

TIPPS FÜRS

Radeln ROLLERN

IM ALLTAG



MEHR ALS NUR UNTERWEGS SEIN – AKTIV MOBIL SEIN

... wirkt sich positiv auf die persönliche Lebensqualität aus.

DAS BETRIFFT VOR ALLEM KINDER UND JUGENDLICHE:

- **Mehr Wohlbefinden durch mehr Bewegung** an der frischen Luft.
- **Selbstbestimmtheit** durch eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr.
- **Erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration** am Schulweg und in der Schule.
- Und ein Bewusstsein dafür, das Umfeld und die Umwelt **positiv beeinflussen** zu können.

RADELN & ROLLERN IN DER GROSSSTADT – KANN ICH DAS MEINEM KIND ZUTRAUEN?

JA, GANZ KLAR!

Mit der passenden Vorbereitung geht das.

Die praktischen Tipps in dieser Broschüre helfen Ihnen,
Ihre Kinder dabei zu unterstützen, aktiver mobil zu sein.

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at | Grafik: www.buerobrauner.at, Illustrationen: Leopold Maurer | Druck: FBDS Schüller GmbH
Stand: Juni 2022 | Inhalt: Robert Fuchs und Sophia Posch, Schulterblick und Maria Wiesinger, MA, Wiener Gesundheitsförderung – WiG

INHALTSÜBERSICHT

Radeln und Rollern ist gesund.....	4
Eine Stadt zum Leben.....	5
Aktiv mobil in die Schule – Üben im Schonraum	6
Aktiv mobil in die Schule – Nachfahren in der Verkehrswirklichkeit.....	7
Aktiv mobil in die Schule – eigenständig fahren.....	8
Alles zu seiner Zeit – das richtige Alter fürs Üben.....	9
Der Fahrradhelm.....	10
Das verkehrssichere Fahrrad.....	11
Gesetzliche Bestimmungen.....	12
Radeln im Stadtverkehr.....	13
Rollern im Stadtverkehr.....	14
Das passende Fahrrad.....	15
Der passende Roller.....	16
Zusätzliches Material fürs Radeln.....	17
Weiterführende Links.....	19



EINE STADT ZUM LEBEN

Aktive Mobilität macht unsere Stadt lebenswerter.
Bessere Luftqualität, weniger Lärm und mehr Platz.
Kinder können sich freier bewegen und wohl fühlen.

Aktive Mobilität ist nachhaltig –
und damit Teil einer zukunftsfähigen Lebensweise.
Eine Stadt zum Leben – dazu können alle beitragen!



AKTIV MOBIL IN DIE SCHULE ÜBEN IM SCHONRAUM

Oftmals eignet sich der Schulweg dafür, ihn aktiv mobil zurückzulegen.
Um Ihr Kind gut darauf vorzubereiten, gehen Sie schrittweise vor.

Vor dem Üben im Verkehrsraum sicherstellen, dass Ihr Kind fahrtechnisch gut zurechtkommt.
Beim Rollerfahren ist dies zumeist schnell erlernt. Beim Radfahren mit Übungen im Schonraum
(z.B. Park) beginnen:

- **Punktgenaues Stehenbleiben:** immer mit beiden Bremsen
- **Unverzögliches Losfahren:** rechtzeitig Pedale herrichten
- **Fahren in schmaler Spur:** auch Losfahren & Stehenbleiben
- **Handzeichen:** kurz aber deutlich
- **Schulterblick:** ohne den Lenker zu schwenken



AKTIV MOBIL IN DIE SCHULE NACHFAHREN IN DER VERKEHRSWIRKLICHKEIT

TIPPS FÜR DAS GEMEINSAME ÜBEN IM STRASSENVERKEHR

- **Entspanntes Fahrtempo**, damit Ihr Kind in Ruhe lernen kann.
- **Sich ausreichend Zeit nehmen**, damit Abläufe gut verinnerlicht werden.
- **Vor dem Kind fahren**, damit Verhaltensweisen vorgezeigt werden können.
- Schrittweise **mehr Verantwortung** überlassen.
- Erreichen von **Zwischenzielen** gebührend feiern, um Erfolgserlebnisse zu schaffen.

VOM NACHFAHREN ZUM VORFAHREN

- Möglichst **bekannte Strecken** auswählen, z.B. Schulweg.
- Kind zum **aktiven Gestalten der Begegnungen** ermutigen – sich **mittels Zeichen** mit anderen zu verständigen, macht Spaß.
- Übungsphasen kurz halten – **Pausen einlegen** zum Reflektieren, aber auch zum Entspannen.



AKTIV MOBIL IN DIE SCHULE EIGENSTÄNDIG FAHREN

Jetzt folgt der Schritt, der für alle am spannendsten ist:
Das Kind legt eine Strecke zurück, ganz selbstständig, ohne Begleitung.

DIESER SCHRITT GEHT LEICHTER, WENN

- **Erwachsene zunächst in Sichtweite bleiben** – am besten ein Stück vorzeigen und dann das Kind beobachten,
- die Besonderheiten der Strecke immer wieder **vorweg besprochen** werden,
- das erste eigenständige Fahren in die Schule **an einem freien Tag** (an dem weniger los ist) erfolgt,
- Erwachsene weiterhin **ab und zu begleiten**.



ALLES ZU SEINER ZEIT DAS RICHTIGE ALTER FÜRS ÜBEN

Viele lernen Radfahren und Rollerfahren im frühen Kindesalter.
Für den Einstieg in den Straßenverkehr ist zu berücksichtigen:

- Mit **6 Jahren** können sich Kinder **max. 30 Minuten** gut **konzentrieren**, mit **10 Jahren max. 50 Minuten**.
- Mit **6 bis 7 Jahren** können die meisten **links und rechts** unterscheiden. Erst **ab dem 10. Lebensjahr** können sie diese Unterscheidung **auf ein entgegenkommendes Fahrzeug übertragen**. Manche Kinder zeigen eine anhaltende Links-Rechts-Schwäche.
- Mit **9 Jahren** können sie **Entfernungen** gut einschätzen.
- Mit **10 Jahren** können sie **Geschwindigkeiten** gut einschätzen.
- Aufgrund der Körpergröße haben sie eine **andere Perspektive** und generell **weniger Übersicht**.
- Erst mit **12 Jahren** entspricht das **Blickfeld** eines Kindes jenem **eines Erwachsenen**.



DER FAHRRADHELM

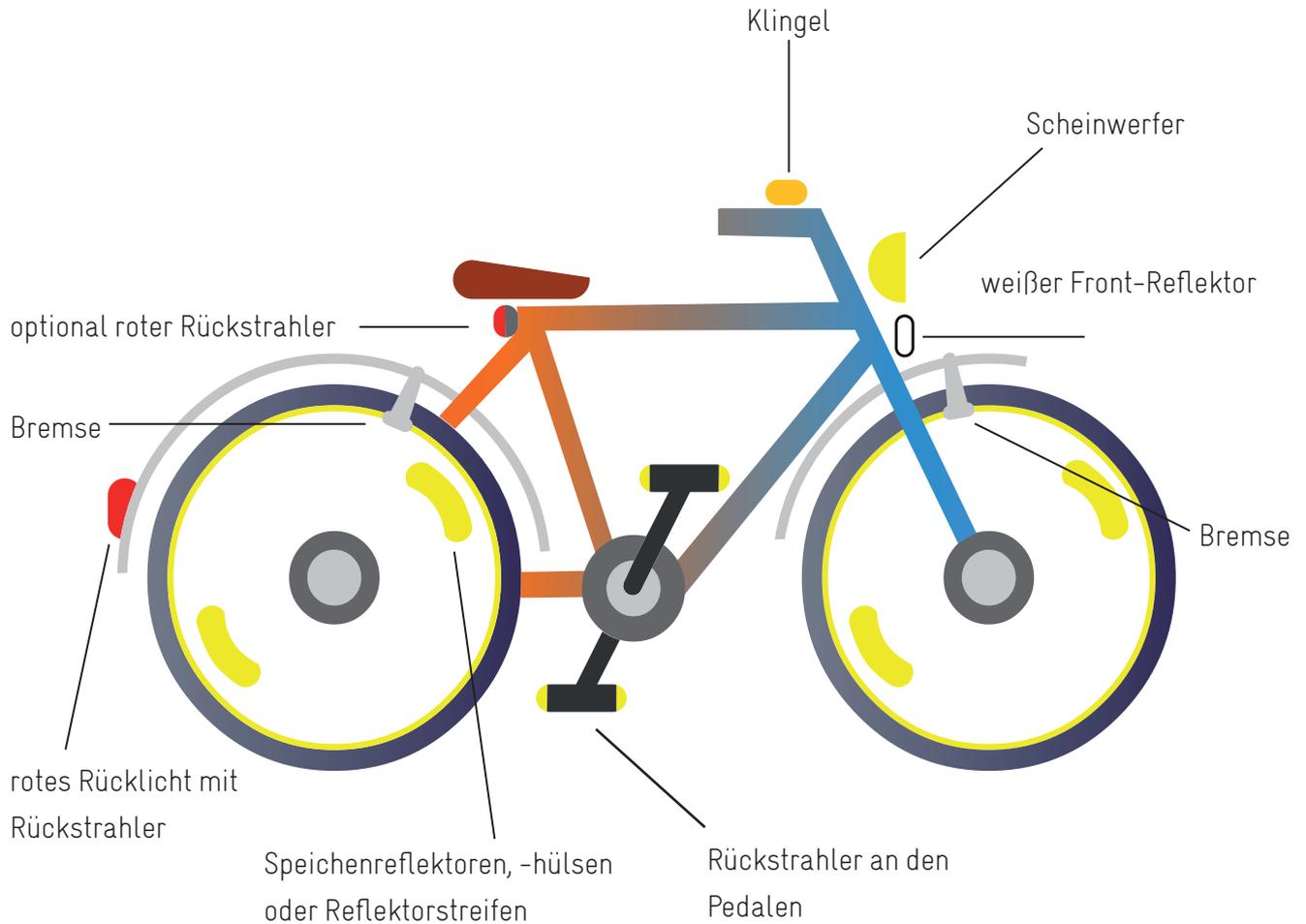
BEIM AUFSETZEN DES FAHRRADHELMS IST FOLGENDES ZU BEACHTEN:

- Der Helm soll **waagrecht auf dem Kopf** sitzen und die Stirn weitgehend abdecken (ca. 2 cm über der Augenbraue).
- Die **Länge des Kinnriemens** so einstellen, dass zwischen Kinn und Riemen 2 Finger (ca. 1,5 cm) Platz haben.
- Die **Seitenriemen** sollen unter dem Ohr zusammengehen.
- Den **Kopfring** auf der Rückseite des Helms so einstellen, dass der Helm fest sitzt.

WICHTIG: Die Lebensdauer eines Fahrradhelms beträgt max. 5 Jahre!



DAS VERKEHRSSICHERE FAHRRAD



GESETZLICHE BESTIMMUNGEN



ALTERSUNTERGRENZEN FÜR DAS RADFAHREN IM STRASSENVERKEHR

- **Radfahren in Begleitung:** keine Altersuntergrenze
Das Kinderfahrrad muss jedoch ein Fahrzeug sein (= Felgendurchmesser größer als 12 Zoll).
- **Radfahren ohne Begleitung:** ab 12 Jahre,
mit der freiwilligen Radfahrprüfung in der 4. Klasse Volksschule ab 9 Jahre



ALTERSUNTERGRENZEN FÜR DAS ROLLERFAHREN IM STRASSENVERKEHR

- **Rollerfahren in Begleitung:** keine Altersuntergrenze
- **Rollerfahren ohne Begleitung:** ab 8 Jahre
- **Rollerfahren mit einem E-Scooter:** ab 12 Jahre,
mit der freiwilligen Radfahrprüfung in der 4. Klasse Volksschule ab 9 Jahre



RADELN IM STADTVERKEHR

BEGEGNUNGEN AKTIV GESTALTEN

Für manche ist dichter Stadtverkehr ein wenig abschreckend. Aber mit etwas Know-how und Übung geht es ganz leicht.

5 TIPPS FÜR ENTSPANNTES RADELN IM STADTVERKEHR

- **Sich Zeit nehmen, um klar mit anderen zu kommunizieren.**
5 km/h langsamer und schon wird es viel einfacher.
- **Vorhaben rechtzeitig anzeigen.**
So haben andere genug Zeit zu reagieren.
- **Abstand halten zu geparkten Autos** – genug Platz lassen.
So kann plötzlich aufgehenden Autotüren ausgewichen werden.
Und man wird an Kreuzungen früher gesehen.
- **Eigene Sichtbarkeit erhöhen:** durch Licht, helles bzw. reflektierendes Gewand/Material.
- **Bleiben Sie gelassen**, wenn es mal zu Missverständnissen kommt.



ROLLERN IM STADTVERKEHR

ROLLERN AUF DEM GEHSTEIG

Tretrollerfahrer*innen und Fußgänger*innen teilen sich die Gehsteige. Daher darf **maximal mit Schrittgeschwindigkeit (= 5-7 km/h)** gefahren werden.

5 TIPPS ZUM ROLLERN FÜR KINDER

- **Gemütlich rollern.** Gerade am Gehsteig kann sich die Situation plötzlich ändern.
- **Möglichst in der Mitte fahren.** So ist genug Abstand zu geparkten Autos und zu Haustoren/Geschäftseingängen.
- **Extra langsam fahren** bei der Anfahrt zum Schutzweg und bei wenig Sichtweite (Hauskanten, Büsche etc.).
- **Abstand zu Fußgänger*innen** halten. Sie zeigen Richtungsänderungen nicht an.
- Für das Treten **abwechselnd linkes und rechtes Bein verwenden** – das ist besser für die Muskulatur und die Hüfte.

Mit diesen Tipps und **2 bis 3 gemeinsamen Ausfahrten** im Straßenverkehr sollten die Kinder gut auf das unbegleitete Rollern vorbereitet sein.



DAS PASSENDE FAHRRAD

TIPPS FÜR DEN FAHRRADKAUF

- **Im Fahrradgeschäft kaufen** – dort gibt es kompetente Beratung.
- **Verwendungszweck:** vorweg klären, wofür das Rad verwendet wird.
- **Neu oder gebraucht:** für gebrauchte Räder sich am besten im Umfeld umhören oder Fahrradbörsen (auch online) besuchen.
- **Größe:** Das Rad soll sofort passen, also nicht zu groß kaufen.
Sitzhöhe so, dass beide Fußballen den Boden berühren können.
- Fahrrad vor dem Kauf **ausprobieren**.
- Beide **Bremshebel** sollen gut mit den Fingern erreichbar sein (lässt sich meist einstellen).
- **Reifen:** im Straßenverkehr am besten Reifen mittlerer Breite verwenden.
- **Federung:** Im Straßenverkehr braucht es keine Federung.
- **Ausstattung für das Radfahren** im Straßenverkehr – siehe Abbildung in der Mitte des Folders.



DER PASSENDE ROLLER

TIPPS FÜR DEN ROLLERKAUF:



ZUSÄTZLICHES MATERIAL FÜRS RADELN

- **Helm:** Helmpflicht bis zum 12. Lebensjahr
Empfehlung: beim Radfahren im Straßenverkehr generell einen Radhelm tragen
- **Signalweste:** für das gemeinsame Üben im Straßenverkehr
Empfehlung: auch für das selbstständige Radfahren des Kindes verwenden
- **Tasche:** Gepäckträgertaschen statt Rucksack am Rücken
- **Rückspiegel:** für das gemeinsame Üben im Straßenverkehr
- **Radkarte/Routenplaner:** Radkarte der Stadt Wien <https://www.fahrradwien.at/routenplaner/>
- **Handschuhe & Haube (bei Bedarf):** für angenehm warme Hände und Ohren





...ich dem Stau
ausweichen kann
und es nicht so
viel kostet wie ein
Auto!



...es gut für die
Umwelt ist und
ich fit werde!

ICH FAHRE MIT DEM RAD ODER DEM ROLLER, WEIL ...

...es gut für die
Gesundheit ist!



... es Spaß macht
und kein Benzin
braucht!

...ich schneller
bin und es keinen
Lärm macht!



WEITERFÜHRENDE LINKS

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

www.wig.or.at/RadelnRollern

Aktive Mobilität / Fonds Gesundes Österreich

www.aktive-mobilitaet.at

klimaaktiv mobil

www.klimaaktiv.at/mobilitaet.html

Fahrrad Wien

www.fahrradwien.at

Schulterblick – Die Radfahrschule

www.schulterblick.at

https://www.instagram.com/schulterblick_radfahrschule/

<https://www.facebook.com/SchulterblickDieRadfahrschule>

FahrSicherRad – Die vielfältige Radfahrschule

www.fahrsicherrad.at

City Bike Wien

www.citybikewien.at

VCÖ – Mobilität mit Zukunft

www.vcoe.at

