

Klima- und Energiemodellregion

# ERHOLUNGSREGION JUGGLAND



*Fahrradfit von klein  
auf*

KONTAKT

HELMUT WAGNER:

+43664 54 53 704

WAGNER@ENERGIE-HAUSTECHNIK.AT

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programmes „Klima- und Energiemodellregionen“ durchgeführt.

Mehr Informationen gibt es bei Modellregionsmanager Helmut Wagner.



Vorarlberg  
unser Land

# Fahrradfit von klein auf



Radfahren mit Kindern –  
ein Leitfaden für Eltern



# Vorwort

Liebe Eltern,

gemeinsame Bewegung an der frischen Luft ist ein Gewinn für alle. Radeln fördert auf spielerische Art die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung der Kinder und bereitet schon den Kleinsten viel Spaß. Eltern sind die wichtigsten Vorbilder, Ratgeber und Begleiter ihrer Kinder – vom Flitzen mit dem Laufrad bis zum selbständigen Zurücklegen von Alltagswegen. Wer sein Kind auf das Fahrradfahren und die spätere Teilnahme am Straßenverkehr gut vorbereitet, gibt ihm Sicherheit und Selbstvertrauen. Radeln trainiert Gleichgewichts- und Orientierungssinn, Entdeckergeist, Selbständigkeit und motorische Fähigkeiten. Gemeinsame Radtouren sind wertvolle Familienzeit, die spannende Erlebnisse bietet und neue Sichtweisen ermöglicht. Die Begeisterung für umweltfreundliche Mobilität beginnt in der Kindheit. Damit alle mit viel Freude und sicher ans Ziel kommen, haben wir in der vorliegenden Broschüre die wichtigsten Themen rund um das Radfahren mit Kindern zusammengefasst.

Ihr

Landesrat Johannes Rauch

## Impressum

Herausgeber:  
Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Illustration: Khuslen Tsend-Ayush  
Druck: Hugo Mayer, Dornbirn

## VORTEILE DES RADFAHRENS

# Körperliche und mentale Power



Radfahren macht Kinder aus vielerlei Gründen glücklich: Sich aus eigener Kraft von A nach B zu bringen fördert die Geschicklichkeit und das Selbstvertrauen. Sie erhöhen mit täglichem Radeln ihre Radfahrkompetenz und gewinnen Sicherheit im Straßenverkehr. Fahrradfahren trainiert spielerisch das Balancegefühl und stärkt die Orientierungsfähigkeit. Die mobile Unabhängigkeit schenkt Kindern ein Stück Freiheit und Abenteuer. Das gemeinsame Radeln macht Spaß und die Bewegung an der frischen Luft setzt Glückshormone frei.

Gemeinsame Radtouren von Eltern und Kindern sind wertvolle, bildschirmfreie Familienzeit ohne permanentes Chatten am Handy oder Spielen mit einer Konsole.

### Radfahren fördert

- die motorische Fähigkeit und das Selbstvertrauen
- Spiel und Spaß
- die Orientierungsfähigkeit
- die mobile Unabhängigkeit
- wertvolle Familienzeit
- die Ausdauer
- die Gesundheit

## VORTEILE DES RADFAHRENS

# Gesund vom Kopf bis zu den Zehen

Kinder haben einen größeren Bedarf an körperlicher Bewegung als Erwachsene – und müssen dennoch allzu oft stillsitzen. Radfahren ist daher schon für die kleinen Radlerinnen und Radler ein ideales Mittel, um die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Das ist persönlich wie volkswirtschaftlich positiv: Jedes dritte Kind in Österreich ist bereits übergewichtig. Bewegung, die Spaß macht, ist ein Schlüssel im Kampf gegen spätere Beschwerden. Radeln stärkt die Atemwege, baut effektiv Muskeln auf, kurbelt den Kreislauf und Fettstoffwechsel an und trainiert schonend die Gelenke.

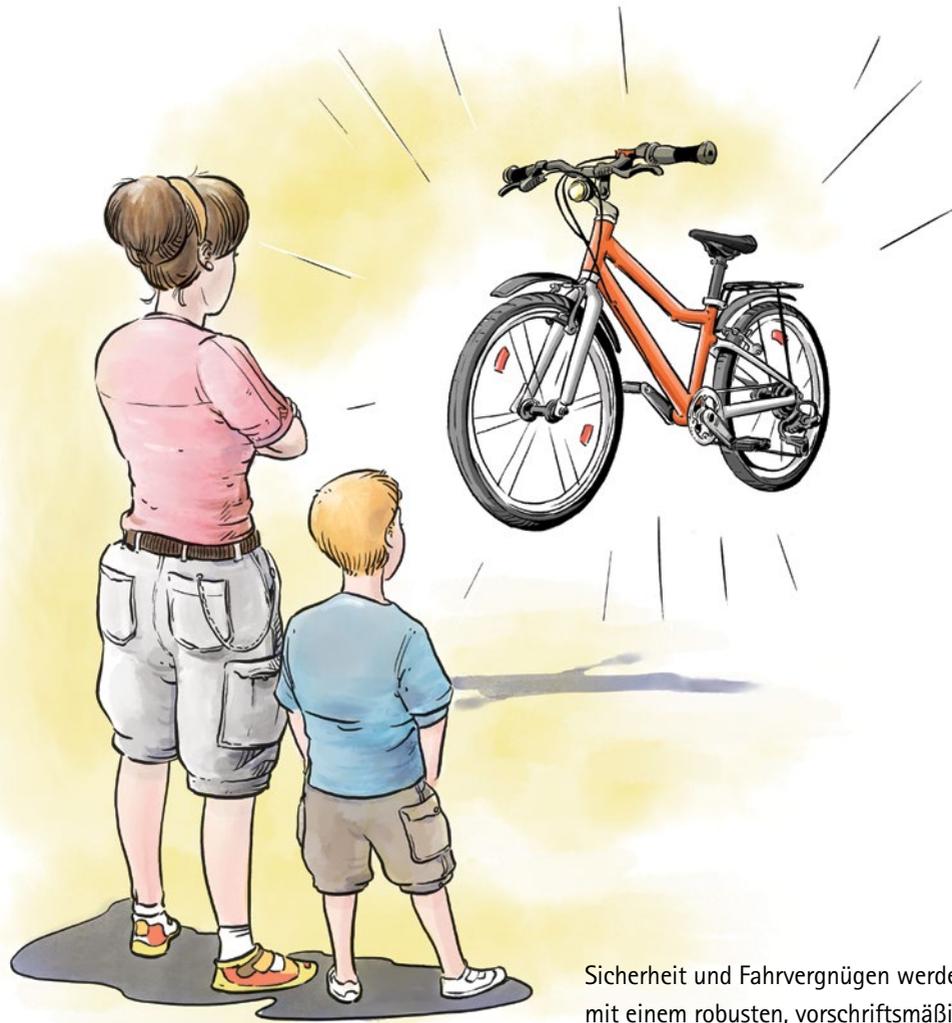
- Gesunde Bewegung
- Übergewicht vermeiden
- Spielerischer Muskelaufbau
- Schonende Kräftigung von Knochen, Muskeln, Bändern
- Gute Sauerstoffversorgung
- Geschärfte Sinneswahrnehmung



## VORTEILE DES RADFAHRENS

# Radfahren für mehr Lebensqualität

Das Radfahren schont wie kaum ein anderes Transportmittel das Klima. Radeln verursacht weder Abgase, Lärm noch Feinstaub und benötigt wenig Stellflächen. Bereits in der Kindheit und Jugend wird das spätere Mobilitätsverhalten geprägt. In Familien, in denen Radfahren selbstverständlich ist, bleibt das Auto viel öfter stehen. Wir haben es als Gesellschaft in der Hand, möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zurückzulegen, um individuelle und kommunale CO<sub>2</sub>-Emissionen zu senken. Radeln fördert somit eine umweltfreundliche und nachhaltige Zukunft und hilft mit, unser Klima zu retten.



# Das richtige Kinder- fahrrad

Sicherheit und Fahrvergnügen werden mit einem robusten, vorschriftsmäßig ausgestatteten und qualitativ hochwertigen Kinderfahrrad aus dem Fachgeschäft erhöht. Ein Kinderrad zählt in der Straßenverkehrsordnung erst ab 12-Zoll-Rädern als Fahrrad. Das erste Fahrrad für den Straßenverkehr sollte gemeinsam mit dem Kind ausgewählt und von ihm Probe gefahren werden. Fahrrad und Helm müssen dem Kind gefallen, um akzeptiert und mit Freude genutzt zu werden.

## WICHTIG BEIM VERKEHRSSICHEREN RAD:

### PASSENDE GRÖSSE WÄHLEN

Ein an die Größe des Kindes angepasstes Rad fördert das Fahrvergnügen. Die Rahmenhöhe ergibt sich durch die Innenbeinlänge minus 25 cm.

### ROBUST, ABER LEICHT

Ein Kinderfahrrad muss einiges aushalten, doch sollte es nicht zu schwer sein, um vom Kind gut beherrschbar und auch leicht im Keller etc. verstaubar zu sein.

### GUT BEDIENBARE BREMSEN

Gut erreich- und bedienbare Bremsen und vor allem eine Rücktrittbremse geben kleineren Kindern mehr Sicherheit beim Radeln.

### GANGSCHALTUNG:

### 3 BIS 5 GÄNGE SIND GENUG

Zu viele Gänge verwirren und frustrieren Kinder. Drehgriffe brauchen viel Kraft und sind für kleinere Kinder ungeeignet.

### INTEGRIERTE LICHTER, KEINE STECKLICHTER

Das Vorderlicht sollte weiß oder hellgelb und nicht blinkend sein, das Rücklicht rot und ruhend oder blinkend.

### REIFEN UND KETTENSCHUTZ

Reifen mit nach innen gehendem Profil und gutem Luftdruck erleichtern die Fahrt. Der Kettenschutz verhindert das Verheddern von Kleidung und Schnürsenkeln.

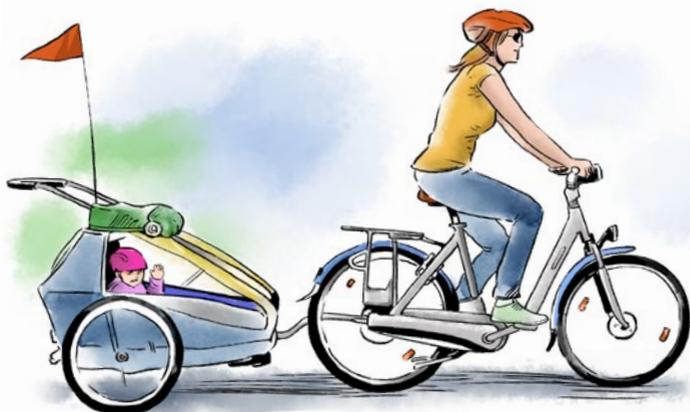
### BEQUEMER SATTEL

Wer bequem sitzt, radelt leichter. Ein gefederter und leicht gepolsterter Sattel findet bei den Kleinen meist mehr Gegenliebe als ein harter Sattel.

### GUTE GEBRAUCHTWARE

Ein qualitativ hochwertiges Kinderrad übersteht ganze Generationen. Ein gut gewartetes „vererbtes“ oder gebraucht gekauftes Qualitätsrad tut gute Dienste.

# Familienzeit in Bewegung



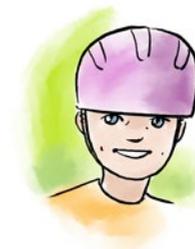
## KINDERFAHRRADANHÄNGER UND TRANSPORTRAD: 0 BIS 99 JAHRE

Kinderfahrradanhänger und Kikis sind ein flexibles Transportmittel für Familienräder. Ein oder mehrere Kinder können damit gleichzeitig transportiert werden. Auf Federung, Kopffreiheit, Belüftung und eine gute Kupplung ist zu achten. Mit für den Transport geeigneten Transportfahrrädern können bereits Babys angeschnallt, in gut gesicherten Tragschalen, mitgeführt werden. Mit dem Kiki alias der Kinderkiste – oder anderen Fahrradanhängern für Kinder – können ein oder auch mehrere Kinder gleichzeitig transportiert werden.



## KINDERSITZ: BIS 8 JAHRE

Bis zum Alter von maximal acht Jahren dürfen Kinder mit einem Kindersitz auf dem Erwachsenenrad angegurtet transportiert werden. Der Kindersitz benötigt einen höhenverstellbaren Beinschutz und Fixierriemen für die Füße.



Eltern und auch noch ganz kleine Kinder können mithilfe von unterschiedlichen Transportlösungen gemeinsam Fahrradvergnügen erleben. Mit Geduld, richtiger Hilfestellung und liebevollem Üben werden Kinder fahrradfit und bewegen sich sicher im Straßenverkehr.

**Helmpflicht:** In Österreich gilt die Radhelmpflicht bis zum 12. Geburtstag, aber auch über dieses Alter hinaus macht das Helmtragen Sinn. Diese gilt auch für die Beförderung von Kleinkindern in einem Kindersitz auf dem Fahrrad, mit einem Fahrradanhänger oder in einer Transportkiste eines Lastenfahrrades. Die Radhelmpflicht entfällt, wenn das Kind so klein ist, dass es keinen passenden Fahrradhelm gibt.

## LAUFRAD & CO: BIS 4 JAHRE

Dreirad, Laufrad und Tretroller sind Trainingsgeräte für späteres sicheres Fahrradfahren. Diese Spielgeräte trainieren den Gleichgewichtssinn, die Körperbeherrschung und die Reaktionsfähigkeit als Vorbereitung aufs Radeln. Achtung, bei größeren Laufrädern sind Bremsen wichtig.



## KINDERFAHRRAD: AB 3 JAHRE

Die kleinsten Kinderfahrräder fangen bei 12 Zoll an. Kinder sollten mit beiden Zehenspitzen den Boden berühren. Knirpse üben unter Aufsicht auf dem eigenen Grundstück, auf Feldwegen oder in Innenhöfen, bevor die ersten Ausfahrten in Begleitung von Erwachsenen auf Straßen erfolgen.

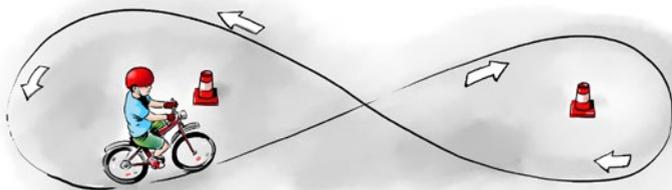


# Spielerisch Radfahren lernen

Um mit dem Fahrradfahren zu beginnen, sollten Kinder in der Lage sein, das Gleichgewicht zu halten, zu lenken, auf- und abzustiegen und anzuhalten. Fahrtechnik, Geschicklichkeit und Balance werden durch kontinuierliches Üben in kurzen, kindgerechten Einheiten verbessert.

## ACHTER-SCHLEIFEN

Mit zwei Eimern oder Straßenmalkreide kann eine Achter-Schleife markiert werden, die das Kind nachfahren soll.



## STOP & GO

Das zielgenaue Bremsen lässt sich auf einer Linie üben. Auf Höhe der platzierten Hindernisse wird gebremst und dann wieder angefahren.



## LANGSAM FAHREN

Eine gute Einstiegsübung sind „Schneckenrennen“, bei denen das Kind gewinnt, das am langsamsten fährt, ohne den Boden mit dem Fuß zu berühren.

## SLALOM

Ein Slalomkurs aus Joghurtbechern, Trinkflaschen oder Sandspielzeug soll ohne Umstoßen der Hindernisse bewältigt werden.

# Sicher Radfahren lernen

Um später im Straßenverkehr sicher unterwegs zu sein, müssen Kinder viele motorische und kognitive Fähigkeiten beherrschen. Dazu zählt, sich bemerkbar zu machen und den Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmenden herzustellen, Abstände richtig einzuschätzen, richtig anzufahren und zu bremsen und den toten Winkel zu kennen.

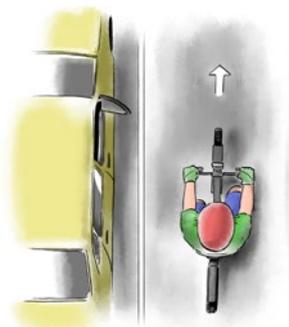


## BREMSEN

Richtiges Bremsen ist wichtig, der Bremsweg sollte auf trockenem wie auf nassem Untergrund geübt werden.

## SCHULTERBLICK

Auf Kommando soll das Kind beim Geradeausfahren über die linke Schulter blicken und erkennen, wie viele Finger das Elternteil in die Höhe hält.



## FAHREN UND HANDZEICHEN

Auch wenn das Kind auf einer Höhe mit anderen Verkehrsteilnehmern fährt, sollte es beim Geradeausfahren ohne Wanken stabil weiterfahren. Das Handzeichengeben bei einer Richtungsänderung muss ebenfalls geübt werden.

# Sicher unterwegs: sehen und gesehen werden

**Reflektoren:** Sie müssen an den Pedalen sowie vorne und hinten angebracht sein. Sie benötigen mindestens 20 cm<sup>2</sup> Lichteintrittsfläche und dürfen mit dem Vorder- und Rücklicht verbunden sein. Zusätzliche Reflektoraufnäher oder -kleber auf der Fahrradkleidung, dem Helm oder den Schuhen erhöhen die Sichtbarkeit.

**Schutzbleche** verhindern das Verheddern von Kleidung oder Schnürsenkeln in der Fahrradkette und beugen Stürzen vor. Mit Klack-Bändern oder Wäscheklammern können Hosenbeine fixiert und vor der Kette geschützt werden.

**Katzenaugen und Rückstrahler:** Mit gelben Rückstrahlern an den Pedalen und orangen Katzenaugen in den Speichen wird die Sichtbarkeit deutlich erhöht.

**Fahrradständer:** Ein guter Fahrradständer sorgt dafür, dass ein Fahrrad stabil abgestellt werden kann, und erhöht die Lebensdauer durch weniger parkbedingte „Umfaller“.

**Rücklicht:** Das Rücklicht ist rot, darf blinken und muss mindestens 1 cd („Candela“) erreichen.

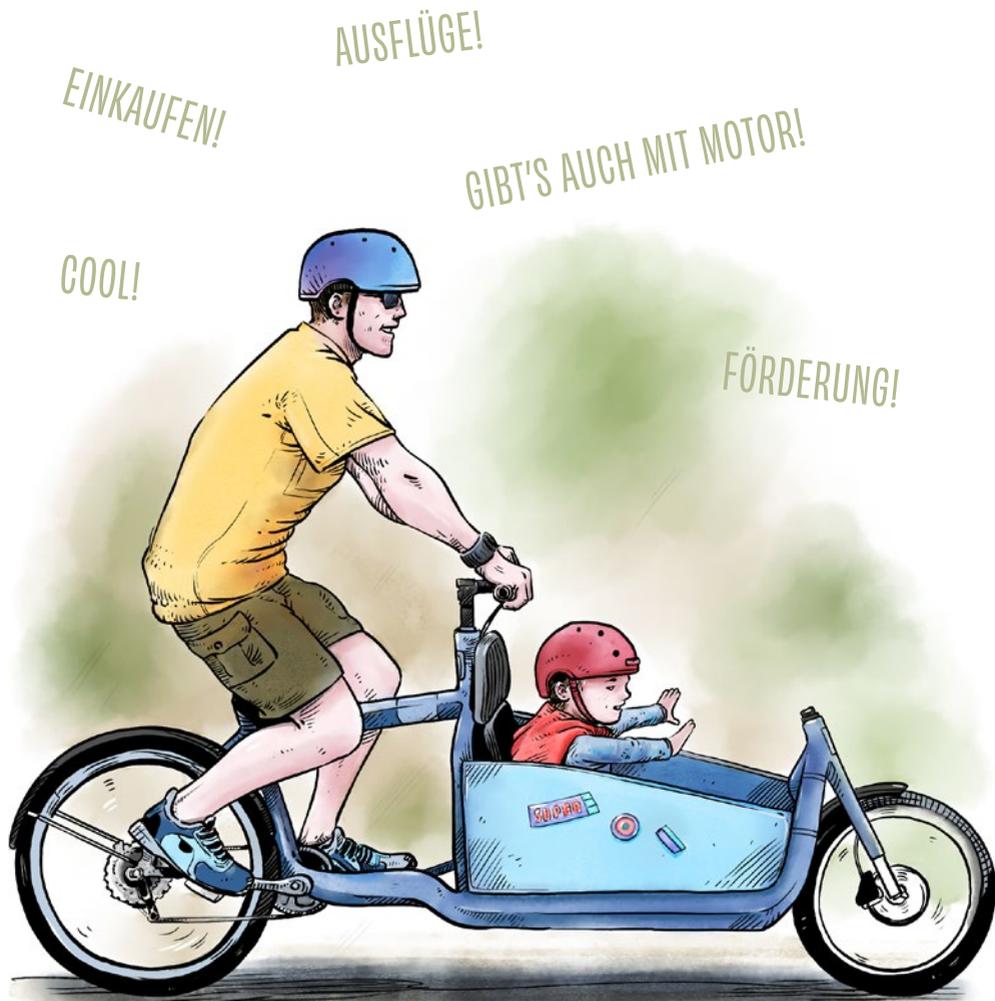


**Helm:** In Österreich gilt die Radhelmpflicht bis zum 12. Geburtstag. Der Fahrradhelm muss richtig sitzen, damit er entsprechenden Schutz bietet. Der Kinnriemen sollte leicht zu verstellen, zu öffnen und zu schließen sein.

**Glocke, Klingel, Hupe:** Jedes Fahrrad muss eine Vorrichtung zur Abgabe akustischer Warnzeichen haben. Zulässig sind eine „helltönende“ Glocke ebenso wie eine Klingel oder eine Hupe.

**Vorderlicht:** Das Vorderlicht muss als weißes oder hellgelbes ruhendes Licht mit 100 cd („Candela“) die Fahrbahn nach vorne ausleuchten. Leuchtdioden-Blinkies sind verboten.

**Gute Bremsen:** Auch Kinderfahrräder benötigen zwei voneinander unabhängig wirkende funktionstüchtige Bremsen. Auf ebener Fahrbahn muss ein Verzögerungswert von 4 m/s<sup>2</sup> bei einer Ausgangsgeschwindigkeit von 20 km/h erreicht werden.



## WUSSTEN SIE?

Drei Altacher entwickelten 1989 die KinderKiste (KiKi) und wurden dafür mit dem Klimaschutzpreis 2014 ausgezeichnet.

# Umweltfreundlicher Familientransport mit Kiki und Transportrad

Fahrradanhänger, Kikis und Transportfahräder mit und ohne E-Antrieb eignen sich für die Transportfahrt zum Kindergarten ebenso wie für das Familienpicknick.

Die kleinen Passagiere sitzen bequem und vor der Witterung geschützt im umweltfreundlichen Elterntaxi. Viele Städte und Gemeinden in Vorarlberg fördern die Anschaffung von umweltfreundlichen Transporthilfen. Damit wird der Anteil der umweltfreundlichen Mobilität gesteigert. Fahrradanhänger und Transportfahräder müssen den gültigen Gesetzen und Verordnungen entsprechen. Radanhänger gibt es in vielen Variationen, die wahlweise als Anhänger, Kinderwagen oder Jogger eingesetzt werden können. Für den Kindertransport bieten sie Sitzkomfort, Wind-, Insekten- und Wetterschutz. Das Fahren mit Anhänger erfordert erhöhte Aufmerksamkeit auf schmalen Wegen, in Kurven und beim Bremsen.

Transportradmodelle, die mit Kindersitzplätzen in einer Transportbox sowie Gurtsystemen ausgerüstet sind, dürfen je nach Bauweise mehrere Kinder transportieren. Die Transportbox kann vor oder hinter der lenkenden Person sein. Einspurige Fahrräder mit mehr als 1,7 Meter Radstand dürfen Radfahranlagen benutzen. Mehr als ein Meter breite mehrspurige Lastenräder dürfen eine Radfahranlage nicht benutzen, sondern müssen auf der Fahrbahn fahren (auch wenn im Rad Kinder transportiert werden).



Familienrad:  
[linktr.ee/radfrendlich](http://linktr.ee/radfrendlich)

# Selbständig und sicher mit dem Rad mobil werden

Exakte Sicherheitsvorschriften regeln in Österreich den Transport von Kleinkindern, das Mitführen von Kindern auf dem Elternfahrrad und das eigenständige Radeln mit der freiwilligen Radfahrprüfung. In Familien und Schulen werden Kinder emotional sehr früh an das Fortbewegungsmittel Fahrrad gewöhnt.

Konzentrationsfähigkeit, die Lokalisierung von Geräuschen, das Abschätzen von Abständen und Geschwindigkeiten sind wichtig für eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr.

## GEHSTEIGE

Fahrräder müssen auf der Straße fahren, das gilt auch für Kinder. Auf Gehsteigen ist das Fahrradfahren – unabhängig vom Alter der Radelnden – verboten. Es sei denn, das Kinderrad hat einen äußeren Felgendurchmesser von weniger als 30 cm, denn dann gilt es als „Spielzeug“.

## ABSTAND WAHREN

Zu knappes Heranfahren an Randsteine, Gehsteige und stehende wie fahrende Verkehrsteilnehmer birgt eine Sturzgefahr. Abstand halten sollte trainiert werden. Das Nebeneinanderfahren ist nur auf Radwegen, Fahrradstraßen oder in Begegnungszonen erlaubt.

## TOTER WINKEL

Busse und LKWs übersehen Radfahrende, die sich im toten Winkel befinden. Kinder sollten immer hinter diesen Fahrzeugen stehen bleiben und sie niemals rechts überholen.

## RADFAHRÜBERFAHRTEN

Radfahrüberfahrten sind quasi Zebrastrifen für Radelnde und als solche ausgeschildert. Radfahrende haben hier zwar Vorrang, Kinder sollten sich dennoch vergewissern, ob sie von den anderen Verkehrsteilnehmenden wahrgenommen worden sind.

## RAD & ÖFFIS

Fahrräder können auch im Zug mitgenommen werden. Der Fahrradtransport in Zügen ist kinderleicht, wenn man die Waggons mit dem Fahrradsymbol wählt und sein Rad im Radabteil verstaut. Im Stadt- und Landbus dürfen nur Falträder mitgenommen werden – Fahrradmitnahme im Bus ist bis auf wenige Ausnahmen nicht erlaubt.



Fahrradmitnahme:  
[linktr.ee/radfrendlich](https://linktr.ee/radfrendlich)



# Radfreundliches Vorarlberg

Vorarlberg ist eine Fahrradhochburg mit dem höchsten Fahrrad-Anteil in ganz Österreich. Interessante Sachpreise und motivierende Gemeinschaftsaktionen bieten Anreize für große wie kleine Radfahrerinnen und Radfahrer.

## SCHOOLBIKER/INNEN FÜLLEN IHRE KLASSENKASSA

Die Aktion „Schoolbiker“ von „Vorarlberg radelt“ motiviert Kinder und Jugendliche ab der 5. Schulstufe, mit dem Rad zu fahren. Wer mit dem Fahrrad zur Schule radelt, kann gemeinsam mit Klassenkameradinnen und Klassenkameraden Geld für die Klassenkasse gewinnen.

## „RADFREUNDLICH VORARLBERG“

„Radfreundlich“ ist eine Initiative des Landes Vorarlberg zur Förderung des Radverkehrs und eine verbesserte Lebensqualität in allen Städten und Gemeinden Vorarlbergs. Gemeinsames Ziel ist es, noch mehr Vorarlbergerinnen und Vorarlberger zum Umstieg auf das Fahrrad zu bewegen. Umweltfreundliche Radmobilität beginnt schon bei den Kleinsten. Deswegen fördert „Radfreundlich Vorarlberg“ Fahrradkampagnen für Groß und Klein.

## „VORARLBERG RADELT“ – SPEICHENKOBOLDE

Speichenkoblde sind unsichtbare kleine Kerle, die auf Radwegen leben. Kinder können diese mit FreundInnen oder Familienangehörigen aufspüren. Bei einem kleinen oder größeren Fahrradausflug lassen sich schöne Routen im ganzen Land entdecken und die Koblde finden, die sich verstecken. Mit der App des „Radius“ Fahrradwettbewerbs sammelt man die Speichenkoblde ein.

## RADIUS FAMILIENACCOUNT

Im Familienkonto auf der Webseite von „Vorarlberg radelt“ besteht die Möglichkeit, als Familie gemeinsam Radkilometer zu sammeln.



Links:  
[linktr.ee/radfreundlich](https://linktr.ee/radfreundlich)



# Webtipps

Das Thema Fahrrad ist in Vorarlberg gut in den Bildungseinrichtungen verankert. Initiativen und Kampagnen fördern Sicherheit und die Radmobilität von Kindern.

## „RAD-RITTER“-SCHULEN

„Der Ländle Rad-Ritter“ ist ein Angebot für Volksschulen, das auf die 1. bis 4. Schulstufe abgestimmt wurde. Ziel ist es, dass die SchülerInnen durch das Trainieren der Fahrtechnik die Geschicklichkeit und Balance im Umgang mit dem eigenen Fahrrad verbessern.

## ERSTE-HILFE-KURSE

Erste Hilfe ist einfach. Wer einen Kurs besucht hat, fühlt sich sicherer. Erfahre hier alles über die Erste-Hilfe-Kurse im Roten Kreuz.



Links:  
[linktr.ee/radfreundlich](https://linktr.ee/radfreundlich)



**Amt der Vorarlberger Landesregierung**

Abteilung Straßenbau

Widnau 12, 6800 Feldkirch

T +43 5574 511 27299

radfreundlich@vorarlberg.at

www.vorarlberg.at/radfreundlich

Stand: Mai 2021