

Mit Rollen und Rädern im Kindergartenalter





Liebe Eltern,

die schönsten Spielzeuge für kleine Kinder sind Roller, Laufrad und Fahrrad. Sie werden damit nicht nur viel Spaß haben, auch ihre Gesundheit und ihre Bewegungssicherheit werden enorm profitieren. Kinder, die im Kindergarten und zuhause oft mit dem Laufrad herumgerollt und mit dem Spielfahrrad gefahren sind, haben einen großen Vorteil beim späteren Radfahren.

Viele ältere Kinder und auch Jugendliche fallen durch Probleme mit dem Gleichgewicht, mit der Wahrnehmung und Reaktion auf. Dabei ist es

so einfach, gegenzusteuern und eine gute und gesunde Entwicklung zu ermöglichen. So werden Kinder mobil und sicher!

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre Unterstützung geben zu können.

**Ihre
Deutsche Verkehrswacht**

Bewegungssicher werden

Kinder in Deutschland sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Bewegungssicherheit ist jedoch eine wichtige Voraussetzung für Laufrad und Roller sowie für die spätere sichere Teilnahme mit dem Fahrrad am Straßenverkehr. Es kommt immer häufiger vor, dass Kinder stolpern, ausrutschen oder mit dem Rad stürzen und sich dabei verletzen.

Dabei ist es für die Eltern so einfach, die Bewegungssicherheit zu fördern. Schon 10 Minuten Bewegungsspiel an jedem Tag können dazu

4

Durch Bewegung lernen!



beitragen, Wahrnehmung, Reaktion und Gleichgewicht des Kindes zu schulen und es so vor Unfällen zu schützen.

Sorgen auch Sie für zusätzliche Bewegungsanreize! Ein bewegungsfreundliches Kinderzimmer, ein Kindergeburtstag mit vielen Spielen, ein Ausflug in die Natur oder ein Engagement im Sportverein helfen viel. Und achten Sie darauf, dass Ihr Kind noch genügend Freiräume hat und nicht die gesamte Zeit verplant ist.



5

Bewegungssicherheit in der KiTa

Viele und regelmäßige Bewegungserfahrungen, eine gute Wahrnehmung sowie eine geübte Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktion sind wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Im Kindergarten haben deshalb das freie Bewegungsspiel und die tägliche Bewegungszeit einen großen Stellenwert.

Im Freigelände der KiTa stehen in der Regel verschiedene Roller, Dreiräder sowie Laufräder zur Verfügung. Kinder entwickeln hier im Spiel ihre Motorik, ihre Koordinationsfähigkeit, die Rücksichtnahme auf andere und das Einhalten von Regeln.



Oft kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass Spielsituationen schnell wechseln und ein Kind, das eben noch mit dem Roller fuhr, direkt danach auf einem Klettergerüst turnt. Deshalb werden hier in der KiTa meist keine Helme getragen.



Wenn aber ein Fahrgeschicklichkeitssparcours oder eine Verkehrssicherheitsaktion mit Roller und Laufrad stattfinden, müssen auch in der KiTa immer Helme getragen werden!

Helm

Auf dem Laufrad, dem Roller oder dem Fahrrad soll Ihr Kind immer einen Helm tragen. Kaufen Sie den Helm am besten gemeinsam mit Ihrem Kind. Dann können Sie sicher sein, dass er gut passt und es ihn gerne trägt.

Der Helm muss fest am Kopf sitzen. Dazu werden der Kopfring mit dem Drehrädchen festgezogen und die Gurte richtig eingestellt. Um das Ohr soll von der Seite ein gleichmäßiges Gurt-Dreieck zu sehen sein. Der Kinnriemen wird angezogen, aber nicht zu fest!



8

Radfahren nur mit Helm!



Wichtig: beim Spielen ohne Roller, Laufrad oder Rad, vor allem beim Klettern auf Klettergerüsten, muss der Helm immer ausgezogen werden! Hier besteht Strangulationsgefahr!

9

Laufräder

Laufräder werden ab dem zweiten Lebensjahr genutzt und machen Spaß, und die Kinder lernen enorm viel. Die Sattelhöhe muss passend eingestellt werden – im Sitzen müssen beide Füße flach auf den Boden gestellt werden können. Ein Helm ist unverzichtbar!

Es gibt Laufräder mit und ohne Bremsen. Jüngere Kinder sind mit 2 Jahren aber kaum in der Lage, eine Bremse richtig zu benutzen. Bei etwas älteren Kindern sind Bremsen hingegen empfehlenswert. Mit Laufrädern darf nur abseits der Straße und auf Gehwegen gespielt werden.

10

Das kann ganz schön schnell werden!



Eltern sollten neben den Kindern bleiben, da sie schon beachtliche Geschwindigkeiten erreichen. Gerade auf abschüssigem Gelände können sie schnell die Kontrolle über das Laufrad verlieren.

Einfache spielerische Übungen

Zunächst wird das einfache Geradesausrollen geübt. Wie weit kommt das Kind mit einem kurzen Anlauf, ohne die Füße auf den Boden zu setzen?

Das Kurvenfahren wird mit einfachen Links- und Rechtskurven um einfache Hindernisse herum geübt. Und auch das Anhalten muss geübt werden!

11

Roller

Die klassischen Kinderroller mit den großen luftgefüllten Reifen sind nach wie vor gute und sichere Spielzeuge. Rollerfahren ist sehr einfach, die Kinder erlernen es leicht. Verletzen können sie sich dabei kaum, da mit dem Roller jederzeit und fast auf der Stelle gestoppt werden kann.

Beim Spielen und Fahren mit dem Roller werden Gleichgewicht und Reaktion verbessert.



Dass der Roller eine gute Grundlage für das spätere Radfahren ist, wurde in wissenschaftlichen Tests erwiesen.

Auch beim Rollerfahren muss auf Sicherheit geachtet werden. Die Griffe müssen außen mit Schaumstoffpolstern oder Prallplatten versehen sein, damit ein Sturz nicht zu Verletzungen führt. Und der Helm gehört auf dem Roller dazu!

Der Roller ist ein Spielgerät und darf nur abseits der Straße sowie auf Gehwegen genutzt werden.

Spielfahrrad

Das erste Fahrrad mit 3, 4 oder 5 Jahren gilt als Spielfahrrad und muss nicht komplett ausgestattet sein, da es nicht im Verkehrsraum benutzt wird. Reflektoren und Licht sind aber empfehlenswert, wenn das Rad auch bei Dämmerung genutzt wird.

Im Stand muss sich das Kind mit beiden Beinen sicher abstützen können. Das Rad hat eine Rücktrittbremse und eine Handbremse für das Vorderrad. Wichtig sind auch Griffe mit gepolsterten Enden und ein Polster auf dem Lenker. Der Radhelm muss getragen werden.



Beim Erlernen des Radfahrens müssen Sie helfen und mit Ihrem Kind üben. Ausführliche Hinweise finden Sie in dem Heft „Radfahren lernen“.

Stützräder behindern das Erlernen des Radfahrens. Finger weg!!!

14

15

Das „richtige“ Fahrrad

Wenn das Kind älter wird, sollte das Fahrrad komplett ausgestattet sein. Es hat zwei voneinander unabhängige Bremsen, eine Klingel, Vorder- und Rücklicht sowie einen weißen Reflektor vorne und einen roten hinten. Die Bremshebel müssen für Kinderhände geeignet sein! Außerdem müssen gelbe Rückstrahler in jedem Pedal sowie reflektierende weiße Streifen auf jeder Seite in den Reifen oder gelbe Speichenreflektoren vorhanden sein.

Der Sattel muss so einstellbar sein, dass sich das Kind im Stand mit beiden Füßen sicher auf dem Boden abstützen kann.

16

Jetzt geht's los!



Inline-Skates

Inliner sind eher für ältere Kinder geeignet. Dazu gehören unbedingt ein geeigneter Helm sowie ein Satz passender Protektoren. Diese schützenden Polster werden an den Knien, den Handgelenken und den Ellenbogen angebracht und müssen wirklich immer getragen werden. Der Skaterhelm ist rund, damit Anfänger sich nicht wehtun, wenn sie nach hinten fallen.

Wer skatet, muss bremsen können und auch das Fallen geübt haben! Es gibt verschiedene Bremstechniken, mindestens der Umgang mit dem Gummi-Stopper hinten am Schuh sollte beherrscht werden.



17

Geschicklichkeitsübungen

Viele kleine Geschicklichkeitsübungen sind für Laufrad oder Roller geeignet und stellen eine sehr gute Vorbereitung für das spätere Radfahren dar. Benötigt werden verkehrsfreie Plätze mit glatter asphaltierter Oberfläche, z.B. Hofeinfahrten, Spielstraßen oder Schulhöfe. Wer viel mit den Spielfahrzeugen gespielt und geübt hat, wird hinterher umso sicherer mit dem Rad unterwegs sein.

In einer engen Spur fahren

Markieren Sie mit Kreide oder mit Seilen eine schmale Spur von ca. 2 bis 3 m Länge. Die Ränder dürfen beim Durchfahren möglichst nicht berührt werden.



Slalom fahren

Mit farbigen Bechern oder Schwämmen wird ein kleiner Slalomparcours markiert, der umrundet werden muss. Mit dem Fahrrad kann später auch das einhändige Fahren (abwechselnd mit links und rechts) erprobt werden.

Bremsen und Anhalten

Das Bremsen und Anhalten müssen Kinder oft und lange üben. Wo mit Laufrad oder Roller nur wenig verlangsamt werden kann, können Fahrräder sehr viel schneller zum Stopp kommen. Das gleichzeitige Bremsen mit zwei Bremsen müssen Kinder häufig erprobt haben, bis es sicher klappt. Niemals mit dem Rad nur die Vorderradbremse benutzen – Überschlaggefahr!

Was kann Ihr Kind schon?

Wenn Ihr Kind mit Laufrad, Roller oder Fahrrad viel geübt hat, will es sicher auch gerne vorführen, was es schon kann. Bauen Sie an einem freien Tag auf einem Platz ohne Verkehr einen kleinen Parcours mit einer schmalen Spur, einer Slalomstrecke und einem Bremstest zum Zielbremsen direkt vor einer Haltelinie oder Markierung auf.

Wer schafft es, den Parcours fehlerfrei zu durchfahren?

Wenn dies gut klappt, können Sie weitere Schwierigkeiten einbauen, z.B. das Reagieren auf ein Signal. Immer, wenn ein Zuruf oder ein



Pfiff von Ihnen kommt, muss sofort gestoppt werden. Auf ein anderes Signal hin geht es weiter. Sie können auch mitten im Slalom oder in der schmalen Spur einen weichen Schwamm vor Roller oder Rad werfen, der ebenfalls zum sofortigen Stopp zwingt.

Älteren Kindern können Sie auch kleine altersgemäße Rechenaufgaben stellen, die sie während der Fahrt lösen müssen. Sich auf einen Slalom zu konzentrieren und dabei Aufgaben lösen ist ganz schön schwierig! Jüngere Kinder können vielleicht schon Ihre Adresse beim Fahren aufsagen? Oder die Namen von Oma und Opa oder ihren Lieblings-Kuscheltieren?

Gut gemacht!

Der gesetzliche Rahmen

Kinder mit Laufrad, Roller, Inline-Skates oder Spielfahrrad müssen auf Gehwegen und in Fußgängerzonen langsam fahren und auf Fußgänger Rücksicht nehmen. Kinder auf Fahrrädern müssen bis zum vollendeten achten Lebensjahr auf dem Gehweg fahren. Bis zum zehnten Lebensjahr dürfen sie ihn aber auch noch nutzen. Beim Überqueren von Straßen müssen sie absteigen, auf Fußgänger ist Rücksicht zu nehmen.

Die Fahrräder müssen komplett ausgestattet sein, also mit Klingel, zwei Bremsen, Scheinwerfer und Rücklicht, Reflektoren vorne und



hinten, Rückstrahler an den Pedalen und den Reifen bzw. Speichen. Der Fahrradhelm ist nicht vorgeschrieben, aber gerade für Kinder sehr wichtig!

Wenn Sie gemeinsam mit dem Rad unterwegs sind, können Sie entscheiden, ob Sie Ihr Kind auf dem Gehweg begleiten oder ob Sie auf der Straße fahren, während Ihr Kind natürlich auf dem Gehweg bleibt. Dies hängt davon ab, ob Sie beim Fahren einen guten Kontakt zum Kind haben und wie breit und übersichtlich der Gehweg gestaltet ist.



Wo kann gefahren werden?

Lauftrad, Roller, Spielfahrrad und Inliner sind Spielzeuge. Damit halten sich jüngere Kinder niemals alleine außerhalb geschützter Räume wie z.B. Hofeinfahrten, Parkwege, Spielstraßen, ruhige Garagenvorplätze und ähnliche Plätze in der Nähe der Wohnung auf. In Begleitung Erwachsener dürfen Kinder damit unterwegs sein, wo Fußgängerverkehr erlaubt ist, also z.B. auf Gehwegen oder in Fußgängerzonen. Auch auf Gehwegen müssen das richtige Verhalten und Rücksichtnahme gegenüber Fußgängern gemeinsam geübt werden!

24

Hier gilt:
immer absteigen!



Auf welchen Wegen ältere Kinder alleine fahren dürfen, muss immer individuell festgelegt werden.

Jede Wohnsituation samt den Wegen und Straßen ringsum ist anders, und auch jedes Kind ist anders! Kinder sind manchmal temperamentvoll oder ängstlich, unsicher oder langsam. Und in der Nähe der Wohnung kann es stark befahrene Hauptstraßen, aber auch ruhige Spielstraßen geben. Daher müssen Sie für Ihr Kind bestimmen, wo es selbstständig und wie weit es fahren darf.

25

Gefahren in der Wohnumgebung

Gibt es in der Nähe der Wohnung Gefahrenstellen für Kinder? Dies können z.B. Baustellen, Ein- und Ausfahrten, Querstraßen oder fehlende Gehwege sein, aber auch parkende Fahrzeuge, Autos von Paketboten und Lieferdiensten und auch Müllcontainer auf dem Gehweg. Am besten sollten die Wege gemeinsam erkundet werden.

Erklären Sie Ihrem Kind, was in der jeweiligen Situation passieren kann. Machen Sie das richtige Verhalten vor, und kommentieren



26

Vorsicht!

Sie, warum Sie etwas tun: „An der engen Baustelle stoppe ich und steige ab ...“

Anschließend lassen Sie Ihr Kind dann das richtige Verhalten vorführen.

Impressum
Herausgegeben von der Deutschen Verkehrswacht e.V. (DWW)
mit Unterstützung des
Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur
Redaktion: VMS Verkehrswacht Medien & Service GmbH, Martin Kraft
Gestaltung: www.pinger-eden.de
Fotos: Aleksey/adobe stock, Marcus Gloger, Jörg Heupel
Druckerei: XXXXX

© Deutsche Verkehrswacht e.V., Dezember 2019

Kinder im Straßenverkehr

Erfolgreiche Verkehrserziehung beginnt im Kindergarten- und Vorschulalter und wird im Schulalter fortgesetzt! Die Deutsche Verkehrswacht führt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur die Bundesprogramme „Kinder im Straßenverkehr“ (KiS) und „Fahrrad ... aber sicher!“ durch.

Im Rahmen von KiS beraten Moderatoren Erzieherinnen und Erzieher in Kindertagesstätten, wie sie Mobilitäts- und Verkehrserziehung umsetzen können. Auch das Thema „Sicheres Radfahren“ wird im Programm aufgegriffen.

In „Fahrrad...aber sicher!“-Veranstaltungen informieren Verkehrswachten über verkehrssicheres Radfahren, machen Unfallrisiken deutlich und bieten praktische Hilfen an.

Darüber hinaus gibt die Deutsche Verkehrswacht im Rahmen von KiS themenspezifische Ratgeber heraus, denn die Hauptverantwortung für die Sicherheit ihrer Kinder liegt bei den Eltern!

Fragen? Hier bekommen Sie Antworten:

kinder@dvw-ev.de

Deutsche Verkehrswacht e.V.

Budapester Str. 31

10787 Berlin

www.deutsche-verkehrswacht.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

