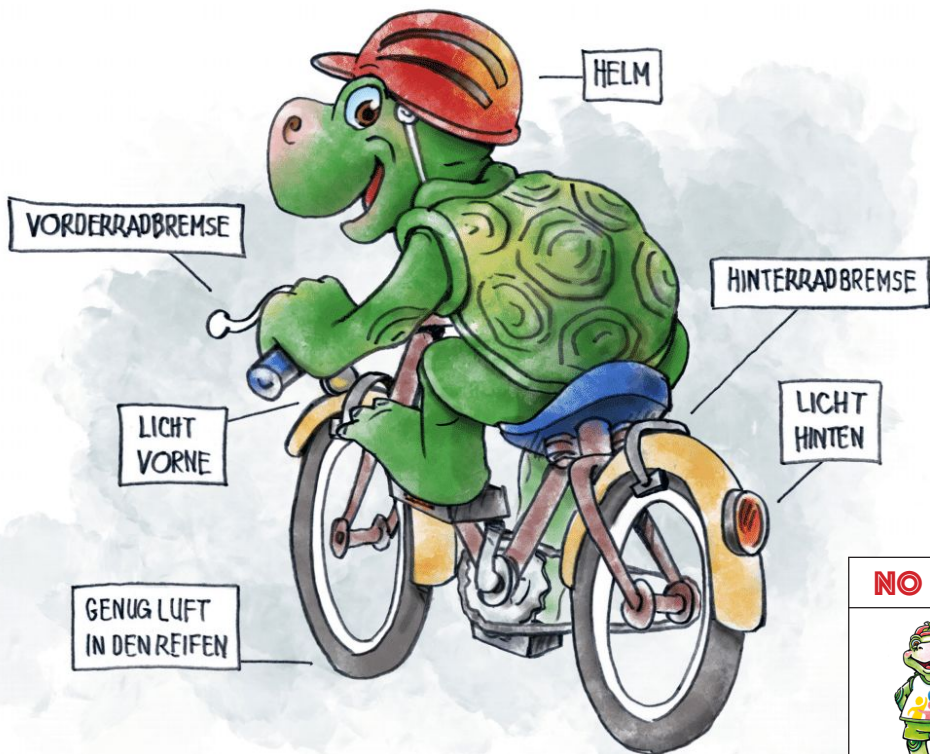


Eure Sicherheit auf dem Fahrrad – mit Rumpi und der Deutschen Kinderhilfe!



NO 5



RUMPIS
SACHBUCH

Hey Kids,

Fahrradfahren macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund, ihr trainiert eure Muskeln und bleibt fit. Es ist cool auch mal allein, ohne eure Eltern, mit dem Bike unterwegs zu sein, aber das geht nur, wenn ihr Fahrradprofis werdet und dazu gehört auch eine sichere Ausrüstung.

Dazu nun unsere Tipps:



Keine Fahrt ohne Helm

Schon auf dem Lauf-
rad und auch auf
dem Kinderrad
müsst ihr ihn tra-
gen und eure
Eltern ihren natür-
lich auch aufsetzen.



02

Beide Hände an den Lenker
sonst kann jedes Loch oder
jeder Stein zum Sturz führen.





03

Allein aufs Rad erst ab der dritten oder vierten Klasse, also wenn weder eure Eltern noch ein anderer Erwachsener euch begleitet.

Eure Räder müssen fit für den Straßenverkehr sein. Dazu gehören zwei Bremsen (für vorn und hinten), Beleuchtung und eine Klingel, die funktioniert. **Eure Bikes** sollten jeweils zwei gelbe Katzenaugen pro Rad oder je einen reflektierenden Ring pro Reifen haben.





Sichtbarkeit schützt

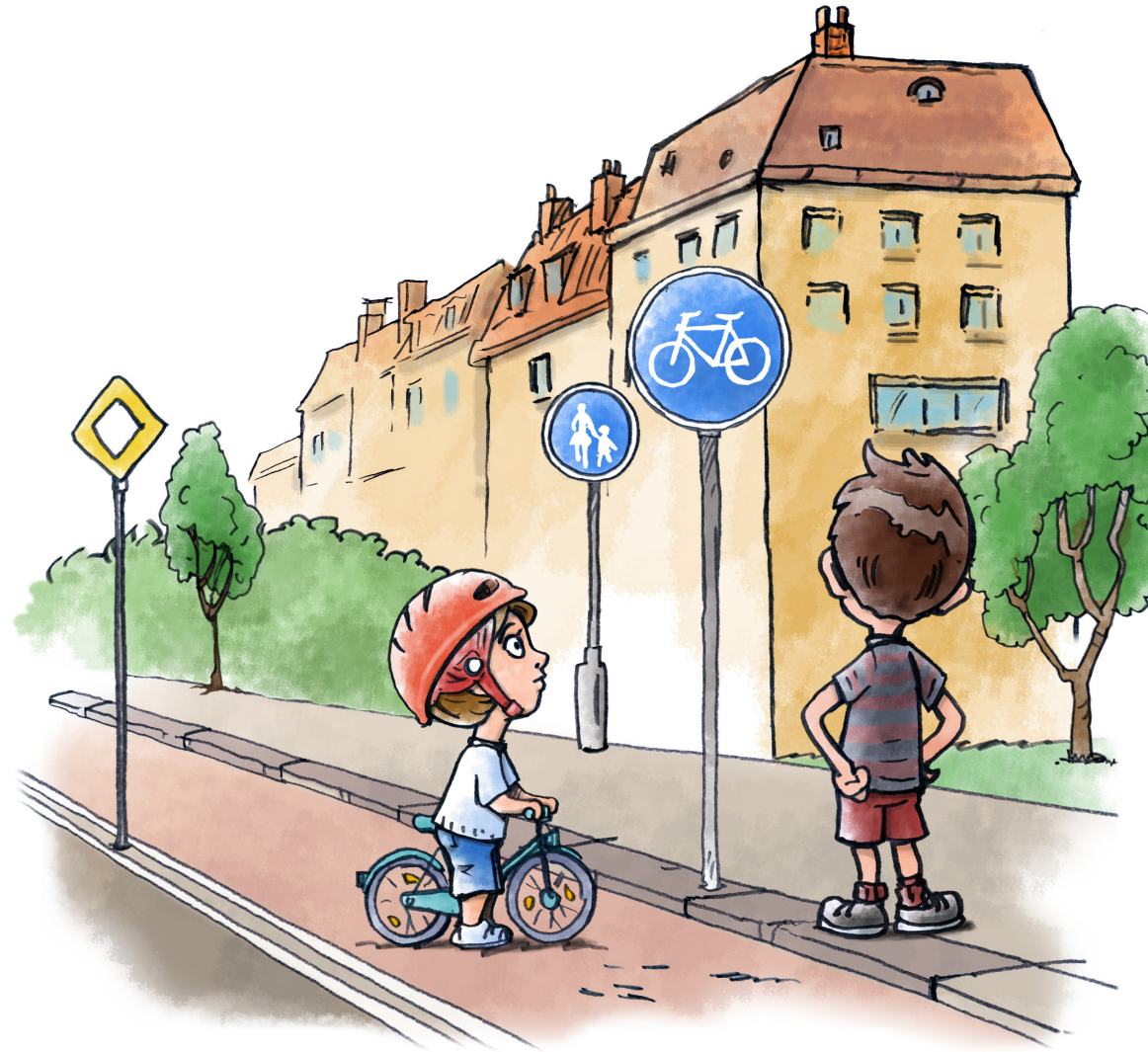
eure Kleidung sollte leuchtende Farben haben oder ihr solltet eine Warn-Signalweste tragen.



Bis ihr acht Jahre alt seid, dürft und solltet ihr auf dem Gehweg oder auf dem Radweg fahren, aber nur wenn sie nicht zur Straße gehören. Begleiter ab 16 dürfen gemeinsam mit euch auf dem Gehweg fahren.

Wenn ihr acht bis zehn Jahre alt seid, dürft ihr den Gehweg auch noch benutzen, aber auch schon auf Radwegen oder der Straße fahren.

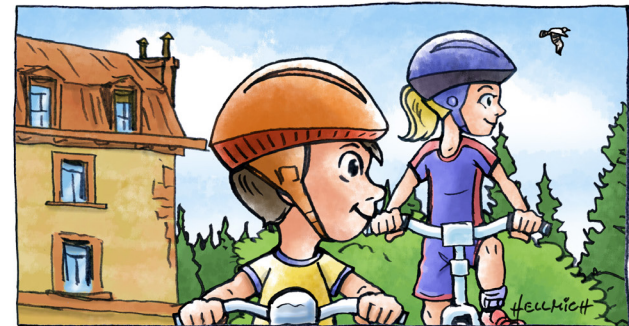
Ab zehn Jahren müsst ihr dann den Radweg oder die Straße nutzen.



09

**Ganz wichtig: erst anhalten
und schauen, dann fahren:**

Ihr müsst immer genug Abstand von der Straße halten. Das gilt auch für Ausfahrten von Häusern, denn hier könnt ihr Autos, wenn sie rausfahren, sehr schlecht oder gar nicht sehen.



Vorsicht an Straßenkreuzungen!

Hier können euch Pkw-Fahrer und Lkw-Fahrer oft nicht sehen – deshalb müsst ihr besonders aufmerksam sein.

Erst anhalten und schauen und dann fahren.



Hinweise für Eltern und Betreuer*innen

Fahrradfahren ist gesund, denn Kinder trainieren damit neben ihren Muskeln auch ihre Ausdauer, ihre motorischen Fähigkeiten wie Gleichgewichtssinn und Koordination- und machen ihr Herz-Kreislauf-System fit. Natürlich sollten Kinder möglichst früh lernen, selbstständig unterwegs zu sein, aber sie müssen dabei maximal abgesichert sein.

Mit den folgenden Hinweisen möchten wir, die Deutsche Kinderhilfe, zu ihrem bestmöglichen Schutz beitragen.



Keine Fahrt ohne Helm

schon auf dem Laufrad und auch auf dem Kinderrad

Eltern sind das Vorbild, und wenn sie ihre Kinder auf dem Fahrrad begleiten, müssen auch sie ausnahmslos einen Helm tragen.

Ohne Ausnahme: Es gehören immer beide Hände an den Lenker – auch bei den Eltern

Grundsätzlich gilt: Kinder sind erst am Ende der Grundschule entwicklungspsychologisch so weit, dass sie auch in schwierigen Situationen angemessen reagieren können. Jüngeren Kindern fällt es schwer, Geräusche zu lokalisieren. Sie lassen sich leichter ablenken, können sich nicht lange konzentrieren und haben ein engeres Sichtfeld. Erst ab etwa acht Jahren steigern die Kinder diese Fähigkeiten deutlich. Kinder sollten daher erst nach der Radfahrausbildung in der dritten oder vierten Klasse unbegleitet Rad fahren dürfen.

Kinderräder müssen zum Straßenverkehr zugelassen sein. Dazu gehört, dass zwei unabhängige Bremsen, Beleuchtung und Klingel funktionieren – auch hier sollten die Eltern Vorbild sein.

Die Räder sollten jeweils mit zwei gelben Katzenaugen pro Rad oder je einem reflektierenden Ring pro Reifen ausgestattet sein.

Sichtbarkeit schützt

Kleidung in leuchtenden Farben oder eine Warn-Signalweste sind ein Muss.

Kinder bis zum Alter von acht Jahren

dürfen und sollten auf dem Gehweg oder auf baulich von der Fahrbahn getrennten Radwegen fahren.

Kinder in diesem Alter dürfen von einer radfahrenden erwachsenen Aufsichtsperson ab 16 Jahren auf dem Gehweg begleitet werden.

Kinder von acht bis zehn Jahren

dürfen ebenfalls den Gehweg benutzen oder bereits auf Radwegen oder der Fahrbahn fahren.

Kinder ab zehn Jahren

müssen den Radweg oder die Fahrbahn nutzen.

Vorrausschauend fahren:

Es ist immer ausreichend Abstand sowohl von der Fahrbahn als auch zu Grundstücksausfahrten zu halten, denn letztere sind meist nicht einsehbar.

Vorsicht an Einmündungen:

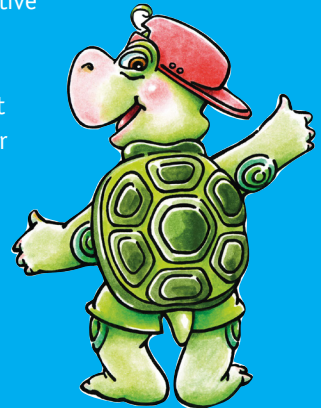
Hier können abbiegende Pkw-Fahrer und insbesondere Lkw-Fahrer Kinder wegen des toten Winkels oft nicht sehen – deshalb sollten sie zu ihrer Sicherheit besonders aufmerksam sein, trotz Vorrang beim Geradeausfahren.



Die deutsche Kinderhilfe – Die ständige Kindervertretung e.V. ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation. Wir verzichten auf jegliche Zuschüsse vom Staat. Nur so können wir uns aktiv, meinungs-

stark und überparteilich für den Schutz und die Rechte aller Kinder in Deutschland einsetzen. Unter dem Dachthema „Kinderschutz und Kinderrechte“ informieren wir die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger über Missstände, fordern kontinuierlich Veränderungen im Sinne eines besseren Kinderschutzes auf faktischer, gesetzlicher und politischer Ebene in Deutschland und leisten aktive und bundesweite Projektarbeit.

Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in unserem Engagement für Kindeswohl und Familie, Vorsorge und Entwicklung und der Aktion „Rumpis Kinderlachen“.



Herausgeber

Die Deutsche Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e.V.
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Telefon 030 2434294-0
Fax 030 2434294-9
E-Mail info@kindervertretung.de
Web: www.kindervertretung.de

www.kindervertretung.de

Alle Rechte liegen bei der
Deutschen Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e.V.