

## Checkliste

# Sicher unterwegs im Straßenverkehr

Wenn das Fahrrad als Verkehrsmittel genutzt wird, ist gute Vorbereitung wichtig.



## Fahrrad und Ausrüstung

- 1. Schnell-Check am Fahrrad**  
Sind alle Schrauben und Schnellspanner fest? Haben die Reifen genug Luft? Funktionieren die Bremsen und die Beleuchtung?
- 2. Niemals ohne Helm**  
Achte darauf, dass der Helm deines Kindes perfekt sitzt.
- 3. Rad an die Körpergröße anpassen**  
Sind Brems- und Schalthebel in Griffweite? Ist die Sattelhöhe so eingestellt, dass dein Kind den Boden mit beiden Füßen gut erreichen kann?
- 4. Sichtbar & hörbar**  
Helle Kleidung erhöht die Sicherheit, genauso wie Reflektoren an Kleidung, Helm und Rad sowie eine lautstarke Klingel. Bei Dunkelheit: Fahrradlichter nicht vergessen!

## Verhalten der Erwachsenen

- 1. Defensive Grundhaltung**  
Nicht alle Verkehrsteilnehmer\*innen sind immer aufmerksam oder kennen die Verkehrsregeln: Kalkuliere ein mögliches Fehlverhalten anderer mit ein.
- 2. Ausgewiesene Radwege**  
Wenn sie breit genug sind und es in deinem Land erlaubt ist, kannst du neben deinem Kind radeln.
- 3. Eine Begleitperson**  
Auf bekannten Routen kann dein Kind vor dir fahren. Auf unbekanntem und verkehrsreichen Abschnitten ist es besser, wenn du vorausfährst.
- 4. Zwei Begleitpersonen**  
Dein Kind fährt am besten in der Mitte – zwischen dir und der zweiten Begleitperson.

### Nebeneinanderfahren auf der Straße

In manchen Ländern – seit kurzem etwa auch in Österreich – ist das Nebeneinanderfahren von Kind und Begleitperson auf bestimmten Straßen erlaubt. Das ist eine gute Möglichkeit, dein Kind „abzuschirmen“ und zu begleiten. Dabei sollte dein Kind am rechten Straßenrand und du links von ihm radeln.

# Verkehrsregeln & Verkehrszeichen

- 1. Wichtige Schilder erklären**  
Dein Kind sollte die wichtigsten Verkehrsschilder wie das Stopp- und Vorfahrtsschild kennen und verstehen. Besprecht sie gemeinsam durch.
- 2. Verhalten vor Zebrastreifen**  
Zufußgehende haben Vorrang. Daher gilt: Geschwindigkeit so wählen, dass dein Kind rechtzeitig anhalten kann.
- 3. Gemischte Fuß- und Radwege**  
Hier gilt es, ausreichend Abstand zu Zufußgehenden und langsameren Radfahrenden zu halten und gegebenenfalls zu überholen und auszuweichen.

# Spielerisches Verkehrstraining

- 1. Punktgenaues Bremsen**  
Markier eine Stelle am Boden, an der dein Kind mit seinem Rad zum Stillstand kommen muss.
- 2. Verhalten an Kreuzungen**  
Dein Kind bleibt vor jeder Kreuzung stehen und ruft: „Ich schaue nach rechts und nach links!“
- 3. Schulterblick**  
Du deutest deinem Kind eine Zahl mit den Fingern, während es an dir vorbeifährt. Dein Kind versucht, die Zahl zu erkennen und dir zuzurufen.
- 4. Rollentausch**  
Schlüpfe in die Rolle deines Kindes und lasse dich beim Fahren von ihm beobachten. Bau bewusst ein paar Fehler ein, auf die es dich hinweisen muss.

# Gefahrenquellen

- 1. Kreuzungen**  
Geschwindigkeit reduzieren und an der Haltelinie stoppen oder so weit in die Kreuzung einfahren, dass der Querverkehr gut sichtbar ist. Stehenbleiben und den Gegen- und Querverkehr passieren lassen. Vorsicht vor rechtsabbiegenden Fahrzeugen!
- 2. Ein- und Ausfahrten**  
Rechtzeitig Geschwindigkeit reduzieren und kontrollieren, ob jemand ein- oder ausfahren möchte. Falls ja: Blickkontakt suchen und gegebenenfalls stehen bleiben.
- 3. Vorsicht Dooring-Zone!**  
Dein Kind sollte einen Abstand von mindestens 1 bis 2 Metern zu geparkten Autos halten.
- 4. Gehsteigrand**  
Achte darauf, dass dein Kind einen selbstbewussten Abstand von rund einem Meter zum Gehsteigrand hält, damit das rechte Pedal beim Treten nicht mit der Gehsteigkante kollidiert.
- 5. Toter Winkel**  
Radelt nicht zu nahe an Fahrzeugen. Bei Kreuzungen oder Ampeln ist es für dein Kind am sichersten, wenn es hinter einem Fahrzeug mit genügend Abstand wartet.
- 6. Straßenbahnschienen**  
Vermeide Strecken mit wenig Abstand zwischen Gehsteig bzw. parkenden Autos und Schienen. Das Überqueren klappt am sichersten in einem Winkel zwischen 45 und 90 Grad.

