



Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club

Fahrradkauf kinderleicht

Techniktipps | Ergonomie | Zubehör



»Da wächst du schon noch rein ...«



... ist die typische Ausrede, wenn beim Kauf eines Kinderstraßenrads am falschen Ende gespart und auf Zuwachs gekauft wird. Ein Kinderrad muss nicht nur robust, wartungsarm und vorschriftsmäßig ausgestattet sein – das Wichtigste ist: Es muss Ihrem Kind passen.

Der Kauf eines Kinderstraßenrads steht an, wenn das Spielrad Ihres Kindes zu klein geworden ist, mit dem es Rad fahren gelernt hat.

Ist das Fahrrad zu groß oder zu klein, kann Ihr Kind nicht effizient treten und sitzt unbequem und unsicher auf dem Rad. Der Spaß an der Bewegung ist dann schnell verflogen. Wenn die Fahranfänger ein zu großes Rad nicht unter Kontrolle haben, kann es sogar gefährlich werden. Kinderräder ab 20 Zoll eignen sich je nach Körpergröße für Kinder ab etwa sechs Jahren. Wenn das Fahrrad gleich ein bis zwei Nummern (bis 24 Zoll) größer gekauft wird, kann es dem Kind nicht passen.

Ein Kinderfahrrad ist ein schönes Geschenk, als Überraschungsgeschenk eignet es sich aber nicht. Ihr Kind sollte das Fahrrad im Fahrradfachgeschäft Probe fahren – und natürlich gut finden. Der Fachhandel wird Sie auch bei der Ausstattung kompetent beraten. Achten Sie auf eine gute Verarbeitung und hochwertige Komponenten – und vor allem darauf, dass Ihr Kind richtig darauf sitzen kann. Dann fährt es dauerhaft mit Spaß und auch Sie als Eltern werden zusammen mit ihrem Kind mobiler. Der Kauf eines guten Kinderrades lohnt sich auch finanziell: Es hat einen hohen Wiederverkaufswert oder die kleineren Geschwister fahren noch gerne darauf.



Kinderräder in 20 Zoll sind mit 13 Kilogramm im Verhältnis zum Fahrergewicht viel schwerer als Erwachsenenräder. Schwerer sollte das Rad nicht sein, weil Ihr Kind es auch mal eine Treppe herauftragen muss. Wenn das Rad leichter sein soll, geht das meist zu Lasten der Qualität oder es wird viel teurer. Achten Sie deshalb auf ein gutes Verhältnis von Gewicht, Qualität und Preis.



So lernt Ihr Kind Rad fahren:



Rad fahren lernt Ihr Kind von ganz allein, wenn es mit dem Laufrad spielerisch übt. Es gibt kein bestimmtes Alter, ab dem Kinder Rad fahren können müssen. Wenn Sie es zu sehr fordern und drängen, verliert es die Lust, und Streit ist vorprogrammiert.

Beim Sonntagsspaziergang kann Ihr Kind auf dem Laufrad (oder auch mit dem Roller) üben das Gleichgewicht zu halten, und Ihre gemeinsame Strecke erweitert sich spielend. Beim Wechsel zum Spielfahrrad kann sich Ihr Kind dann auf das In-die-Pedale-Treten konzentrieren. Auf dem Laufrad muss Ihr Kind mit fast gestreckten und leicht zur Seite gespreizten Beinen auf dem Sattel sitzen können.

Führen Sie Ihr Kind so spät wie möglich an das Spielrad heran – nicht schon mit dreieinhalb, sondern eher mit vier oder fünf Jahren, wenn es aus dem Laufrad herausgewachsen ist. Für die erste Zeit können Sie die Pedale am Spielrad abschrauben, dann kann sich Ihr Kind langsam daran gewöhnen.



Verzichten Sie auf Stützräder! Stützräder verhindern, dass Kinder die richtige Kombination von Treten, Lenken, Bremsen und Gleichgewicht halten lernen. Fahren mit Stützrädern wird gefährlich, wenn eine Seite über der Bordsteinkante oder in ein Schlagloch absackt. Mit Stützrädern

gewöhnen sich Kinder eine falsche Kurvenlage an. Sie verlagern ihr Gewicht nach außen anstatt nach innen, was sie beim Fahren ohne Stützräder neu lernen müssen.

Ein Spielrad muss nicht vorschriftsmäßig ausgestattet sein, weil Kinder es nur spielerisch abseits des Straßenverkehrs nutzen dürfen. Ein Licht muss es beispielsweise nicht haben. Wichtig ist eine Rücktrittbremse, und am besten hat es zwei Handbremsen, dessen Griffe das Kind leicht greifen kann, sowie einen geschlossenen Kettenkasten und rutschfeste Griffe mit dicken Lenkerenden. Das Kinderstraßenrad hingegen muss vollständig ausgerüstet sein.

Richtig ^{sitzen} und effektiv ^{treten}

Ihr Kind muss den Lenker mit beiden Händen einfach greifen und mit den Füßen den Boden bequem erreichen können. Das gilt sowohl für das Spielrad als auch für die erste Zeit auf dem Kinderstraßenrad. In dieser aufrechten Sitzposition wird Ihr Kind im Straßenverkehr besser gesehen und es hat den Verkehr gut im Blick. Wichtig ist ein tiefer Durchstieg, damit Ihr Kind leicht auf- und absteigen kann.

Ist das Fahrrad zu groß und zu schwer, kann Ihr Kind es nicht richtig kontrollieren. Die Pedalkurbeln sind zu lang und der zu breite Lenker erschwert das Lenken. Wenn Ihr Kind in Gefahrensituationen schnell reagieren muss, ist es überfordert.

Für die ergonomisch korrekte aufrechte Sitzposition sind der Abstand vom Sattel zum Lenker und die Sattelhöhe entscheidend. Sitzt Ihr Kind zu niedrig, muss es die Knie stark anwinkeln und kann so nur schwer treten. Ein Winkel von unter 90 Grad bei der obersten Pedalstellung fördert Knieprobleme. Fährt das Kind häufig im Stehen, ist das ein Zeichen, dass der Sattel zu niedrig eingestellt ist. Rutscht es beim Treten auf dem Sattel hin und her, ist er zu hoch. Für den effizienten Antrieb muss das Bein in der untersten Pedalstellung fast durchgestreckt sein.

Mit der Zeit sollte Ihr Kind lernen, auf der Pedale stehend loszufahren. Denn wenn es größer wird, müssen Sie auch die Sattelhöhe nach oben anpassen, damit es weiterhin effektiv treten kann.

Bei „mitwachsenden“ Kinderrädern ist das Sattelrohr stark geneigt. Wird der Sattel höher gestellt, wächst auch der Abstand vom Sattel zum Lenker. So können die Kleinen länger damit fahren. Noch mehr Spielraum gibt es mit einem verstellbaren Lenker.



Das muss dran sein:



1 | Lichtanlage:

Mit heller Frontleuchte und einem Standrücklicht kann Ihr Kind im Dunkeln gut gesehen werden. Ein Nabendynamo ist zwar meist schwerer als ein Seitendynamo, läuft aber leichter und lässt sich einfach einschalten. Wenn Kinder den Seitendynamo nur schwer einschalten können, lassen sie das Licht lieber aus.

2 | Schaltung:

Nabenschaltungen sind robust, lassen sich auch im Stand schalten und Kinder können weiterhin mit Rücktritt bremsen. Da sie den Dreh-schalter am Lenker intuitiv bedienen können, gewöhnen sie sich schon früh ans Schalten. Im hügeligen Gelände oder wenn Sie mit Ihrer Familie auch längere Strecken fahren, können fünf oder sieben Gänge sinnvoller sein als drei.

3 | Bremsen:

Eine Rücktrittbremse und eine Handbremse, besser noch eine zusätzliche Handbremse für das Hinterrad – so trainieren die Kinder Kraft und Koordination für das beidseitige Bremsen mit den Händen. Die Rücktrittbremse bleibt aber die wichtigste Bremse, weil gerade kleinere Kinder noch nicht genug Kraft in den Händen haben. Die Handbremsen dürfen nicht zu stark greifen, sonst wird das Rad zum Katapult.

4 | Gepäckträger:

Ein stabiler Gepäckträger ist ein Muss: Zum einen entlastet er den Rücken Ihres Kindes, weil er die Schultasche transportiert. Zum anderen muss er auch mal einen Spielkameraden aushalten können. Wenn die Tasche schlecht hält, empfiehlt sich ein Korb oder eine Radtasche, mit der Kinder auch auf längeren Touren gut unterwegs sind.



5 | Kettenkasten und Schutzbleche:

Ein geschlossener Kettenkasten schützt davor, dass sich Hosenbeine und Schnürsenkel zwischen Kette und Kettenblatt verfangen. Zudem sparen Sie sich häufiges Hosenwaschen. An Spielrädern ist ein geschlossener Kettenkasten Pflicht, auch an Kinderrädern gehört er. Auch Schutzbleche schützen vor dreckigen Hosen. Gute Schutzbleche aus Plastik können sich stark verbiegen, ohne zu brechen.

6 | Lenker und Griffe:

Der Lenker muss rutschsichere Griffe und verdickte Lenkerenden haben. Wenn Sie den Lenker um 90 Grad drehen, sollte er mindestens fünf bis zehn Zentimeter vor dem Sattel enden. Das schützt das Kind vor Bauchverletzungen, wenn er quer steht.

7 | Sattel und Federung:

Die an Kinderrädern verbauten billigen Federgabeln reagieren oft nicht auf die leichten Fahrer, zudem machen sie das Kinderrad unnötig schwer und teuer. Die bessere Lösung sind breite Ballonreifen und ein gepolsterter und gefederter Sattel.

8 | Reifen:

Reifen mit glatter Oberfläche haben auf der Straße ein besseres Brems- und Kurvenfahrverhalten als Reifen mit grobem Profil. Sie sollten Reflexionsstreifen haben, Speichenreflektoren können sich zwischen Rad und Gabel verklemmen, wenn sie sich lösen.

9 | Fahrradständer:

Ihr Kind wird das Rad nicht so schnell in die Ecke werfen, wenn es einen funktionierenden Fahrradständer hat. Das schont das Rad und erhält dessen Wiederverkaufswert.

... und das braucht Ihr Kind

» Fahrradschloss:

Für kleinere Kinder gibt es kindgerechte Schlösser, die sie spielerisch an das Abschließen heranführen. Für ältere Kinder eignet sich ein leichtgängiges und hochwertiges Seilschloss. Mit einem billigen Schloss sparen Sie auch hier am falschen Ende. Es muss lang genug sein, um

das Rad nicht nur ab-, sondern auch anschließen zu können. Da Schlüssel leicht verloren gehen können, kann ein gutes Zahlen-schloss eine Alternative sein.



» Fahrradhelm:

Es gibt keine Helmpflicht für Kinder. Wenn Sie einen Fahrradhelm für Ihr Kind kaufen möchten, achten Sie auf das TÜV-GS-Zeichen. Auch bei Helmen gilt: Kaufen Sie nicht auf Zuwachs! Wichtig ist, dass Ihr Kind den Helm selbst anpassen kann. Er darf nicht wackeln und nicht über die Stirn oder nach hinten rutschen. Prüfen Sie regelmäßig, ob die Helmgurte noch richtig eingestellt sind.

Bei anderen Sportarten, etwa beim Reiten oder Skaten, schützt ein Fahrradhelm nicht zuverlässig. Auf dem Spielplatz müssen Kinder den Helm abnehmen, damit er nicht an Spielgeräten hängen bleibt und sich das Kind verletzt.



» Das gehört nicht an ein Kinderrad:

Flaschenhalter, die im Einstieg angebracht sind, stören beim Auf- und Absteigen. Besser ist es, eine Trinkflasche im Rucksack mitzunehmen. An den Lenker eines Kinderstraßenrads gehört kein Spielzeug wie große Hupen, Propeller oder Körbe. Sie lenken vom Straßenverkehr ab und Kinder könnten sich bei einem Sturz daran verletzen.

Sie und Ihr Kind im Straßenverkehr

Wer ein Kind begleitet, das noch nicht im Straßenverkehr geübt ist, hat die Aufsichtspflicht und muss bei Fehlverhalten schnell reagieren können. Kinder bis zum Alter von acht Jahren müssen auf dem Gehweg fahren (nicht auf dem Radweg) und dürfen es bis zu ihrem zehnten Lebensjahr. Wo aber bleiben Sie, wenn Ihr Kind auf dem Gehweg unterwegs ist? Als Erwachsener dürfen Sie dort laut Straßenverkehrsordnung nicht fahren.

Der ADFC empfiehlt: Neben ständigem Blickkontakt müssen Sie auch durch Zuruf eingreifen können. Dabei darf Ihr Kind durchaus einige Meter vorausfahren. Bei fehlendem Sichtkontakt, zum Beispiel wegen parkender Autos, kann es je nach Verkehrsdichte besser sein, gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs ab acht Jahren die Fahrbahn zu benutzen.

In vertrauter Umgebung nahe der Wohnung oder in verkehrsberuhigten Bereichen dürfen auch jüngere Kinder allein Rad fahren. Bei geringerer Gefährdung müssen Sie Ihr Kind nicht ununterbrochen beaufsichtigen.

IMPRESSUM



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung

Herausgeber:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (Bundesverband) e. V.

Postfach 10 77 47, 28077 Bremen

Redaktion: Carsten Schabacher

Bildnachweis: Puky, www.puky.de / pd-f, Patria, ABUS, Fotolia

Gestaltung: Atelier Grunwald, Bremen

Druck: MüllerDietzen Druckerei AG, 1. Auflage 2007/2008, 120.000 Exemplare

Die Broschüre „Fahrradkauf kinderleicht“ wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt liegt beim Herausgeber.

Weitere Tipps zu Kinderfahrrädern, Kindersitzen, Transport, Anhängern und Touren mit Kindern finden Sie auf www.adfc.de unter Downloads.

ADFC-Mitglieder erhalten diese Tipps kostenlos.