

RADschlag-Sammlung: Tipps zum Kitaweg für Eltern

Inhalt

RADschlag-Praxistipps: Sechs gute Gründe, Kinder und Jugendliche aufs Fahrrad zu bringen	2
RADschlag-Praxistipps: Sechs wichtige Unterschiede zwischen Klein und Groß	3
RADschlag-Praxistipps: Welches Rollgerät passt zu welchem Alter?	4
RADschlag-Checkliste Fahrradhelm: Ausstattungsmerkmale und Anpassung	5
RADschlag-Checkliste Laufrad: Ist mein Laufrad startklar?	6
RADschlag-Checkliste Roller: Ist mein Roller fit für die Fahrt?	8



Vorwort

Immer mehr Kinder erleben ihre Alltagswege nur noch aus der Windschutzscheibenperspektive. Das Auto ist für den Weg zur Kita, zur Schule oder zu den Freizeitaktivitäten häufig selbstverständlich und erscheint vielen Eltern als sicherstes Transportmittel. Doch der Schein trügt: Ein Blick in die Statistik zeigt, dass von den 102 Kindern, die 2008 auf deutschen Straßen getötet wurden, 51 Kinder als Beifahrer im Auto verunglückt sind.

Mit Rädern, Rollen und Füßen zurückgelegte Wege sind zudem ein Beitrag zu mehr Bewegung in Kindheit und Jugend, beugen Übergewicht, Haltungsschäden und motorische Defizite sowie geschwächte Abwehrkräfte vor. Bewegung ist eine Investition in die Zukunft Ihrer Kinder, denn bewegte Kinder lernen auch besser.

Der eigenständig zurückgelegte Weg zur Kita hat noch mehr Vorteile: Kinder können ihr Wohnumfeld kennenlernen, Sicherheit und Selbständigkeit im Verkehr trainieren und so auch ihr Selbstbewusstsein stärken. All das bietet eine Autofahrt nicht. Und nicht zu vergessen: auch die Klimabilanz einer selbstständigen Mobilität ist unschlagbar gut.

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010

Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen



RADschlag-Praxistipps: Sechs gute Gründe, Kinder und Jugendliche aufs Fahrrad zu bringen

Viel Spaß

Das Fahrrad bietet Flexibilität, fördert die Selbstständigkeit und macht Spaß.

Bessere Gesundheit

Radfahren verbessert die körperliche Fitness, wirkt Übergewicht entgegen, beugt Haltungsschäden vor und fördert die Entwicklung der Koordination und Motorik.

Höhere Verkehrssicherheit

Regelmäßiges Radfahren verbessert die Umweltwahrnehmung und die Interaktion mit anderen Verkehrsteilnehmern.

Gesteigerte Aufmerksamkeit

Wer mit dem Rad zur Schule fährt, kommt dort wacher an und ist den ganzen Tag konzentrierter. Für den Weg zum Training ist das Rad das ideale Aufwärmprogramm.

Sinnvolle Investition für Leben

Radfahren im Kindesalter ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer Fahrradaffinität im weiteren Leben.

Aktiver Klimaschutz

Radfahren verbraucht keine fossilen Energien. Jeder Kilometer, der mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurückgelegt wird, spart CO₂.



RADschlag-Praxistipps: Sechs wichtige Unterschiede zwischen Klein und Groß

Konzentrationsfähigkeit

Bei Kindern ist die Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt. Sie lassen sich sehr schnell von der im Straßenverkehr vorherrschenden Flut an Reizen ablenken.

Wichtig und unwichtig

Kindern fällt es schwer, zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden, sodass in Konfliktsituationen andere Dinge wichtiger sind als das Verkehrsgeschehen. Im Vorschulalter ist die Konzentrationsfähigkeit noch kaum, im Grundschulalter nur unvollständig ausgebildet. Erst ab dem 14. Lebensjahr ist die Konzentrationsfähigkeit vergleichbar mit der der Erwachsenen.

Entfernungswahrnehmung

Bis etwa zum 8. Lebensjahr ist die für den Verkehr sehr wichtige Entfernungswahrnehmung bei Kindern nur unzureichend entwickelt. Sie verstehen noch nicht, dass die Größe der Objekte von ihrer Entfernung abhängt und können u.a. aus diesem Grund Geschwindigkeiten im Verkehr nicht richtig einschätzen.

Peripheriewahrnehmung

Aufgrund ihres im Vergleich zum Erwachsenen etwa um ein Drittel kleineren Sehfelds und ihrer geringeren Körpergröße können Kinder von der Seite kommende Fahrzeuge erst viel später sehen als Erwachsene.

Auditive Wahrnehmung

Das Hörvermögen ist erst ab dem 6. Lebensjahr vollständig ausgebildet. Danach haben Kinder jedoch bis etwa zu ihrem 8. Lebensjahr noch Schwierigkeiten mit der Lokalisation des Gehörten, vor allem bei der Einordnung, ob das Geräusch von rechts oder von links kommt.

Motorik

Bis zur Grundschule haben Kinder in der Regel noch Schwierigkeiten damit, begonnene Bewegungen zu unterbrechen. Das heißt, Richtungswechsel oder Bremsvorgänge auf dem Rad während der Fahrt sind unter Umständen schwierig. Die Fähigkeit des Radfahrens macht zwischen dem 7. und dem 8. und zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr in der Regel einen deutlichen Sprung. Aber selbst Jugendliche haben noch eine längere Reaktionszeit als Erwachsene.

Resümee

Ein Kind bleibt ein Kind, sodass Verkehrssicherheitsarbeit sich nicht auf Regelvermittlung beschränken darf, sondern der Autoverkehr zusätzlich reglementiert werden muss – zum Beispiel durch Maßnahmen wie Verkehrsberuhigung, Tempo 30, Verbot von Gehwegparken etc.



RADschlag-Praxistipps: Welches Rollgerät passt zu welchem Alter?

ab 10 Monate: **Rutscher**

Ungefähr zeitgleich mit dem Erlernen des Laufens ist die motorische Entwicklung so weit vorangeschritten, dass Rutscher eingesetzt werden können. Kindern lernen in dieser Phase der ersten eigenen Lokomotion, Wahrnehmungen und Bewegungen zu koordinieren.

ab 2 Jahren: **Roller**

Bewegungen wie das Laufen, Krabbeln oder Greifen werden kontrolliert und zielgerichtet ausgeführt. Motorisch stellt das Rollerfahren kein Problem mehr dar. Die Aufmerksamkeit von Kleinkindern wechselt in diesem Alter allerdings sehr schnell von der einen zur anderen Sache.

ab 2 Jahren: **Laufrad**

Auch das Laufrad wird ab dieser Altersstufe meist sehr schnell motorisch beherrscht. Es fehlt allerdings die Wahrnehmung und Bewertung der in der Umgebung wahrgenommenen Personen und Gegenstände. Kleinkinder denken egozentrisch und kaum antizipierend, was zu gefährlichen Situationen führen kann, zumal Kinder auf Laufgeräten recht schnell werden können.

ab 3 Jahren: **Kinderfahrrad**

Motorisch wird der Schritt vom Laufrad zum Kinderrad schnell vollzogen, weil die Gleichgewichtsfähigkeit bereits gut entwickelt ist. Noch nicht ausreichend ausgebildet sind die motorische Reaktion auf wahrgenommene Situationen, die konstante selektive Aufmerksamkeit und die Antizipation von Verkehrssituationen.

Ausblick

Erst im **Alter von acht Jahren** sorgen die einsetzende Rechts-Links-Unterscheidung, die selektive Wahrnehmung von Verkehrsgeräuschen und die Integration der verschiedenen Sinneswahrnehmungen dafür, dass Verkehrsgefahren antizipiert werden können.

Ab dem **elften Lebensjahr** haben sich die visuelle und auditive Wahrnehmung, die Koordination und die kognitive Entwicklung so weit ausgebildet, dass ein sicheres Bewegen im Verkehr möglich ist. Das Verkehrsverständnis ist ausreichend ausgeprägt.



RADschlag-Checkliste Fahrradhelm: Ausstattungsmerkmale und Anpassung

Ausstattungsmerkmale

- ✓ verstellbarer Kopfring zur Größenanpassung
- ✓ TÜV oder GS-Norm im Helm als Aufkleber angebracht
- ✓ gut anpassbares Gurtsystem
- ✓ helle, auffallende Farbe
- ✓ reflektierende Aufkleber oder Applikationen
- ✓ ausreichende Belüftung (Belüftungslöcher im vorderen Bereich sind mit einem Netz verschlossen, damit keine Insekten auf die Kopfhaut gelangen können)
- ✓ Gewicht sollte nicht viel mehr als 300 g betragen
- ✓ für den Winter sind zusätzlich dünne Unterziehmützen mit integrierten Ohrenwärmern zu empfehlen






Anpassung des Fahrradhelms

- ✓ Einstellung des Kopfumfangs (nicht zu eng)
- ✓ Positionierung der Riemenweichen unter den Ohren
- ✓ Riemen müssen flach anliegen
- ✓ Helm darf weder im Nacken noch auf der Nase sitzen
- ✓ Einstellung der Riemenlänge (1-2 Finger breit Luft unter dem Kinn)
- ✓ Positionierung des Verschluss seitlich
- ✓ Schläfen, Stirn und Hinterkopf sollten abgedeckt sein



RADschlag-Checkliste Laufrad: Ist mein Laufrad startklar?

Prüfe Dein Laufrad mit Hilfe der Liste. 😊: Mache hier Dein Kreuz, wenn alles in Ordnung ist; ☹️: Hier kreuzt Du an, wenn etwas repariert werden muss.

Reifen			
	Meine Reifen sind ausreichend mit Luft gefüllt.	😊	☹️
	Die Laufflächen meiner Reifen weisen keine größeren Schnitte oder Löcher auf. Es stecken keine Scherben, Steinchen oder sonstige Fremdkörper im Gummi.	😊	☹️
	Meine Reifen haben genügend Profil.	😊	☹️
Lenker			
	Meine Klingel funktioniert.	😊	☹️
	Mein Lenker ist fest und wackelt nicht.	😊	☹️
	Mein Lenker hat keine scharfen Kanten.	😊	☹️
Bremsen			
	Meine Hinterradbremse funktioniert.	😊	☹️
	Mein Bremszug ist unbeschädigt und behindert mich nicht während der Fahrt.	😊	☹️
Sattel			
	Mein Sattel ist fest verschraubt.	😊	☹️
Ständer			
	Mein Ständer ist fest verschraubt.	😊	☹️

© RADschlag, Bonn 2010, Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln; Fotos: © Kettler





Foto: © Kettler

RADschlag-Checkliste Roller: Ist mein Roller fit für die Fahrt?

Prüfe Deinen Roller mit Hilfe der Liste. 😊: Hier machst Du Dein Kreuz, wenn alles in Ordnung ist; ☹️: Kreuze hier an, wenn etwas repariert werden muss.

Reifen			
	Meine Reifen sind ausreichend mit Luft gefüllt.	😊	☹️
	Die Laufflächen meiner Reifen weisen keine größeren Schnitte oder Löcher auf. Es stecken keine Scherben, Steinchen oder sonstige Fremdkörper im Gummi.	😊	☹️
	Meine Reifen haben genügend Profil.	😊	☹️
Lenker			
	Meine Klingel funktioniert.	😊	☹️
	Mein Lenker ist fest und wackelt nicht.	😊	☹️
	Mein Lenker hat keine scharfen Kanten.	😊	☹️
Bremsen			
	Meine Hinterradbremse funktioniert.	😊	☹️
Trittfläche			
	Meine Trittfläche hat keine Risse oder sonstige Beschädigungen.	😊	☹️
Ständer			
	Mein Ständer ist fest verschraubt.	😊	☹️

© RADschlag, Bonn 2010, Verfasser: Deutsche Sporthochschule Köln; Fotos: © PUKY





Foto: © PUKY