

## Fahrrad fahren mit Sicherheit

---

Damit Ihr Kind möglichst sicher und mit nur kleinen, unvermeidbaren Blessuren auf dem Fahrrad unterwegs ist, sollten einige „Sicherheitsregeln“ von Anfang an zur Gewohnheit werden:

- 
- Lassen Sie Ihr Kind an möglichst ruhigen Plätzen das [🔗](#) Fahrradfahren üben.
- 
- Lassen Sie Ihr Kind nur auf einem Fahrrad fahren, das seinem Alter und seiner Körpergröße entspricht.
- 
- Achten Sie auf einen stets technisch einwandfreien Zustand des Fahrrads.
- 
- Halten Sie auch das schon ältere Kind dazu an, nur mit Fahrradhelm aufs Rad zu steigen.
- 
- Der [🔗](#) Fahrradhelm muss den Sicherheitsnormen entsprechen (EN 1078) und sollte möglichst auch GS-geprüft sein.
- 
- Tauschen Sie den Helm nach einem heftigen Aufprall aus, da die Außenschale gerissen sein kann.
- 
- Versuchen Sie Vorbild zu sein, indem Sie auch sich selbst schützen: Nur mit Helm Fahrrad fahren.
- 
- Achten Sie darauf, dass das Kind seinen Helm nicht beim Spielen trägt. **Strangulationsgefahr!**
- 
- Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen nach der Straßenverkehrsordnung (§ 2, Abs. 5) auf Gehwegen fahren, erlaubt ist es bis zum vollendeten zehnten Lebensjahr.
-