

Radfahren mit Kindern – gute Vorbereitung bringt Sicherheit

Richtige Ausrüstung und gute Einschulung wichtig, aktuell: höchst vorsichtig fahren

Kurze Fahrradtouren werden für viele Familien in diesen Tagen eine willkommene Abwechslung sein. "Die Kinder werden so von Smartphone, Spielkonsolen und Fernsehgeräten weggelockt, kommen an die frische Luft und trainieren nebenbei Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Rücksichtnahme", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Ein kleiner Radausflug sollte jedoch gut vorbereitet sein. Eltern sind gefordert, ihrem Nachwuchs die Regeln näherzubringen und auf die richtige Ausrüstung zu achten."

Außerdem gibt es aktuell zusätzliche Hinweise zu beachten: Am besten ist es, direkt von zu Hause und nur im engsten Familienverband, vor allem ohne Großeltern, zu starten. Die Strecke sollte nicht zu lang sein, um die Kinder nicht zu überfordern. "Wichtig ist auch, ohne Hektik unterwegs zu sein, ohne 'Wettkampfgedanke' oder Geschicklichkeitsparcours. Das Verletzungsrisiko muss weitgehend minimiert werden, sodass kein Arzt- bzw. Spitalsbesuch aus der Radtour resultiert", rät die Expertin des Mobilitätsclubs. "Und eine kleine Notfallapotheke sollte dabei sein."

Technischer Check: Rahmengröße, Lenker & Co. – auch Beleuchtung prüfen

Wenn das Rad länger nicht in Gebrauch war, sollte es einem kurzen Check unterzogen werden. Die Größe des Rads muss dem Kind angepasst sein: "Die Sattelhöhe ist korrekt, wenn sich das Kind mit beiden Fußballen auf dem Boden abstützen kann. Und die Breite des Lenkers sollte in etwa mit der Schulterbreite übereinstimmen", weiß die ÖAMTC-Expertin. Wichtig ist auch, dass eine aufrechte Sitzposition möglich ist. Zur Entlastung des Oberkörpers sollte der Lenker eindeutig höher als der Sattel sein.

Außerdem muss das Fahrrad den Sicherheitsvorschriften entsprechen. Die Bremsen müssen voll funktionstüchtig und leicht bedienbar sein. "Auch die Beleuchtung wie ein Scheinwerferlicht nach vorne und rotes Rücklicht sollten immer am Rad angebracht sein – auch wenn sie nur bei Dunkelheit oder schlechter Sicht vorgeschrieben sind", rät ÖAMTC-Juristin Tanja Berthold. "Außerdem sind sowohl eine Klingel oder Hupe als auch mehrere Reflektoren erforderlich: weiße nach vorne, gelbe in den Speichen und an den Pedalen, rote nach hinten. Statt Speichenreflektoren sind auch reflektierende Reifen erlaubt." Sie warnt: "Wer sich nicht an die Ausrüstungsbestimmungen hält, riskiert eine hohe Strafe: Bis zu 726 Euro pro fehlendem Teil sind möglich." Zur weiteren Senkung des Verletzungsrisikos tragen u. a. ein gepolsterter Lenker sowie breite, trittsichere Pedale bei.

Wo und wie – Tipps zum alleine radeln und richtiger Sicherheitsausrüstung

Wenn Kinder kurz allein eine Runde auf dem Fahrrad drehen möchten, ist es gesetzlich wie folgt geregelt: Kinder unter zwölf Jahren dürfen nur mit einer Begleitperson (mindestens 16 Jahre alt) Rad fahren. Besitzt das Kind einen Radfahrausweis, darf es bereits früher allein radeln: Der Ausweis darf erworben werden, wenn das Kind das 9. Lebensjahr vollendet hat und die 4. Schulstufe besucht oder das 10. Lebensjahr vollendet. Derzeit sollte jedoch der Freundeskontakt vermieden werden und die Eltern dabei sein. "Die Begleitung durch einen 'Erfahrenen' ist auch im Hinblick auf die Unfallvermeidung sinnvoll – Kinder sind häufig leicht ablenkbar und können noch Fahrhilfe benötigen", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Seidenberger. Generell gilt: Radler müssen auf den für Fahrräder erlaubten Verkehrsflächen fahren, es gilt eine Radwegbenutzungspflicht. Gehsteig und -weg sind tabu. Am sichersten ist es, wenn Kinder bei Radtouren stets vorne und die Erwachsenen hinten fahren – ausgenommen sind schwierige Passagen, bei denen man besser tauscht.

"Eine geeignete Sicherheitsausrüstung sowohl für Rad als auch für Radler sollte selbstverständlich sein und ist in diesen Tagen wichtiger denn je", rät die Expertin. "Eltern haben hier Vorbildfunktion – dazu gehört auch das Tragen eines Fahrradhelms. Für Kinder unter 12 Jahren ist er Pflicht, sollte aber auch für ältere Radfahrer ein 'Must-have' sein." Ergänzt mit Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschützern sowie festen Schuhen ist man gut geschützt unterwegs.

ÖAMTC- App "Fahrrad-Champion" bereitet Kinder auf, ÖAMTC- Shop bietet Radzubehör mit aktuell gratis Lieferung

Mit der kostenlosen ÖAMTC-App "Fahrrad-Champion" kann sich der Nachwuchs spielerisch mit Vorrangregeln, Verkehrszeichen und vielem mehr auseinandersetzen. "Die App funktioniert wie ein Quiz, bei dem die kleinen Radler vom Dreirad-Fahrer bis zum Fahrrad-Champion aufsteigen können", erklärt Seidenberger. Die Experten des Mobilitätsclubs haben 120 Fragen ausgearbeitet, die wichtige Verkehrsthemen einfach vermitteln.

Fahrradzubehör wie z. B. Leuchten, Schlösser und Kindersitze, gibt es im ÖAMTC Online Shop. Aufgrund der COVID 19-Situation und da die Stützpunkte geschlossen sind, wird derzeit ein kostenloser Versand nach Hause angeboten. Das Sortiment und nähere Infos unter www.oeamtc.at/shop.