



ADAC-Tipps für Fahrradtouren mit Kindern

ADAC-Tipps für Fahrradtouren mit Kindern

Aktivitäten im Freien sind für Familien gerade im Frühling genau das Richtige. Wenn das Wetter mitspielt, sind besonders Fahrradtouren mit den Kleinen ein abwechslungsreicher Zeitvertreib. Der ADAC gibt Tipps, worauf Eltern vor und während der Tour achten sollten.
Die wichtigste Frage vorab: Fährt der Nachwuchs selbst, oder soll er auf dem elterlichen Fahrrad mitgenommen werden? Lange und schwierigere Touren empfiehlt der ADAC erst, nachdem die Kinder die Radfahrausbildung in der Grundschule absolviert haben. Generell sollten möglichst verkehrsarme Routen gewählt werden.
Fahren die Kinder selbstständig, muss die Tour so geplant werden, dass das jüngste Kind diese bequem schafft und mithalten kann. Für die Rückfahrt empfiehlt sich eine Strecke von der man - bei aufkommender Müdigkeit oder Unlust - schnell auf öffentliche Verkehrsmittel wechseln kann. Am besten nimmt man sich kleine Etappen vor und spricht die Verhaltensregeln im Straßenverkehr vorab mit den Kindern durch. Sinnvoll ist es auch, die Route mit den Kindern zusammen zu planen, das macht Spaß und motiviert.
Die richtige Ausrüstung ist das A und O: Das Fahrrad muss passen und darf weder zu groß noch zu klein sein, da dies für das Kind zu anstrengend wird und es sich dann nicht mehr sicher fühlt. Der Lenker muss aufrecht sitzend leicht mit den Armen zu greifen sein, ebenso die Vorderbremse. Außerdem sollen beide Beine bequem den Boden erreichen. Ein Fahrradhelm ist unverzichtbar, auch hier ist die richtige Größe entscheidend. Ein Helm, der zu locker sitzt oder am Kopf drückt, ist nicht geeignet. Der Helm sitzt richtig, wenn die Seitenriemen links und rechts am Ohr vorbei laufen und fest aufliegen.
Vor der Fahrt sollte ein Fahrrad-Check durchgeführt werden, bei dem Bremsen, Luftdruck, Beleuchtung und Katzenaugen kontrolliert werden. Auch hier können die Kinder direkt einbezogen werden, so lernen sie auf welche Mängel zu achten ist und diese gegebenenfalls sofort zu beheben. Hilfreich ist dabei die kostenlose ADAC-Broschüre "Sicher mit dem Fahrrad" für Kinder ab zehn Jahren. Sie erklärt spielerisch und kindgerecht den Umgang mit dem eigenen Rad, sowie die wichtigsten Verkehrs- und Verhaltensregeln.
Während der Fahrt ist es entscheidend, die Kinder nicht aus den Augen zu verlieren. Besonders im Straßenverkehr sollten die Kleinen in die Mitte genommen werden, so können sie sich an ihrem Vordermann orientieren und vom Hintermann beaufsichtigt werden. Das gibt dem Kind ein sicheres Gefühl. Wichtig ist: Der Weg ist das Ziel - es darf weder gehetzt, noch gedrängelt werden. Die Geschwindigkeit orientiert sich am langsamsten Mitglied, vor allem bei kleineren Kindern sollten viele Verschnauf- und Spielpausen eingelegt werden. Die eigenen Spielzeuge, die Ersatzkleidung und Proviant dürfen die Kinder dabei selbst transportieren, um das Gefühl zu haben, selbst auch einen wichtigen Beitrag zur Tour zu leisten.
Was unbedingt mitgenommen werden sollte:
- Wetterbeständige Kleidung
- Proviant und Getränke
- Werkzeuge für einfache Reparaturen
- Notfallapotheke
- Sonnen- und Mückenschutz
- Spielzeug wie Bälle, Frisbee, Schmusetier
- Warme Kleidung besonders für Kinder, die nicht selber radeln

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)
Hansastraße 19
81373 München
Deutschland
Telefon: (089) 7676-0
Telefax: (089) 7676-2500
Mail: redaktion@adac.de
URL: <http://www.adac.de>

Pressekontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)

81373 München

adac.de
redaktion@adac.de

Firmenkontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)

81373 München

adac.de
redaktion@adac.de

Der ADAC ist mit derzeit über 18 Millionen Mitgliedern der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte in der Welt. Die vier Buchstaben stehen für einen Verein, der seinen Mitgliedern rund um die Uhr Hilfe, Schutz und Rat bietet und sich als Interessenvertreter der Autofahrer für alle Themen rund um die Mobilität stark macht. Er engagiert sich besonders auf den Gebieten Straßenverkehr, Verbraucherschutz, Verkehrssicherheit und Verkehrserziehung.