



# Presseinformation

14. Juli 2022, PI 42

## Auf den Sattel, fertig, los!

ADAC gibt Tipps, wie Kinder Fahrrad fahren lernen

Kinder brauchen Bewegung. Mit dem eigenen Fahrrad erweitert der Nachwuchs seinen Aktionsradius und lernt nach und nach selbstständiges und sicheres Verhalten im Straßenverkehr. Bis es so weit ist, braucht es eine Menge Übung, Zeit und Geduld. Der ADAC gibt Tipps, wie Kinder am besten den Weg von den wackeligen Anfängen bis hin zur ersten Familienausfahrt meistern.

**Achtsam starten:** „Wichtig ist, die ersten Fahrversuche auf dem Fahrrad langsam anzugehen. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, aber packen Sie es auch nicht zu sehr in Watte“, rät Alejandro Melus, Verkehrsexperte des ADAC Hessen-Thüringen. „Gleich eine große Tour ist genauso kontraproduktiv, wie sein Kind aus Angst gar nicht aufs Fahrrad steigen zu lassen.“

**Helm tragen:** Kinder sollten bei allen Zweiradaktivitäten immer einen passenden Helm aufsetzen, so gewöhnen sie sich schon früh an den wichtigen Kopfschutz. Idealerweise haben sie ihren Helm im Fachgeschäft selbst mit ausgesucht.

**Auf dem Gehweg fahren:** Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen auf dem Gehweg radeln oder baulich von der Fahrbahn getrennte Radwege benutzen. Aber auch Kinder bis zehn Jahre dürfen auf dem Gehweg fahren. Erst danach müssen sie die Straße bzw. den ausgeschilderten Radweg nutzen. Fährt das Kind auf dem Gehweg, darf ein Elternteil auf dem eigenen Rad das Kind auf dem Bürgersteig begleiten.

**Erste Fahrversuche:** Je nach Entwicklungsstand und motorischer Fitness können Eltern ihren Nachwuchs mit zwei bis drei Jahren auf ein Laufrad setzen. Diese Räder, noch ohne Pedale, eignen sich hervorragend, um Balance und Kraft zu trainieren. Der spätere Umstieg auf ein „echtes“ Fahrrad fällt dann leichter.

**Erstes Fahrrad:** Mit etwa vier Jahren kann das Kind auf ein Fahrrad umsteigen. Wichtig ist, dass der Nachwuchs mit den Füßen sicher den Boden erreichen kann. Ein leerer Parkplatz oder eine ruhige Wohnstraße eignen sich hervorragend für die ersten Runden. Sicherheit bekommt das Kind, wenn ein Erwachsener anfangs nebenher mitläuft. Auf Stützräder am Kinderrad sollte besser verzichtet werden. Diese sorgen nur dafür, dass die Balance nicht mittrainiert wird. Beherrscht das Kind das Kurvenfahren, Anfahren und Bremsen sicher, können kleine Übungen wie Slalom oder Zielbremsen die Fähigkeiten weiter fördern. Mit der Zeit werden die kleinen Pedalritter dann immer sicherer.

**ADAC  
Hessen-Thüringen e.V.**

**Unternehmenskommunikation**

Lyoner Straße 22  
60528 Frankfurt  
T +49 69 66 07 85 00  
F +49 69 66 07 85 49

**presse@hth.adac.de**

- > [adac.de/hth](https://adac.de/hth)
- > [facebook](#)
- > [Instagram](#)
- > [YouTube](#)
- > [Presseportal](#)



**Schulweg:** Kinder sollten erst dann allein per Rad den Schulweg absolvieren, wenn sie die schulische Radfahrprüfung in der dritten oder vierten Klasse erfolgreich bestanden haben. Danach sind sie reif für die Teilnahme am Straßenverkehr und können Gefahren einschätzen, einhändig fahren, um Handzeichen zu geben, sowie zielgerichtet bremsen.

**Ausstattung:** Eltern sollten unbedingt darauf achten, dass die Kinderräder mit funktionierenden Bremsen, Licht und Reflektoren ausgestattet sind. Genügend Luft in den Reifen? Dann steht der gemeinsamen Ausfahrt nichts mehr im Wege.

#### **ADAC auf der Eurobike**

*Die Eurobike, Europas wichtigste Leitmesse zum Thema Fahrrad, kommt erstmals nach Frankfurt. Vom 13. bis zum 17. Juli öffnet sie ihre Türen und selbstverständlich ist der ADAC mit vor Ort. Besuchen Sie uns in Halle 8.0 Stand G18 oder auf dem Freigelände F11.0 /A05 und informieren Sie sich z.B. über die neue ADAC Fahrradversicherung, Fahrrad-Pannenhilfe oder ADAC e-Ride. Wir freuen uns auf Sie!*

#### **Pressekontakt**

Manuela Simon

T +49 69 66 07 85 08

[manuela.simon@hth.adac.de](mailto:manuela.simon@hth.adac.de)