

## So wird Ihr Kind fit auf dem Fahrrad

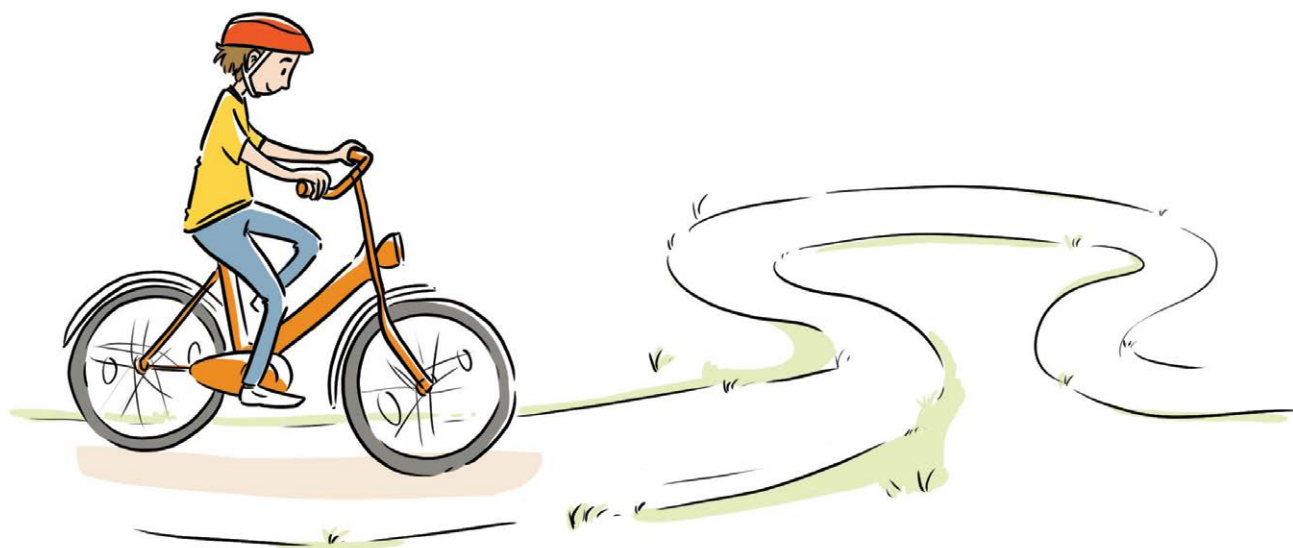
### Liebe Eltern!

**Wahrscheinlich kann Ihr Kind schon seit längerem Fahrrad fahren. Wirklich souveräne Radfahrer sind Kinder allerdings erst als junge Teenager - vorher ist es ihnen aus rein entwicklungsphysiologischen Gründen nicht möglich, die komplexen Anforderungen des Straßenverkehrs sicher zu meistern. Sie als Eltern können allerdings viel dazu beitragen, dass Ihr Kind sein Fahrrad gut beherrscht.**

Machen Sie mit ihm einen kleinen Test zur sicheren Fahrradbeherrschung. Suchen Sie sich dazu eine Fläche, auf der kein Autoverkehr herrscht. Machen Sie mit Ihrem Kind in spielerischer Weise folgende Übungen:

- Aufsteigen und Anfahren, ohne zu schlenkern.
- Langsam auf einer Linie fahren.
- Langsam auf einer Linie fahren, mit nur einer Hand am Lenker. (Lassen Sie Ihr Kind einmal mit der rechten und einmal mit der linken Hand am Lenker fahren.)
- Langsam auf einer Linie fahren und sich dabei umsehen, ohne zu sehr zu wackeln. (Kontrollieren Sie, ob Ihr Kind sich wirklich aufmerksam umschaut. Fragen Sie zum Beispiel, wie viele Finger Sie hochhalten, wenn es sich zu Ihnen umdreht.)
- Auf ein Signal sicher mit beiden Bremsen anhalten.
- Einem plötzlichen Hindernis, zum Beispiel einem vor das Rad geworfenen Schwamm, ausweichen.
- Um Gegenstände herumfahren, ohne sie umzustoßen – auch, wenn das Kind abgelenkt wird.

Sie werden merken: Je häufiger Sie gemeinsam üben, desto souveräner wird Ihr Kind die Aufgaben meistern. Es ist fit für die Radfahrprüfung in der Schule.



## Checkliste Fahrrad

Bevor Ihr Kind losfährt, überprüfen Sie gemeinsam folgende Punkte:

- Funktionieren alle Bremsen?
- Sind die Bremsgriffe gut zu greifen?
- Funktioniert die Schaltung?
- Sind die Reifen unbeschädigt und gut aufgepumpt?
- Sind alle Schrauben fest?
- Funktioniert die Klingel?
- Stimmt die Einstellung von Sattel und Lenker?
- Funktioniert die Beleuchtung vorne und hinten?
- Sind alle Reflektoren vorhanden?
  - vorne weiß
  - hinten rot
  - Reflektorstreifen in den Reifen oder je 2 Speichenreflektoren
  - gelbe Pedalrückstrahler

außerdem:

- Gibt es ein gutes Schloss für das Rad?

Und ganz wichtig:

- Sitzt der Helm richtig?

**Der Helm sitzt waagrecht und lässt sich nicht auf dem Kopf verschieben. Die Gurte bilden ein Y, der Kinnriemen ist nicht zu locker: Es passen nicht mehr als 2 Finger darunter.**



Illustration: Anna-Lena Kühler

