

Sicherheitsregeln für die Straße

Machen Sie Ihr Kind frühzeitig mit den wichtigsten Verhaltensregeln als Fußgänger vertraut. Bereits wenn es etwa drei Jahre alt ist, können Sie damit spielerisch beginnen.

Hier die wichtigsten Sicherheitshinweise im Überblick:

-
- Kinder auf dem Gehweg immer auf der sicheren, das heißt, von der Straße abgewandten Seite gehen lassen.
-
- Am Gehwegrand immer anhalten.
-
- Nie bei roter Fußgängerampel die Kreuzung überqueren.
-
- Nach Möglichkeit immer gekennzeichnete Straßenüberwege (Zebrastreifen, Ampeln) wählen und zur Sicherheit lieber auch Umwege in Kauf nehmen.
-
- Vor dem Überqueren der Straße: „Links schauen – rechts schauen – links schauen“ und sich versichern, dass ein sich näherndes Auto wirklich steht.
-
- Den sichersten Weg zum Kindergarten oder zur Schule erkunden und mehrmals gemeinsam proben.
-
- Auf Landstraßen oder bei fehlenden Gehwegen immer auf der linken Straßenseite gehen – also dem Verkehr entgegen. So bemerken Sie ein nahendes Auto früher.
-
- Immer nur **hinter** Bus oder Straßenbahn die Fahrbahn überqueren.
-
- Parkstreifen und Parkbuchten sind kein Spielplatz und auch nicht zum Verstecken geeignet.
-
- Bei schlechtem Wetter oder in der Dämmerung [↗](#) Sicherheitskleidung tragen, zum Beispiel Jacken und Mäntel in hellen Farben, und reflektierende Aufkleber und Streifen verwenden.
-
- Seien Sie ein gutes Vorbild, indem Sie sich selbst konsequent an Verkehrsregeln halten – zu Fuß, mit dem Auto oder mit dem Fahrrad.
-
- Fahren Sie insbesondere in Wohnvierteln selbst rücksichtsvoll und angepasst und tragen Sie immer auch selbst einen Fahrradhelm.
-

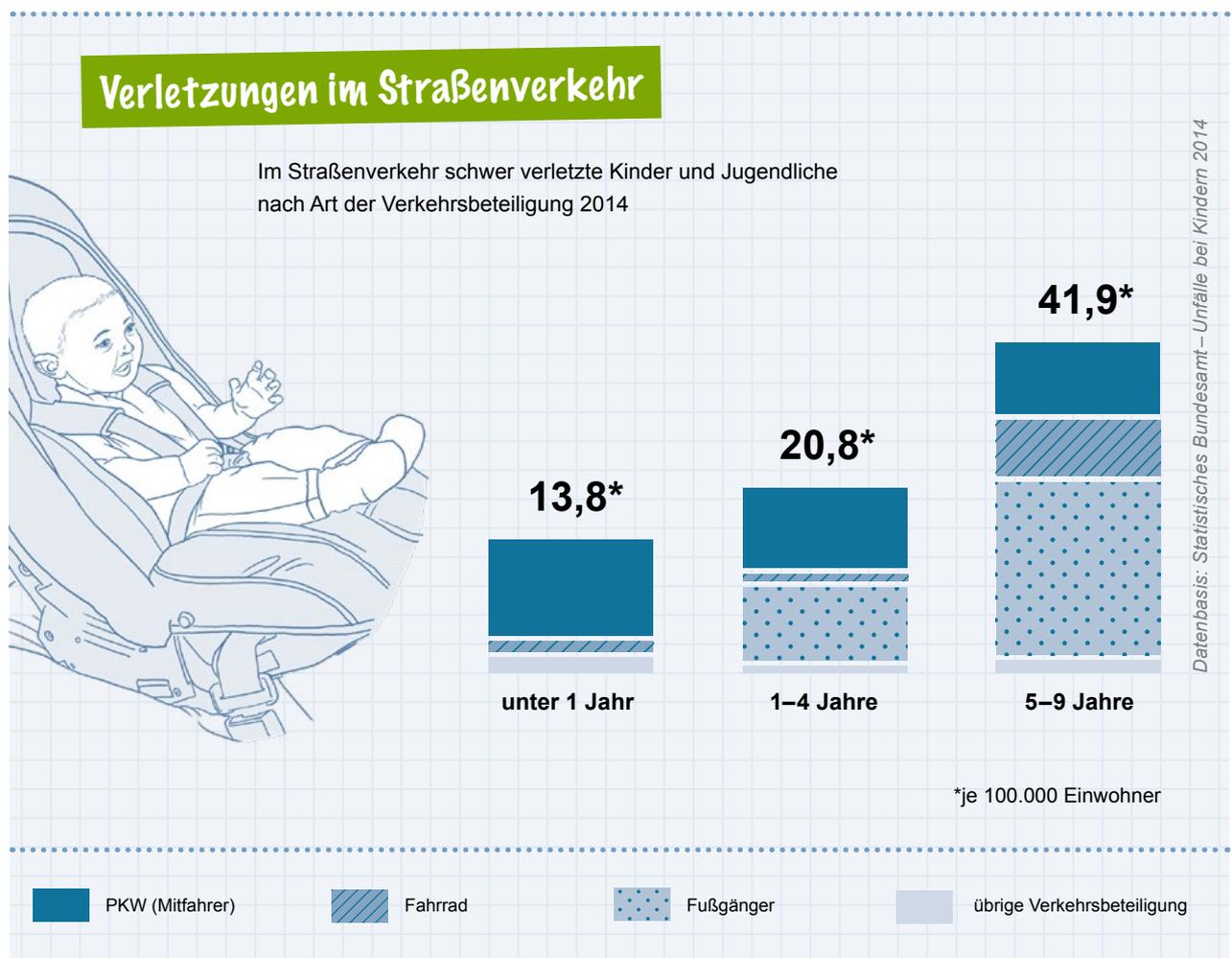
Die Gefährdung von Kindern im Straßenverkehr

Wie und wo sind Kinder im Straßenverkehr am stärksten gefährdet?

Überblick über die häufigsten Verletzungen nach Verkehrsbeteiligung und Alter.

Kinder sind den Gefahren des Straßenverkehrs ausgesetzt, bereits lange, bevor sie selbstständig auf die Straße laufen können oder vor dem Haus Roller oder Fahrrad fahren: als Baby im Kinderwagen, als Mitfahrer im Auto, im Kindersitz auf dem Fahrrad, als kleiner Fußgänger an der Hand.

Die Infografik verdeutlicht, wie sich die Verletzungshäufigkeit nach Verkehrsbeteiligung mit dem Alter des Kindes verschiebt:



Wichtig:

Verkehrserziehung fängt bei Ihnen als Eltern oder Bezugspersonen an, denn Kinder lernen durch Nachahmung und schauen sich Verhaltensweisen bereits früh bei ihren erwachsenen Vorbildern ab.

Checkliste Dreirad und Laufrad

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob Dreirad oder Laufrad die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt und für Ihr Kind geeignet ist.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Das Dreirad oder Laufrad erfüllt die aktuellen Sicherheitsanforderungen und ist mit dem  GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) gekennzeichnet. ja nein
-

Dreirad

- Das Dreirad hat einen tiefen Schwerpunkt und der Lenkereinschlag ist begrenzt. ja nein
 - Das Dreirad ist mit rutschfesten Pedalen ausgestattet. ja nein
-

Laufrad

- Das Laufrad hat einen tiefen Einstieg für ein einfaches und sicheres Auf- und Absteigen. ja nein
 - Ein Lenkstopp verhindert, dass der Lenker zu weit gedreht wird. ja nein
 - Der Lenker ist an den Enden gepolstert. ja nein
 - Luftbereifte Räder sorgen für einen guten Lauf und erleichtern das Fahren auf unebenen Strecken. ja nein
 - Lenker und Sattel sind höhenverstellbar und können der Größe des Kindes angepasst werden. ja nein
 - Auf dem Sattel sitzend erreicht das Kind mit den Füßen den Boden, ohne die Beine dabei ganz auszustrecken. ja nein
-

Checkliste Kinderfahrrad

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob das Kinderfahrrad die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt und für Ihr Kind geeignet ist.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Das Kind berührt mit beiden Füßen sicher den Boden, wenn es auf dem Sattel sitzt. ja nein
- Sattel und Lenker sind verstellbar. ja nein
- Alle Teile sind gut fest geschraubt. ja nein
- Am Lenker befindet sich eine Klingel oder Glocke. ja nein
- Kugelgriffe verhindern ein Abrutschen der Hände. ja nein
- Das Rad besitzt vorne einen weißen Reflektor sowie eine Lampe* mit Reflektor. ja nein
- Das Rad besitzt eine Rückleuchte* mit Reflektor sowie einen roten Reflektor. ja nein
- Das Rad ist mit Handbremse und Rücktrittbremse ausgestattet. ja nein
- Im Vorder- und Hinterrad befinden sich mindestens zwei gelbe Speichenstrahler. ja nein
- Die Reifen haben ausreichend Profil. ja nein
- Die Pedale sind rutschsicher und haben seitlich gelbe Reflektoren. ja nein
- Ein Kettenschutz ist vorhanden. ja nein
- Am Rad befindet sich ein Abstandhalter. ja nein

* Seit dem 1. August 2013 sind auch Lampen mit Akku- oder Batteriebetrieb zugelassen.

Sicherheitshinweise Fahrradhelm

Ein [↗](#) Fahrradhelm schützt nur dann, wenn er den Sicherheitsstandards entspricht und genau passt. Worauf Sie achten sollten:

-
- Der „Mitfahrerhelm“ für kleine Kinder sollte den Kopf gut umschließen, das heißt, er ist sehr weit in die Stirn, über den Schläfenbereich und den Hinterkopf gezogen.
-
- Der Jugendhelm hat eine vorstehende Krempe zum Schutz gegen Frontalunfälle.
-
- Wählen Sie nur einen Helm, der nach der Norm DIN EN 1078 geprüft und entsprechend gekennzeichnet ist.
-
- Lassen Sie sich im Fachhandel beraten und nehmen Sie Ihr Kind zur Anprobe mit.
-
- Der Kinnriemen sollte so fest sitzen, dass noch ein Finger unter das Kinn passt, und mindestens 1,5 cm breit sein.
-
- Der Verschluss sollte sich einfach bedienen und einstellen lassen, muss aber gewährleisten, dass der Helm fest und ohne zu wackeln sitzt.
-
- Nach einem Sturz muss ein Helm ausgewechselt werden, auch wenn äußerlich keine Beschädigungen erkennbar sind.
-
- Kaufen Sie nur dann einen gebrauchten Helm, wenn er der Prüfnorm entspricht und Sie ganz sicher sind, dass er noch keinen Sturz hinter sich hat.
-
- Versuchen Sie, auch beim Helmtragen ein gutes Vorbild zu sein.
-
- Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Kind auf dem [↗](#) Spielplatz den Helm immer abnimmt. Durch den Kinnriemen kann es hier zu einer gefährlichen Strangulation kommen.
-

Checkliste Fahrradsitz

Kinder unter sieben Jahren dürfen nur in einem speziellen Fahrradsitz und nur von mindestens 16 Jahre alten Personen auf dem  Fahrrad mitgenommen werden. Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob der  Kinderfahrradsitz die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Der Sitz ist nach der Norm DIN EN 14344 geprüft und entsprechend gekennzeichnet. ja nein

- Der Sitz entspricht der Größe und dem Gewicht meines Kindes. ja nein

- Der Sitz ist für mein Fahrrad geeignet und lässt sich sicher befestigen. ja nein

- Der Sitz ist leicht zu handhaben und lässt sich ohne großen Aufwand auch zum Beispiel an einem anderen Fahrrad benutzen. ja nein

- Sitz und Fußstützen sind nicht an beweglichen Teilen des Fahrrades (Lenker, Gabel) befestigt. ja nein

- Die Füße des Kindes können nicht in die Speichen geraten. ja nein

- Der Sitz besitzt eine hohe Rückenlehne und Kopfstütze. ja nein

- Die Fußstützen sind rutschfest und mit verstellbaren Haltevorrichtungen (Fußriemchen) ausgestattet. ja nein

- Die Gurte sind der Größe des Kindes angepasst. ja nein

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.
-

Roller, Fahrrad, Inlineskaten – Zeit zum Umsteigen

Zeit zum „Umsteigen“? Oft sind Eltern verunsichert, in welchem Alter welches Fahrgerät für ihr Kind geeignet ist und wann zum Beispiel der richtige Zeitpunkt für ihr Kind ist, vom Roller oder Laufrad auf ein „richtiges“ Fahrrad umzusteigen oder mit dem Inlineskaten zu beginnen.

Anhaltspunkte für den Umstieg

- Laufräder und Roller schulen das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit. Sie sind die beste Vorbereitung auf das Fahrradfahren. Sie eignen sich ab einem Alter von etwa zweieinhalb bis drei Jahren.
 - Zum  Fahrradfahren sollte ein Kind sicher sein Gleichgewicht halten können und von seiner motorischen Entwicklung her in der Lage sein, zu lenken, auf- und abzustiegen und anzuhalten. Meist ist dies zwischen vier und fünf Jahren der Fall.
 - Das Einstiegsalter für das  Inlineskaten ist individuell sehr verschieden. Die hierfür erforderlichen Fähigkeiten sind vor allem Gleichgewicht halten, Koordination der Bewegungen, Reaktions-schnelligkeit. Diese Fähigkeiten können in der Regel im Alter zwischen drei und fünf Jahren entwickelt und unterstützt werden.
-

Was sonst noch wichtig ist

- Von Fahrrädern mit Stützrädern raten Fachleute ab. Sie erschweren die Schulung des Gleichgewichts und vor allem bei schnellem Kurvenfahren führen sie häufig zu schweren Stürzen.
 - Ob Roller, Fahrrad oder Inliner – geben Sie Ihrem Kind bei allem genügend Zeit und Gelegenheit, seine neuen Fertigkeiten an sicheren Plätzen zu üben.
 - Achten Sie darauf, dass Ihr Kind stets die entsprechende Schutzkleidung trägt, zum Beispiel einen Fahrradhelm beim Roller- oder Fahrradfahren, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner beim Inlineskaten.
-

Sicherheit beim Inlineskaten

Inlineskaten ist eine beliebte Sportart für Jung und Alt geworden. Hier die wichtigsten Sicherheitshinweise, damit es nicht zu folgenschweren Unfällen kommt.

- Achten Sie beim Kauf der Inlineskates auf Qualität, vor allem auf Haltbarkeit, Stabilität und Passform sowie auf das Material der Bremsblöcke.
 - Lassen Sie Ihr Kind zur Vorbereitung das Bremsen und Stürzen üben oder an einem Brems- und Sturztraining teilnehmen.
 - Darauf achten, dass Ihr Kind stets Schutzkleidung trägt: Helm (keine Tropfenform), Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner.
 - Um besser gesehen zu werden, sollte Ihr Kind beim Inlineskaten möglichst reflektierende Kleidung tragen.
 - Die Verkehrsregeln beachten: Inlineskater sind nach der Straßenverkehrsordnung Fußgänger und dürfen dementsprechend nur auf dem Gehweg fahren.
 - Das Fahren auf Gehwegen und in Fußgängerzonen erfordert entsprechende Rücksichtnahme auf andere Verkehrsteilnehmer.
 - Die Fahrgeschwindigkeit sollte stets dem eigenen Können und dem Untergrund angepasst sein.
-

10 Tipps für einen sicheren Schulweg

Üben Sie mit Ihrem Kind immer wieder sicheres Verhalten auf der Straße ein und seien Sie ihm von Anfang an ein gutes Vorbild im [Straßenverkehr](#). Doch bedenken Sie: Noch bis ins Schulalter hinein können Kinder im Straßenverkehr vieles nicht überblicken.

1. Wählen Sie einen möglichst kinderfreundlichen (nicht unbedingt den kürzesten!) Weg zur Schule. Er sollte möglichst wenige Kreuzungen, Fahrbahnüberquerungen oder unübersichtliche Stellen haben.
2. Üben Sie möglichst vor Schulbeginn mit Ihrem Kind regelmäßig den Schulweg. Sprechen Sie unterwegs über die verschiedenen Verkehrssituationen und welche Verkehrs- und Verhaltensregeln dabei zu beachten sind (zum Beispiel „Anhalten – schauen – gehen!“, markierte Fußgängerüberwege benutzen, an der Fußgängerampel stets Grün abwarten).
3. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sich bei unvorhergesehenen Störungen auf dem Schulweg verhalten soll (an welcher Stelle es zum Beispiel am sichersten die Straße überqueren kann, wenn eine Ampel ausfällt).
4. Begleiten Sie Ihr Kind die erste Zeit auf seinem Schulweg. Möglicherweise können Sie sich hierzu auch mit anderen Eltern aus der Schulklasse absprechen und abwechseln.
5. Nach einigen Wochen, wenn Sie überzeugt sind, dass Ihr Kind den Schulweg allein schafft, kann es in der Regel allein gehen oder mit dem Bus fahren.
6. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es sich auch allein an die eingeübte Route hält und beobachten Sie es gelegentlich, ob alles gut klappt.
7. Lassen Sie Ihr Kind immer frühzeitig aufbrechen, damit es nicht hetzen muss.
8. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind im Straßenverkehr gut sichtbar ist. Hier helfen reflektierende Flächen und Signalfarben am Ranzen und zusätzlich an [Kleidung](#) und Ranzen angebrachte reflektierende Streifen, Sticker oder Katzenaugen. Vor allem in der dunklen Jahreszeit sollte die Kleidung (Jacken, Mäntel) möglichst hell sein.
9. Lassen Sie Ihr Kind gegebenenfalls mit Kindern aus der Nachbarschaft gemeinsam zur Schule gehen. Das ist nicht nur schöner für die Kinder, sondern auch sicherer.
10. Falls Ihr Kind mit dem Bus zur Schule fahren muss: Üben Sie ebenso den Weg zur Haltestelle und machen Sie es mit Verhaltensregeln für Haltestelle und Bus vertraut.

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

Zusätzliche Verhaltensregeln für Haltestelle und Bus:

1. An den Haltestellen nicht toben und drängeln.

2. Immer auf ausreichenden Abstand zum Straßenrand achten, vor allem, wenn der Bus kommt.

3. Im Bus nach Möglichkeit einen Sitzplatz einnehmen. Stehend immer für festen Halt sorgen.

4. Beim Aussteigen vor dem Weitergehen immer warten, bis der Bus wieder abgefahren ist.
