

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/wenn-der-osterhase-das-erste-fahrrad-bringt-50501348>

Datum: 20.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# Wenn der Osterhase das erste Fahrrad bringt

Tipps, wie man Kindern das Fahrradfahren beibringt

Oft bringt der Osterhase Kindern im Frühjahr das erste Fahrrad. "Auch wenn der Nachwuchs schon Erfahrung mit Dreirädern, Laufrädern oder Tretrollern hat, ist der Umgang mit dem Fahrrad anfangs komplexer und muss erst erlernt bzw. geübt werden – dazu bieten sich beispielsweise die Osterfeiertage an", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger.

## Beim Einschulen sind eine ruhige Umgebung und Geduld wichtig

"Das ist wie Fahrradfahren – das verlernt man nicht", heißt es. Doch das Erlernen selbst ist manchmal nicht ganz so leicht. Widerstände oder Unlust beim Kind, Ungeduld beim Erwachsenen, aber auch ein unpassendes Umfeld können den Erfolg trüben (oder ein Training zu anderen, passenderen Zeiten begünstigen). Die Verkehrspsychologin gibt zu bedenken: "Da Fahrradfahren Kindern echtes Multitasking abverlangt, können sie anfangs leicht überfordert und frustriert sein, sodass sie die Lust am mehrmaligen Üben verlieren. Oft klappt es jedoch einfach nicht auf Anhieb und viel Motivation und Geduld sind gefragt." Eltern sollten die Sache entsprechend entspannt angehen, keinen Druck ausüben und sich viel Zeit für ihren Sprössling nehmen, viel loben und motivieren.

Für erste Fahrproben bieten sich Zonen ohne Fließverkehr (Parks, Höfe) an. Um die kleinen Fahranfänger:innen langsam an spätere Verhältnisse zu gewöhnen, sind für das weitere Üben Radwege und Freizeitbereiche empfehlenswert. Schrittweise wird so die reale Verkehrsumwelt aufgebaut. Eine gute Möglichkeit dafür sind auch die Mobilitätsparks des ÖAMTC in Wien, Graz oder Villach, die eine Vielzahl von echten Verkehrssituationen nachbilden. Wenn sich Eltern auf das geübte Verhalten und die Beherrschung des Gefährts verlassen können, steht einer ersten Fahrt im "echten" Straßenverkehr, vorerst in einer eher ruhigen Zone, nichts mehr im Wege.

## Mit Kindern auf (kurze) Fahrradtouren

Weil Kinder häufig leicht ablenkbar sind und manchmal Unterstützung benötigen, dürfen die Fahrten im Sinne der Unfallvermeidung nur mit einer Begleitperson (mindestens 16 Jahre alt) stattfinden. "Bei einer gemeinsamen Fahrradtour ist es ratsam, dass der/die Erfahrene hinter dem Kind fährt, um Sicherheitsanweisungen geben zu können. Ausgenommen sind schwierige Passagen – hiersollten die Plätze vorher getauscht werden", rät Seidenberger. Eine geeignete Sicherheitsausrüstung sowohl für das Rad als auch für Radfahrende sollte selbstverständlich sein. Generell müssen sich Eltern ihrer Vorbildfunktion beim Fahrradfahren bewusst sein. Dazu gehört auch das Tragen eines Helms – für Kinder unter 12 Jahren Pflicht, wobei auch ältere Fahrradfahrende nicht auf diesen Schutz verzichten sollten.

Am Anfang sollten gemeinsame Touren noch eher kurz ausfallen und nahe des Ausgangspunkts stattfinden, rät

die Verkehrspsychologin: "Kinder sind anfangs sehr euphorisch, die Motivation kann aber schnell nachlassen, wenn es anstrengend wird und dann steht man mit einem Kind da, das nicht weiter will oder kann. Auch sinkt die Aufmerksamkeit und Konzentration mit der Fahrdauer, die Fehler- oder Verletzungsgefahr steigt hingegen." Wenn kürzere Ausfahrten gut gemeistert werden, kann man sich sukzessive längere Strecken vornehmen.

## **Technische Tipps und gesetzliche Vorschriften**

Damit das Fahrrad nicht nur Freude bereitet, sondern auch ein sicheres Verkehrsmittel ist, sollte die Größe des Rads auf das Kind abgestimmt sein. "Die Sattelhöhe passt, wenn sich das Kind mit beiden Füßen sicher auf dem Boden abstützen kann. Die Lenkerbreite sollte in etwa mit der Schulterbreite übereinstimmen", fügt die ÖAMTC-Expertin hinzu. Wichtig ist auch, dass eine aufrechte Sitzposition möglich ist. Zur Entlastung des Oberkörpers sollte der Lenker deutlich höher als der Sattel sein. Außerdem muss das Rad den üblichen Sicherheitsvorschriften entsprechen, das heißt: vorne weiße, hinten rote Reflektoren, gelbe Reflektoren an Pedalen und Speichen, eine Klingel/Hupe, zwei voneinander unabhängige Bremsanlagen, Licht vorne und hinten bei schlechter Sicht oder Dunkelheit.

Weitere Informationen unter [www.oeamtc.at/fahrrad](http://www.oeamtc.at/fahrrad) – inklusive dem downloadbaren ÖAMTC-"Radgeber" – und auf [www.oeamtc.at/kindersicherheit](http://www.oeamtc.at/kindersicherheit).