

## Ratgeber: Sicher Rad fahren

**Erwachsene unterscheiden beim Radfahren häufig nicht zwischen der reinen Fortbewegung auf einem Fahrrad und der richtigen, sicheren Teilnahme damit am Straßenverkehr. Letzteres fällt aber auch vielen älteren Radlern nicht leicht, wie das tägliche Verkehrsgeschehen immer wieder beweist. Entsprechend schwerer tun sich Fahranfänger auf dem Rad im Kindesalter, da für sie sowohl die Beherrschung des Zweirades als auch die Regeln im Verkehr noch Neuland sind. Deshalb brauchen Kinder die geduldige Anleitung durch Eltern und Erzieher, um sicher Rad fahren zu lernen.**

Für die ersten Fahrversuche trifft nämlich oft zunächst die Redewendung „aller Anfang ist schwer“ zu. Schließlich fällt es nicht jedem immer sofort leicht, das Gleichgewicht auf dem noch ungewohnten Fortbewegungsmittel zu halten. Daher sollte man den kleinen Radlern erst einmal ausreichend Raum und Zeit geben, um eine gewisse Grundsicherheit zu erlangen.

Das Kind sollte im Sattel sitzend beide Füße ohne Probleme auf den Boden bekommen. Um das Gleichgewicht möglichst gut halten zu können, ist zudem eine aufrechte Sitzposition wichtig. Danach sind Lenker und Sattel auszurichten. Zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehören ferner eine ausreichende Beleuchtung, mit dem laut Straßenverkehrsordnung vorgeschriebenen weißen Frontscheinwerfer, einem gelbroten Rücklicht und Reflektoren, aber auch eine für Kinderhände leicht zu bedienende Vorderbremse. Außerdem sollten die Lenkergriffe ebenso wie die Fußpedale rutschfest sein. Eine funktionierende Klingel gehört ebenfalls zur Pflichtausstattung.

Der Fahrradhelm ist unabdingbar, da er der beste Schutz vor Kopfverletzungen ist.

Nachdem sich das Kind abseits des Verkehrs eine gewisse Routine auf dem Rad antrainiert haben, kann es gemeinsam mit einem oder zwei Erwachsenen auf die Straße gehen. Dabei fahren die Erwachsenen hinter dem radelnden Nachwuchs, um sie nach hinten abzusichern, oder noch besser vor und hinter ihnen, denn die Begleitpersonen sollten immer schnell eingreifen können, damit mögliche Gefahrensituationen gar nicht

erst entstehen oder sich rasch beseitigen lassen.

Bei den ersten Fahrradausflügen mit den Kleinen im Straßenverkehr müssen die Erwachsenen immer bedenken, dass Kinder einen vergleichsweise eingeschränkten Blickwinkel haben, dass bei ihnen das Richtungshören noch nicht richtig klappt, sie Entfernungen wie auch Geschwindigkeiten schlecht abschätzen können und es meist mit der Rechts-Links-Koordination noch hapert. Zudem sind die junge Radler sehr leicht ablenkbar. (ampnet/nic)

## Bilder zum Artikel

---



Fahrradfahrlehrer.

---