

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-fruehlingszeit-ist-radl-zeit-so-macht-s-auch-kindern-spass-58996922>

Datum: 28.03.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Frühlingszeit ist Radl-Zeit – so macht's auch Kindern Spaß

Eltern in der Pflicht, Sicherheit zu geben und Wissen zu vermitteln

Frühlingshafte Temperaturen laden zu den ersten Radausflügen des Jahres ein – ein Spaß für Groß und Klein, weshalb auch viele Kinder zu Ostern ihr erstes Fahrrad bekommen haben. Bevor es damit losgehen kann, muss zunächst aber ordentlich und im sicheren Bereich geübt werden. ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger erklärt: "Das Fahren selbst stellt für die Kinder meist das geringste Problem dar. Das ist jedoch längst nicht alles, was dazu gehört, denn Radfahren benötigt Fähigkeiten, die über einen guten Gleichgewichtssinn hinausgehen: Antizipation gefährlicher Situationen, angemessene Reaktionen bei Gefahr, Umgang mit Ablenkungen bei gleichzeitiger Aufmerksamkeit für die Umgebung – all das kann bereits im eigenen Garten zur Herausforderung werden und sollte vor der ersten realen Ausfahrt entsprechend geübt werden."

Die Expertin des Mobilitätsclubs hat die fünf wichtigsten Fragen, die sich Eltern allerspätestens vor der ersten Ausfahrt stellen sollten, zusammengefasst:

- Will das Kind von sich aus Radfahren – oder ist es eher der Wunsch der Eltern?
- Ist beim Kind der Wunsch, weiter zu lernen, vorhanden und ist Freude über Fortschritte spürbar?
- Weiß man, was man seinem Kind zutrauen darf bzw. kann?
- Hat man als Betreuungsperson genügend Zeit, Geduld und Ausdauer, um in etwaigen Stresssituationen Sicherheit zu vermitteln, ohne dem Kind dabei die Freude am Fahren zu nehmen?
- Hat man selbst Zeit und Lust, das Gelernte durch häufige Wiederholungen zu festigen und damit z. B. Selbstsicherheit und Regelwissen auszubauen?

Technik-Check für die Großen – was gehört nach dem Winter überprüft?

Auch erfahrenere Radler:innen sollten sich nach der Winterpause nicht sofort auf ihr Zweirad schwingen und losfahren. ÖAMTC-Experte Steffan Kerbl kennt die wichtigsten Punkte eines Sicherheitschecks, den man jedes Frühjahr selbst durchführen kann – und sollte. "Wenn mehr zu richten ist – speziell in Hinblick auf die Bremsen oder auch beim Antrieb von E-Bikes – müssen allerdings Profis ran", stellt Kerbl klar.

- Reifen: Klarheit über Probleme bekommt man durch Aufpumpen und Beobachtung, ob die Luft über Nacht entweicht. Sollte das der Fall sein, muss man den Schlauch entweder kleben oder gleich erneuern. Gleiches gilt für einen beschädigten oder (stellenweise) profillosen Mantel.
- Antrieb: Kette, Pedale, Schaltung und Zahnkränze müssen regelmäßig überprüft und gepflegt werden. Der sparsame Einsatz eines Universalöls sorgt für längere Lebensdauer und höheren Fahrkomfort. Das

Schaltseil sollte leichtgängig und unbeschädigt sein.

- Bremsen: Das richtige Greifen der vorderen und hinteren Bremsen ist im Notfall lebenswichtig. Die Bremsklötze müssen ausreichend dick sein und satt auf der Felge, bzw. bei Scheibenbremsen auf der Scheibe, aufliegen. Ist die Bremse schwergängig, liegt das meist an den Seilzügen. Auch hier schafft ein Tropfen Universalöl Abhilfe.
- Beleuchtung: Sichtbarkeit ist Selbstschutz – zumindest erforderlich ist die Beleuchtung jeweils nach vorne und hinten (versorgt über einen Dynamo, Batterien oder aufladbare Akkus) sowie Reflektoren (weiße vorne, gelbe an Speichen und Pedalen, rote hinten).
- Schraubverbindungen: Sämtliche Schrauben kontrollieren und lockere Verbindungen unbedingt nachziehen.

Alle Infos rund um dieses Thema findet man unter www.oeamtc.at/fahrrad.