

F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

13. Mit Kind und Kegel

Es muss nicht immer das Auto sein – Eltern können bequem ihre Kinder zum Kindergarten, zum Einkaufen und auch bei kleineren Freizeittouren auf dem Fahrrad mitnehmen. Die Fahrt mit dem Rad bietet den Erwachsenen Bewegung und den Kindern ein intensiveres Erleben der Umwelt.

Nur Personen, die mindestens 16 Jahre alt sind, dürfen Kinder unter sieben Jahren auf dem Fahrrad im Kindersitz oder in Anhängern mitnehmen. Das Fahrrad sollte unbedingt über gute Bremsen verfügen. Nützlich sind auch eine bergtaugliche Schaltung, ein stabiler Ständer und ein Rückspiegel. Grundsätzlich sollten die Fahrten nicht zu lang sein und viele Pausen eingeplant werden, damit sich die Kinder in angemessenen Abständen frei bewegen können.

Im Anhänger sind die Kinder gut vor Wind und Wetter geschützt und können gemütlich schlafen. Gute Kinderanhänger sind nicht billig, lassen sich aber gut wieder verkaufen, wenn die Kinder größer sind. Bei preisgünstigen Modellen müssen Abstriche bei Handhabung und Haltbarkeit sowie beim Gewicht gemacht werden.

Viele Kinder wollen schon bald selbst in die Pedale treten. Mit ihren eigenen Rädern können sie aber bei einer Tour nicht dem Tempo der Eltern folgen oder sich in das Verkehrsgetümmel in der Stadt wagen. Die nachhaltigste, aber auch teuerste Lösung für Kinder ab ca. fünf bis sechs Jahren ist ein Tandem, das für die Kindermitfahrt eingerichtet ist. Weitere Möglichkeiten sind sogenannte Trailer- oder Add-Bikes, die an die Sattelstütze des Zugfahrrads angekuppelt werden. Hier auf eine stabile Kupplung ohne viel Spiel achten. Kinder- und Elternrad können auch mit einer Tandemdeichsel verbunden werden.

Wissenswertes zu Kindersitzen ...

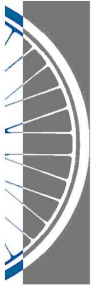
- Nicht jeder Sitz passt zu jedem Fahrrad. Manchmal müssen Teile wie Gepäckträger oder Lampe getauscht oder umgesetzt werden, deshalb empfiehlt es sich, das Rad beim Kauf eines Kindersitzes mitzunehmen.
- Vor der ersten kurzen Fahrt sollte das Kind schon sicher sitzen können. Die Füße müssen mit den vorhandenen Gurtbändern fixiert werden, damit sie nicht in die Speichen geraten. Da Kinder im Sitz angegurtet sein sollten, ist ein Helm unbedingt empfehlenswert. Er kann bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützen. Ziehen Sie Ihr Kind auch warm an, denn es hat keine Bewegungsmöglichkeit und friert deshalb leicht.
- Viele Kinder schlafen in Kindersitzen rasch ein. Bei der fast senkrechten Rückenlehne sackt das schlafende Kind nach vorne und hat kaum Halt. Ein spezielles Kissen hält den Kopf an der Sitzlehne und stützt ihn seitlich. Bei einigen



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>



F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

Kindersitzen lässt sich eine Schlafposition einstellen, dadurch verlagert sich aber der Schwerpunkt nach hinten.

- Achten Sie auch darauf, dass die Sattelfederung am Fahrrad abgedeckt ist, wenn sich das Kind auf einem Kindersitz hinter dem Sattel befindet. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Finger eingequetscht werden können.

... und Kinderanhängern

- Wer mit den ganz Kleinen im Anhänger auf Tour geht, braucht eine Babyschale, die mit Gurten sicher am Sitz befestigt wird. Fahren Sie behutsam, denn Babys sind noch recht empfindlich für Erschütterungen. Räder, Sitz und Rahmenkonstruktion des Anhängers bieten eine gewisse Stoßdämpfung, die durch breite und nicht zu hart aufgepumpte Reifen und ein dickes Schaumstoffpolster unter der Sitzschale noch verbessert wird.
- Der Anhänger sollte so konstruiert sein, dass Kinder auf keinen Fall in die Speichen fassen oder die Seitenwände so weit ausbeulen können, dass die Laufräder berührt werden. Zur Ausstattung sollte sowohl eine Abdeckung mit einem feinmaschigen Mückennetz als auch eine mit einer wasserdichten, transparenten Kunststoffhaut gehören.
- Weil das Rücklicht des Zugrads verdeckt ist, muss der Anhänger – zum Beispiel durch ein batteriebetriebenes Diodenrücklicht – beleuchtet werden. Hinzu kommen seitliche gelbe und hintere rote Reflektoren. Leuchtende Farben sorgen auch bei Tag dafür, dass der Anhänger nicht übersehen wird. Bei Signalwimpeln verhindert eine Zweipunktbefestigung, dass die Stange zur Peitsche für andere Verkehrsteilnehmer wird.

Übrigens: Fahr- und Crash-Versuche haben eindeutig ergeben, dass Kinder im Anhänger weitaus sicherer transportiert werden als im Kindersitz. Voraussetzung ist jedoch, dass der feste Rahmen des Hängers bis in die Höhe von Auto-Stoßstangen reicht, denn so wird der Anhänger bei einem Zusammenstoß nur weg geschoben, aber nicht überrollt.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>