Radfahrausbildung – Praktisch üben

Liebe Mütter und Väter,

gerne hätten Schule und Polizei Ihr Kind in diesen Wochen auf eine sichere Verkehrsteilnahme als Radfahrer oder Radfahrerin* vorbereitet. Aufgrund der aktuellen Lage infolge der Corona-Pandemie findet die Radfahrausbildung fast überall leider nur in abgespeckter Form statt, die praktische Ausbildung ist kaum möglich.

Ersetzen lässt sich die schulische Radfahrausbildung nicht. Aber Sie als Eltern können Ihr Kind unterstützen und ihm helfen, trotz der ungewohnten Situation zu lernen, möglichst sicher Rad zu fahren.

Üben, üben, üben

Das wichtigste: Üben Sie mit Ihrem Kind! Kinder lernen sicheres Verhalten am besten dort, wo sie täglich Rad fahren. Nirgendwo machen sie so viele nützliche Erfahrungen und üben so effektiv wie bei Ausflügen in der Wohn- und Schulumgebung. Sie lernen die Situationen kennen, die für ihre Verkehrsteilnahme mit dem Fahrrad wichtig sind.

Die meisten von Ihnen werden selbst Rad fahren und die gängigen Verkehrsregeln kennen. Wir stellen Ihnen zum Üben mit Ihrem Kind zur Orientierung ein paar Eckpunkte vor.

Ein paar Tipps vorweg

- Das oberste Gebot ist Sicherheit! Üben Sie nur auf ruhigen Plätzen ohne Verkehr oder auf Straßen mit wenig Verkehr, wo langsam gefahren wird und wo Sie gefahrenfrei Rad fahren können.
- Achten Sie darauf, dass das Fahrrad Ihres Kindes verkehrssicher ist.
- Wichtig ist, dass Ihr Kind beim Radfahren immer einen Helm trägt!
- Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es immer mit Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer rechnen muss.
- Besprechen Sie mit ihm die wichtigsten Verkehrszeichen.
- Führen Sie ihm richtiges Verhalten vor.
- Ihr Kind muss sich bei jedem Spurwechsel frühzeitig umschauen (Schulterblick) und seine Absicht klar anzeigen (deutliches Handzeichen).
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht, vermitteln Sie nicht zu viel auf einmal.
- Bei gemeinsamen Fahrten merken Sie, was Ihr Kind schon kann und was es nochmals mit Ihnen üben muss.
- Radfahrer müssen einen genügend großen Sicherheitsabstand zum Vordermann halten, um noch reagieren zu können, falls dieser eine Vollbremsung macht. Drei Radlängen sind sicher.

*Im Folgenden wird aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit die männliche Form verwendet, gemeint sind stets alle Geschlechter.

VERKEHRSWACHT
Medien & Service-Center
www.verkehrswacht-medien-service.de

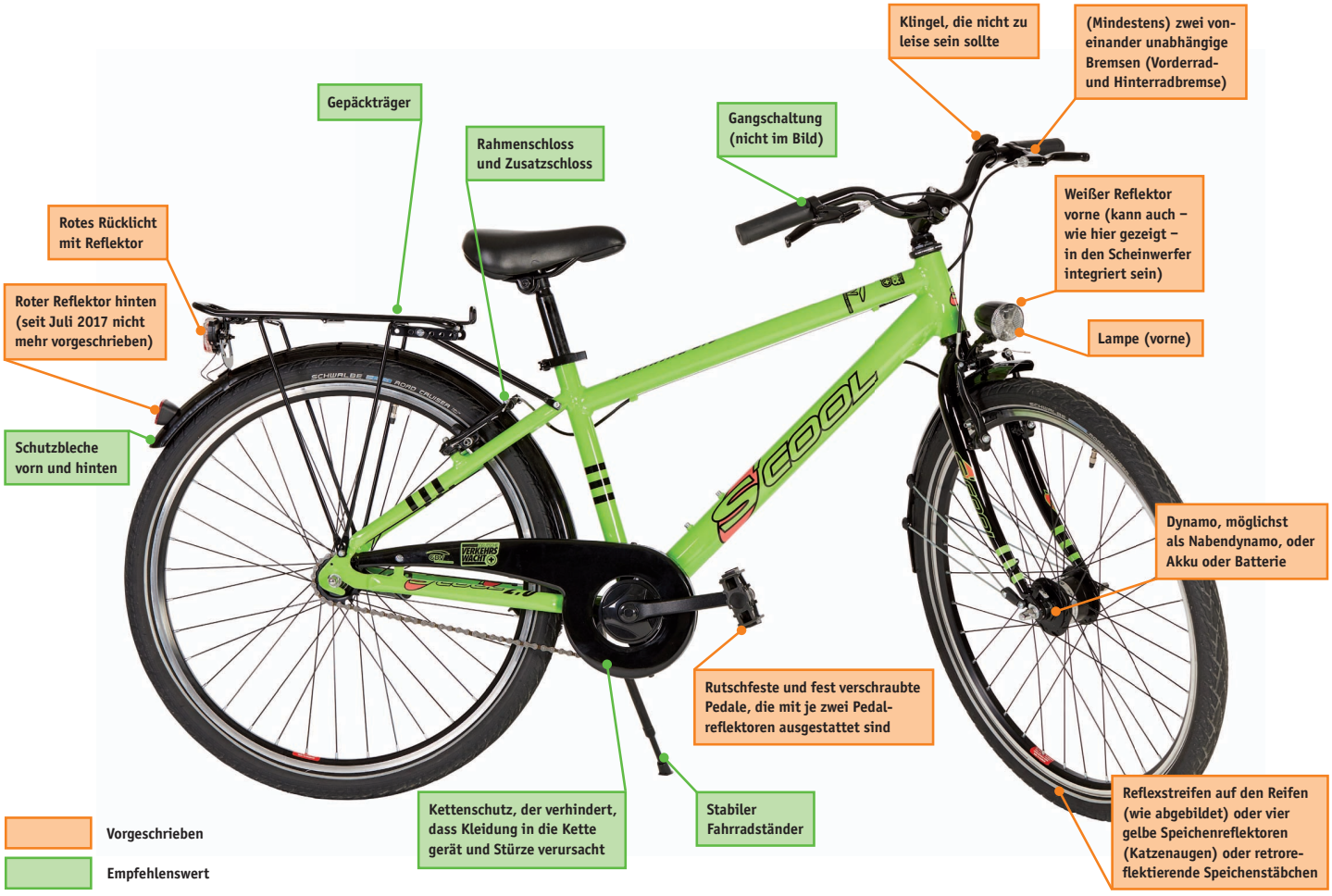
DEUTSCHE VERKEHRS WACHT

Radfahren am Ende der Grundschule

Im Alter von 9 oder 10 Jahren verfügen Kinder über viele Fähigkeiten, um mit dem Fahrrad am Straßenverkehr teilzunehmen. Dennoch fehlt ihnen noch die nötige Erfahrung, besonders bei Mehrfachanforderungen sind sie oft schnell überfordert.

Das verkehrssichere Fahrrad

Das Fahrrad muss mit allen vorgeschriebenen Teilen ausgestattet sein und die richtige Größe haben. Ihr Kind muss auf dem Sattel sitzend mit beiden Fußspitzen den Boden erreichen können. Licht und Bremsen müssen immer funktionieren.



Der Fahrradhelm

Lassen Sie Ihr Kind nie ohne Helm fahren! Der Helm ist der beste Schutz für den Kopf. Er muss fest auf dem Kopf sitzen, ohne zu wackeln. Die Größe muss mit dem Kopfring der Kopfform angepasst werden, die Riemen müssen fest sitzen, ohne zu drücken.

Seien Sie Vorbild, tragen Sie auch einen Helm.

So sitzt er richtig!

> *waagerechter Sitz*

> *Riemen bilden Dreieck*

> *Kinnriemen ist straff angezogen*

Das muss ein Kind können: Fahrradbeherrschung

Testen Sie, ob Ihr Kind folgende Aufgaben beherrscht:

- geradeaus fahren / langsames Spurhalten
- sich beim Fahren umschauen: Kopf nach links hinten drehen (Schulterblick). Prüfen Sie, ob es erkennt, was hinter ihm passiert.
- ausweichen / die Spur wechseln / Kurven fahren
- einhändig fahren und Handzeichen geben (nach rechts, nach links)
- auf ein Signal hin bremsen
- an einer vorgegebenen Linie anhalten können / zum Stehen kommen

Wo dürfen / müssen Kinder fahren?

- Kinder bis zum 8. Geburtstag müssen, Kinder von 8 bis 9 Jahren dürfen mit dem Fahrrad den Gehweg benutzen, auch wenn ein Radweg vorhanden ist.
- Eine Begleitperson (über 16 Jahren) darf das Kind auf dem Gehweg begleiten.
- Ab 10 Jahren ist das Fahren auf dem Gehweg nicht mehr erlaubt.
- Radfahrende müssen auf Straßen und Radwegen rechts fahren. Der Abstand zum Bordstein sollte zwischen 0,5 und 1 Meter betragen.

Anfahren

1. Ihr Kind schiebt sein Rad über den Gehweg bis zur Fahrbahn. Es schaut nach rechts und links und nimmt Rücksicht, wenn jemand kommt.

2. Es stellt sein Fahrrad am rechten Fahrbahnrand auf, wenn die Fahrbahn frei ist.

3. Es setzt sich auf den Sattel, beide Fußspitzen am Boden. Bevor es losfährt, schaut es nach hinten, ob die Fahrbahn frei ist, und gibt ein Handzeichen.

4. Dann fährt es mit beiden Händen am Lenker zügig los.

Vorbeifahren an Hindernissen

Hindernisse zwingen Radfahrer, ihre Fahrspur zu verlassen und das Hindernis (parkende Autos, Lieferwagen, Baustelle) zu umfahren.

Folgende Schritte sind notwendig

1. frühzeitig umschauen (Schulterblick)
2. Handzeichen nach links geben
3. nach links einordnen (Wenn Gegenverkehr kommt, muss man ihm Vorfahrt gewähren.)
4. mit genügend Abstand am Hindernis vorbeifahren
5. Handzeichen nach rechts geben und wieder nach rechts einordnen

Vorfahrt auf Radwegen

- An Ein- und Ausfahrten (Tankstellen, Supermärkten, Parkplätzen, Garagenausfahrten), die über Radwege auf die Fahrbahn führen, haben Radfahrer Vorfahrt.
- Radfahrer müssen damit rechnen, dass andere Verkehrsteilnehmer ihnen die Vorfahrt nehmen. Deshalb müssen sie immer bremsbereit sein und Blickkontakt mit dem Fahrer aufnehmen.

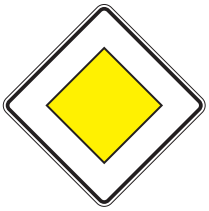
Vorfahrtsregelung durch Ampeln

- Ampeln gelten grundsätzlich für die gesamte Straße, auch für Radwege (Ausnahme: Radfahrerampeln).
- An Ampeln gilt: Bei „Grün“ darf man fahren, bei „Rot“ muss man warten.
- Vorsicht bei Autofahrern, die nach rechts abbiegen wollen und den Radweg kreuzen! Radfahrer werden leicht übersehen. Bremsbereit sein und Blickkontakt suchen!
- Fällt eine Ampel aus, gelten die neben der Ampel angebrachten Verkehrszeichen.

Vorfahrtsregelung durch Verkehrszeichen

Folgende Verkehrszeichen muss Ihr Kind kennen und beachten:

Vorfahrt



Vorfahrtsstraße

Vorfahrt gewähren!

Halt. Vorfahrt gewähren!

Bei einem STOP-Schild muss an der Haltelinie unbedingt angehalten werden.

Rechts-vor-links

Die Regel ist für Kinder schwierig, weil sie sich in jede Situation neu hineindenken müssen.

- „Rechts-vor-Links“ gilt dort, wo keine Ampeln oder Verkehrszeichen die Vorfahrt regeln oder wo das Verkehrszeichen „Kreuzung oder Einmündung mit Vorfahrt von rechts“ steht.
- Wer von rechts kommt hat Vorfahrt.
- Wer nach rechts will, hat gegenüber Linksabbiegern Vorfahrt.

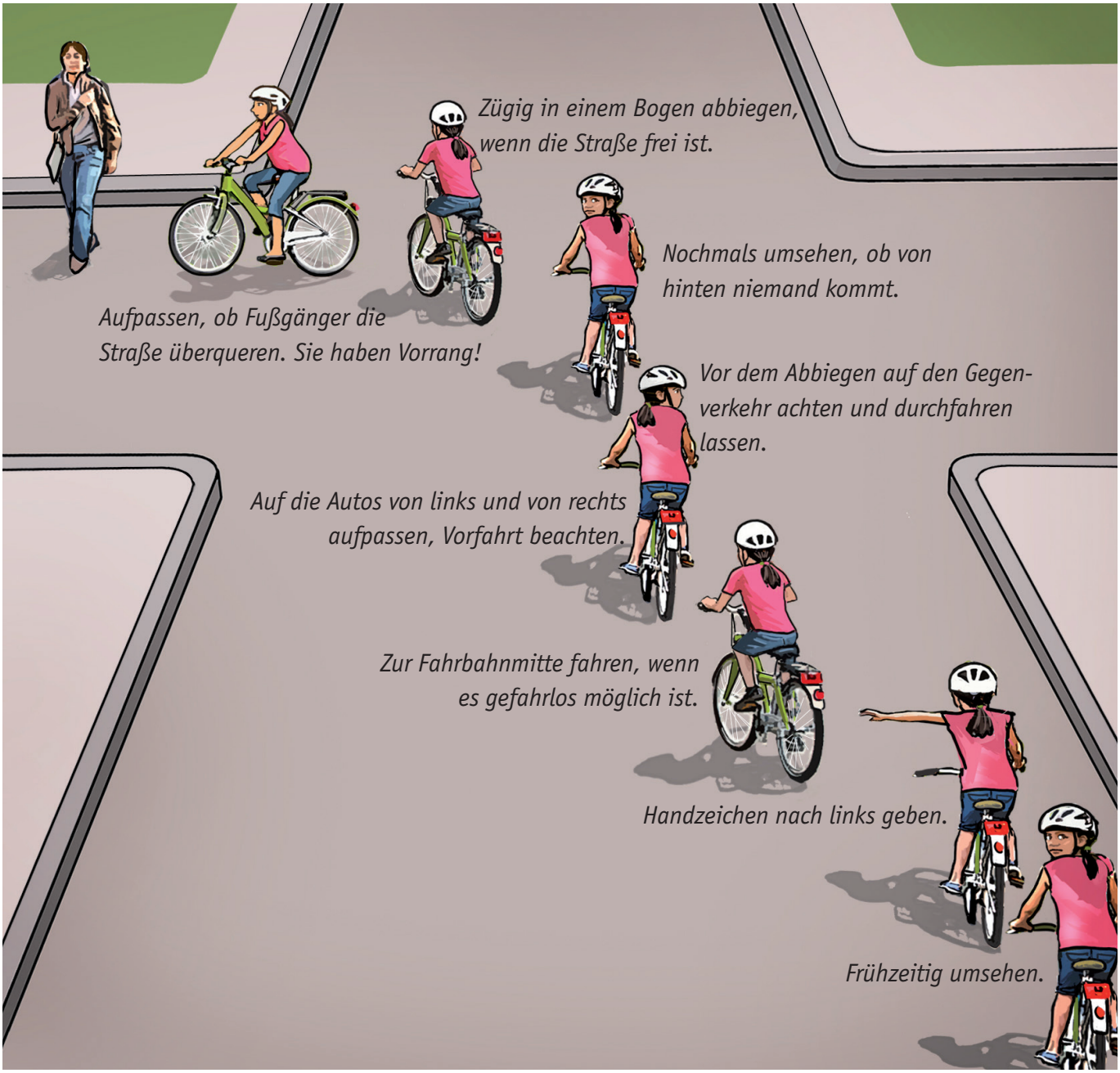
Kreuzung oder Einmündung mit Vorfahrt von rechts

Direktes Linksabbiegen

Linksabbiegen ist für Radfahrer eine der unfallträchtigsten Situationen überhaupt. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es beim Linksabbiegen von vier Seiten gefährlich werden kann:

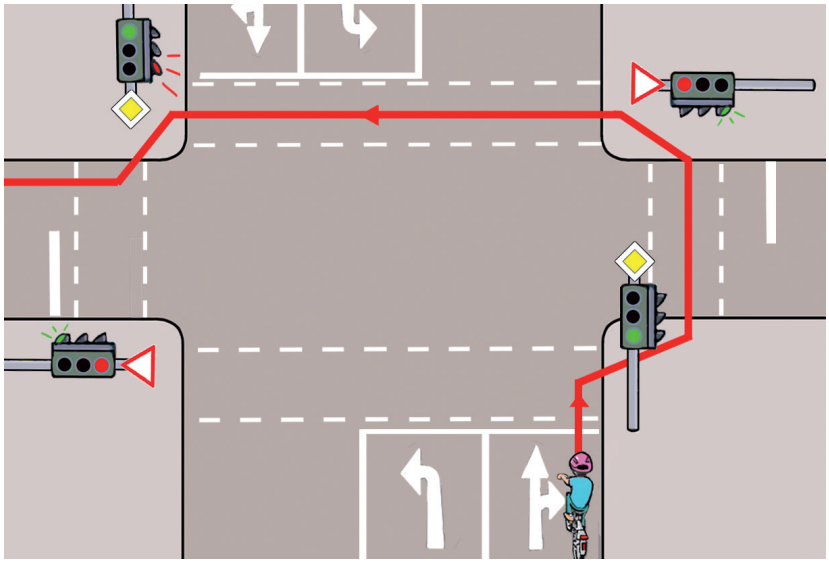
- von hinten = durch den nachfolgenden Verkehr
- von vorne = durch Gegenverkehr
- von der Seite = durch Querverkehr
- im Kreuzungsbereich = durch Fußgänger, die über die Fahrbahn gehen

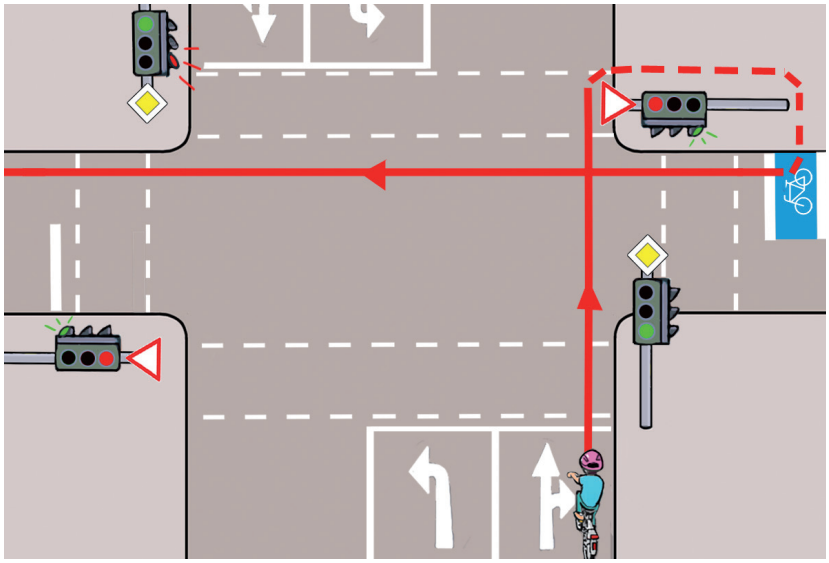
Das direkte Linksabbiegen auf der Fahrbahn gliedert sich in folgende Schritte:



Indirektes Abbiegen

Beim indirekten oder „sicheren“ Linksabbiegen biegt man nicht direkt auf der Fahrbahn ab, sondern steigt ab und überquert die Ampel als Fußgänger oder stellt sich neu auf.





Wann soll ein Kind direkt, wann soll es indirekt Linksabbiegen?

- Auf verkehrsreichen Straßen und mehrspurigen Kreuzungen ist indirektes Abbiegen für Grundschüler eindeutig sicherer.
- Auch ein Kind, das sich noch unsicher fühlt, soll die sichere Variante wählen.
- In ruhigen Wohngebieten können und sollen Kinder direkt abbiegen, wenn sie sicher sind und es sich zutrauen. Die indirekte Variante ist sicherer, jedoch auch aufwendiger und umständlicher. Im Alltag wird ein Kind sie bei wenig Verkehr nicht anwenden.

Rechtsabbiegen

- Rechtsabbiegen ist wesentlich einfacher.
- Ein Radfahrer muss ein Handzeichen nach rechts geben und auf andere Verkehrsteilnehmende auf dem Gehweg achten. Diese haben Vorrang.

ZUSATZ

Weitere Verkehrs- und Gefahrensituationen für Radfahrer

Wählen Sie unter den folgenden Situationen nur die, die an Ihrem Wohnort vorkommen.

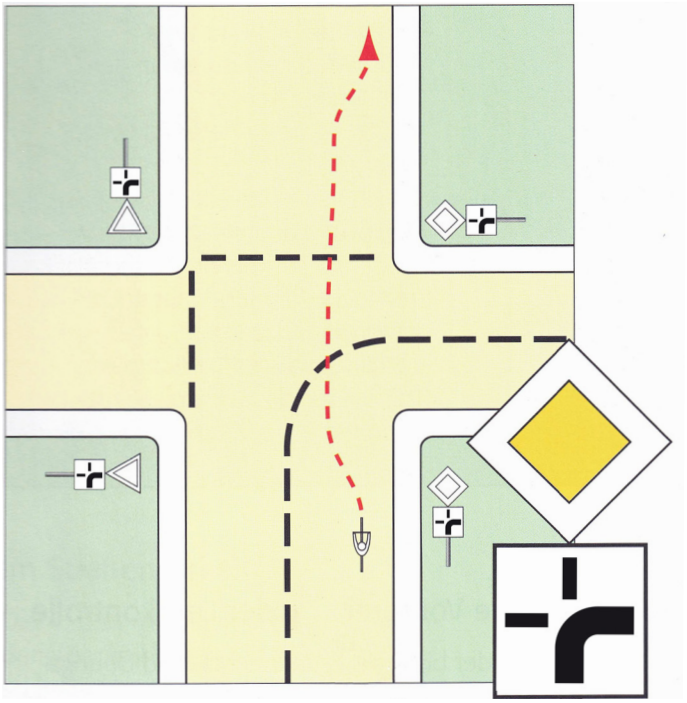
Einbahnstraßen

- Einbahnstraßen dürfen nur in einer Richtung befahren werden.
- Oft erlaubt ein Zusatzschild Radfahrern, auch in Gegenrichtung zu fahren.
- Hier müssen Radfahrer sehr aufmerksam sein und sich immer rechts halten.
- Beim Linksabbiegen orientieren sich Radfahrer, die in Gegenrichtung fahren, nicht zur Fahrbahnmitte hin, sondern bleiben rechts!

Abknickende Vorfahrt

Die Situation an einer Kreuzung mit abknickender Vorfahrt richtig zu verstehen, ist für Kinder sehr schwierig. Wenn es eine solche Kreuzung in Ihrem Umfeld gibt, sollten Sie mit Ihrem Kind die Situation erst einmal beobachten und besprechen, bevor Sie dort aktiv mit dem Fahrrad üben.

- Die Vorfahrtstraße verläuft nicht geradeaus, sondern „knickt“ ab. Ein Zusatzschild zeigt den Verlauf. Vorfahrt hat, wer dem Verlauf der Vorfahrtsstraße folgt. Das Folgen der abknickenden Vorfahrt und das Verlassen der Vorfahrtsstraße nach rechts oder links müssen durch Handzeichen angezeigt werden.
- Problematisch ist es für Radfahrer, wenn die Vorfahrtsstraße nach rechts abknickt und sie geradeaus oder nach links fahren wollen.
  - Es gibt kein Handzeichen für „geradeaus“. Radfahrer müssen sich frühzeitig umschauen, Handzeichen geben und sich zur Mitte der eigenen Fahrspur einordnen.
  - Im Kreuzungsbereich muss der Radfahrer erst den Verkehr auf der Gegenfahrbahn durchlassen. Dann schaut er sich nochmals um, kontrolliert, ob von vorne oder von links niemand kommt, und fährt geradeaus.
  - Linksabbiegen erfolgt ähnlich, nur ordnet sich der Radfahrende zur Fahrbahnmitte hin ein.



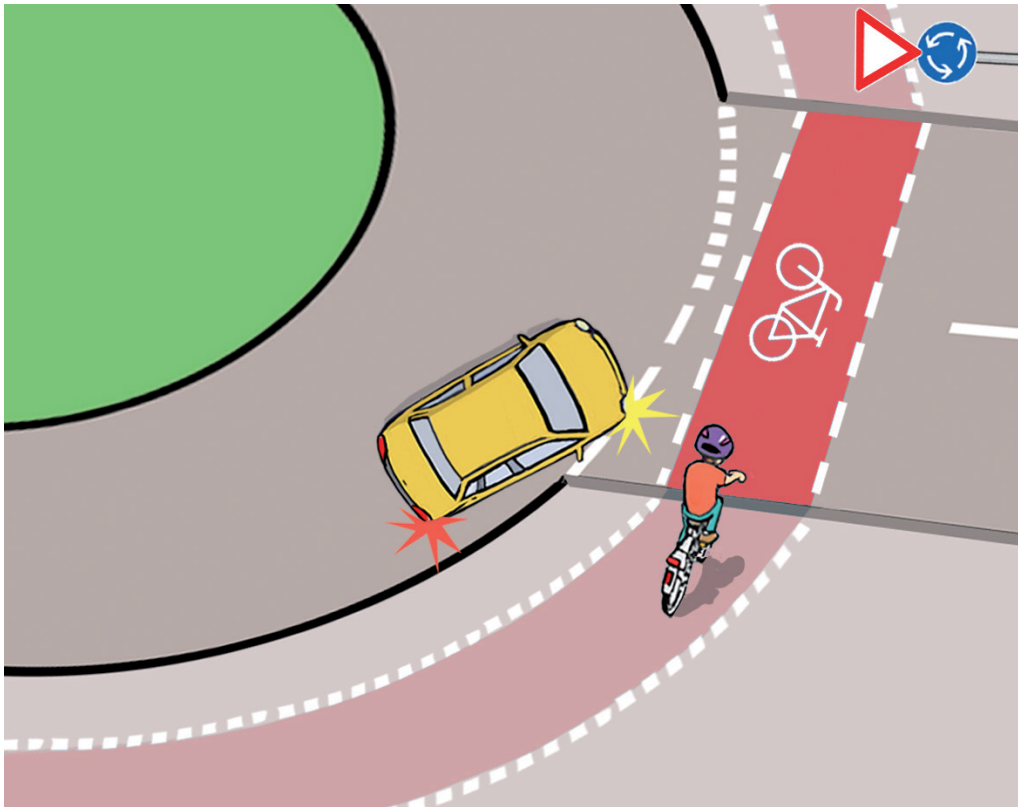
Kreisverkehr

- Wer im Kreisverkehr fährt, hat immer Vorfahrt.
- Wer in den Kreisverkehr einfährt, muss die Vorfahrt der im Kreisverkehr Fahrenden beachten.
- Beim Einfahren in den Kreisverkehr darf kein Handzeichen gegeben werden.
- Das Verlassen des Kreisverkehrs muss durch ein Handzeichen nach rechts angezeigt werden.

Kreisverkehr

Für Radfahrer sind zwei Situationen wichtig:

- In kleineren Kreisverkehren fahren Radfahrer oft zusammen mit den Pkws auf der Fahrbahn. Sie müssen damit rechnen, dass sie – wenn sie im Kreisverkehr weiterfahren möchten – von ausfahrenden Autofahrern noch überholt und geschnitten werden.
- Bei großen Kreisverkehren führen Radwege oft von der Fahrbahn getrennt außen um den Kreisverkehr herum. Oft regeln Verkehrszeichen, wer zuerst fahren darf. Ist dies nicht der Fall, hat der Radfahrer Vorfahrt.
- Nicht alle Fahrer setzen beim Ausfahren aus dem Kreisverkehr einen Blinker. Auch hier gilt: Bremsbereit sein und Blickkontakt suchen!



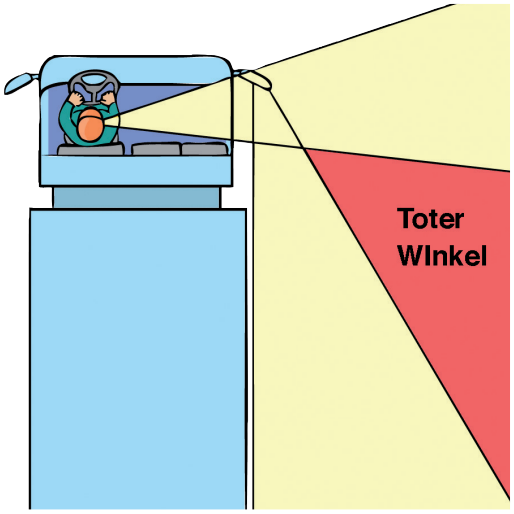
Der Radfahrer hat Vorfahrt, muss aber bremsbereit sein und Blickkontakt mit dem Autofahrer suchen.

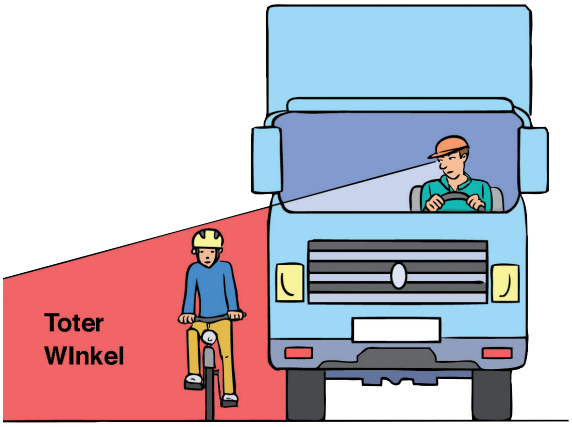
Radwegende

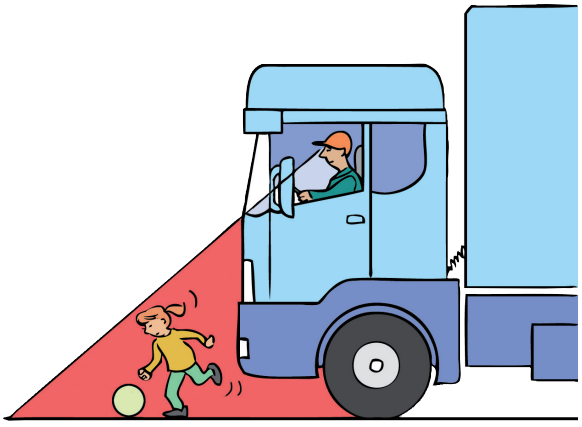
- Hier müssen Radfahrer die Vorfahrt des Verkehrs auf der Fahrbahn beachten und gegebenenfalls anhalten.
- Frühzeitig umschauen und ein Handzeichen geben.
- Erst auf die Fahrbahn fahren, wenn niemand kommt.

Toter Winkel

- „Toter Winkel“ nennt man die Bereiche, die Fahrer von größeren Fahrzeugen nicht sehen können. Immer wieder kommt es zu schwersten Unfällen.
- Kinder auf dem Fahrrad müssen an Ampeln, Kreuzungen und Einmündungen immer hinter den Fahrzeugen bleiben!
- Größere Fahrzeuge scheren vor dem Abbiegen nach rechts in einem leichten Bogen nach links aus. Radfahrer rechts neben dem Fahrzeug geraten dabei in den „toten Winkel“ und werden nicht gesehen. Auch hier gilt: Immer hinter dem Lkw oder Kleintransporter bleiben!







Die roten Bereiche sind im „toten Winkel“. Der Fahrer kann sie nicht sehen! Er sieht nur die gelben.

Linke Radwege

Manchmal erlauben Zusatzzeichen, Radwege in beide Richtungen zu benutzen. Hier gibt es folgende Gefahren:

- An Kreuzungen oder Ausfahrten achten Autofahrer, die den Radweg überqueren, vornehmlich auf den Verkehr auf der Fahrbahn und schauen vor allem nach links. Von rechts kommende Radfahrer werden leicht übersehen.
- Radfahrer müssen bremsbereit sein und Blickkontakt mit dem Fahrer aufnehmen.

Abbiegende Fahrzeuge an separat geführten Radwegen

- Getrennt neben der Fahrbahn verlaufende Radwege sind an Kreuzungen und Ausfahrten gefährlich, wenn Pkw-Fahrer nach rechts abbiegen und Radfahrer geradeaus fahren wollen.
- Manchmal verdecken Hecken oder geparkte Fahrzeuge die Sicht auf den Radfahrer. Besonders Kinder sind aufgrund ihrer geringen Größe leicht zu übersehen.
- Die Radfahrer haben zwar Vorfahrt, müssen aber bremsbereit sein und Blickkontakt suchen.

Liebe Eltern,

Sie haben mit Ihrem Kind nun viele Situationen im Straßenverkehr geübt. Aber die Radfahrausbildung ist kein Führerschein, sondern nur ein erster Schritt auf dem Weg zum sicheren Radfahren. Als selbstständige Verkehrsteilnehmer sind die Jungen und Mädchen immer noch Anfänger. In komplizierten Verkehrssituationen ist ihre Wahrnehmung schnell überfordert.

Ab dem 10. Lebensjahr sind Kinder deutlich öfter mit dem Fahrrad unterwegs. Leider steigt dann auch das Unfallrisiko. Ihr Kind braucht deshalb Ihre Unterstützung auch zukünftig, vor allem beim Wechsel auf die weiterführende Schule. Oft wird es seinen neuen Schulweg mit dem Fahrrad zurücklegen. Auch diesen sollten Sie gemeinsam üben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim sicheren Radfahren
mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn.

Ihre Verkehrswacht

Weitere Informationen unter **www.verkehrswacht-medien-service.de**