehlverhalten anderer Verkehrsteilnehmer rechnen. Einige Situationen haben wir exemplarisch für Sie zusammengestellt.



Ein- und Ausfahrten

Ein- und Ausfahrten
An Ein- und Ausfahrten von Grundstücken, Garagen oder Tankstellen, die über den Radweg auf die Straße führen, achten Autofahrer oft nicht ausreichend auf Radfahrer. Manchmal ist die Sicht durch Hecken oder Mauern zusätzlich erschwert.



Linke Radwege

Linke Radwege
Vielfach erlauben Schilder, Radfahrwege in beide Richtungen zu benutzen. An Kreuzungen und Einmündungen ist dies für Radfahrer gefährlich, da Autofahrer dort vor allem auf den von links kommenden Verkehr auf der Fahrbahn achten. Von rechts kommende Radfahrer werden oft erst spät gesehen.



Abbiegende Autos queren Radweg

Abbiegende Autos queren Radweg
Leicht gefährden Autofahrer beim Rechtsabbiegen an Kreuzungen oder Einmündungen Radfahrer, die geradeaus fahren. Meist sehen die Pkw-Fahrer die Radler, unterschätzen aber oft deren Geschwindigkeit und schneiden sie beim Einbiegen. Manchmal verdecken aber auch Hecken oder geparkte Fahrzeuge den Blick. Dann ist es für den Radler sicherer, sich nach links umzuschauen und zu versuchen, sich nach dem Fahrer Blickkontakt aufzunehmen.

Linksabbiegen

Linksabbiegen ist für Radfahrer eine der unfallträchtigsten Situationen. Gleich von vier Seiten kann es gefährlich werden. Von hinten durch den nachfolgenden Verkehr, von vorn durch Gegenverkehr, von der Seite durch Querverkehr und schließlich im Kreuzungsbereich, wenn Fußgänger die Fahrbahn überqueren. An vielbefahrenen Straßen ist es immer sicherer, vom Rad zu steigen und die Kreuzung als „Fußgänger“ zu überqueren.



Linksabbiegen

Kreisverkehr

Für Radfahrer sind zwei Situationen wichtig:

- Im Kreis müssen sie damit rechnen, dass sie – wenn sie im Kreis weiterfahren möchten – von ausfahrenden Autofahrern noch überholt und geschnitten werden, obwohl sie als im Kreis Bleibende Vorfahrt haben.
- Oft führen Radwege außen um den eigentlichen Kreis herum. Meist regeln Verkehrszeichen, dass Radfahrer dem ausfahrenden Verkehr Vorfahrt gewähren müssen. Bisweilen fehlt das Schild. Dann haben Radler Vorfahrt, müssen aber damit rechnen, dass ein aus dem Kreis kommender Pkw ihnen die Vorfahrt nimmt. Augenkontakt suchen!



Kreisverkehr



Toter Winkel

Toter Winkel

Größere Fahrzeuge fahren vor dem Abbiegen nach rechts einen leichten Bogen. Wer als Radfahrer neben das Fahrzeug fährt, gerät in den „Toten Winkel“ und kann vom Fahrer nicht gesehen werden. Für Radfahrer gilt: Immer hinter dem Lkw bleiben!

„Das kann ich schon!“



Fahren	<i>Ich kann</i>	Gut	Manchmal	Gar nicht
	... sicher aufsteigen und anfahren, ohne zu schlenkern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... langsam eine Spur fahren und mich dabei nach hinten umsehen, ohne zu wackeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... mit einer Hand am Lenker sicher fahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... auf einen Zuruf oder ein Zeichen abbremser und schnell anhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... mit beiden Bremsen gleichzeitig bremsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... einem Hindernis ausweichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... im Slalom um Gegenstände herumfahren, ohne diese zu berühren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Ausstattung	<i>Ich weiß,</i>	Ja	Nein	Noch nicht genau
	... welche wichtigen Teile an meinem Fahrrad sein müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wie mein Helm richtig sitzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... wie ich als Radfahrer im Dunkeln gesehen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... wie mein Fahrrad diebstahlsicher angeschlossen wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Regeln	<i>Ich weiß,</i>	Ja	Nein	Noch nicht genau
	... auf welchen Wegen Radfahrer fahren müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wo Radfahrer nicht fahren dürfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... wie die Vorfahrt bei „Rechts-vor-links“ geregelt ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... worauf ich beim Abbiegen mit dem Fahrrad besonders achten muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Wege für Radfahrer – eine Auswahl

Hier müssen Kinder fahren ...



Der Radweg muss von Radfahrern benutzt werden, von Kindern ab 10 Jahren.



Radfahrer müssen den „getrennten Rad- und Fußweg“ benutzen.



Auch den „gemeinsamen Fuß- und Radweg“ müssen Radfahrer benutzen.



Das Zusatzzeichen erlaubt das Befahren des Radwegs in beide Richtungen.



Hier dürfen Kinder fahren ...



Viele Gehwege und Fußgängerzonen werden durch ein Zusatzschild für Radfahrer freigegeben.



Radfahrer dürfen im verkehrsberuhigten Bereich mit Schrittgeschwindigkeit fahren.



In Einbahnstraßen kann es Radfahrern durch ein Zusatzschild erlaubt sein, in Gegenrichtung zu fahren.



Radfahrer dürfen in diese Straße hineinfahren.



Impressum:

Herausgeber: Deutsche Verkehrswacht e. V. und Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH in Kooperation mit Kalkhoff, ABUS und 3M, Bonn 2008

Text: Josef Weiß

Redaktion: Thomas Moss, Martin Kraft, Josef Weiß; alle VMS

Fotos: Jörg Heupel, Kalkhoff Bikes, ABUS August Bremicker Söhne KG, 3M Deutschland GmbH, Albrecht Trunk, www.pressediens-fahrrad.de, Foto Geuther

Beratung durch folgende Polizeifachleute:
Ellen Haase, Michael Kressin, Albrecht Trunk

©Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn
E-Mail: info@verkehrswacht-medien-service.de
Internet: www.verkehrswacht-medien-service.de

Alle Rechte vorbehalten – Nachdruck, Vervielfältigung und Weiterverbreitung in allen technischen Verfahren sind nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Art.-Nr.: 3402

Das „Rad-Ratgeber“-Gewinnspiel

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Ratgeber den einen oder anderen Tipp rund um „Das richtige Fahrrad für mein Kind“ geben konnten. Mit ein wenig Glück können Sie bei unserem Gewinnspiel auch noch attraktive Preise gewinnen. Einfach alle Fragen auf der Antwortpostkarte beantworten, diese abtrennen, frankieren und einsenden.



Antwortpostkarte

Wie ermitteln Sie bei Kindern unter 10 Jahren die richtige Sattelhöhe?

- Der Sattel muss so eingestellt sein, dass ein Kind auch bei durchgestreckten Beinen den Boden nicht erreichen kann.
- Das Kind muss sitzend mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden erreichen.
- Der Sattel muss exakt die gleiche Höhe haben wie der Gepäckträger.

Nach wie vielen Jahren sollte der Fahrradhelm ausgetauscht werden?

- nach 5 Jahren
- nach 7 Jahren
- nach 10 Jahren

Auf bis zu wie viel Metern ist ein hochwertiges, silbernes Reflexmaterial bei einfallendem Licht zu erkennen?

- 60 Meter
- 100 Meter
- 160 Meter

Einsendeschluss: 1. November 2008. Unter allen richtigen Einsendungen werden die Sieger ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das sind unsere Preise



3 Kalkhoff-Markenfahräder der Spitzenklasse „Agattu“ als Damen- oder Herrenrad oder wahlweise das Jugendrad „Flash Sport“ bzw. das Kinderrad „Hardliner“

15 ABUS-Fahrradhelme „Urban-I“ für Alltagsfahrer, wahlweise der Jugendhelm „Spicy“ oder 15 Faltschlösser „Bordo“ – kompakt, leicht, flexibel

50 Sätze 3M™ Scotchlite™ Speichenreflektoren für je ein komplettes Fahrrad für bessere Sichtbarkeit im Dunkeln



Ich nehme am „Rad-Ratgeber“-Gewinnspiel teil:

Name, Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Einsendeschluss:
1. November 2008.

Unter allen richtigen Einsendungen werden die Sieger ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kalkhoff
my bike...



3M Scotchlite™
Reflective Material

Bitte freimachen mit
45 Cent.

An das
Verkehrswacht Medien & Service-Center
„Rad-Ratgeber“-Gewinnspiel
Alexanderstraße 10
53111 Bonn

VERKEHRSWACHT

Medien & Service-Center

**Verkehrswacht
Medien & Service-Center GmbH**

Alexanderstraße 10
53111 Bonn

Tel.: 02 28/4 33 80-41

Fax: 02 28/4 33 80-50

E-Mail: info@verkehrswacht-medien-service.de

www.verkehrswacht-medien-service.de

50 JAHRE

Innovationen
für Mobilität
und Gesundheit.

