

Sicher mit dem Rad zur Schule

Informationen rund ums Radfahren für
Erziehungsberechtigte

DGUV Information 202-094



Impressum

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet Verkehrssicherheit in Bildungseinrichtungen des
Fachbereichs Bildungseinrichtungen der DGUV

Ausgabe: Juni 2025

Satz und Layout: Satzweiss.com Print Web Software GmbH, Saarbrücken

Druck: Max Dorn Presse GmbH & Co. KG, Obertshausen

Bildnachweis: Titelbild: © Designpics – stock.adobe.com;
Seite 4–5: © H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH – DGUV;
Seite 8 oben: © Stephan Dinges – stock.adobe.com;
mitte: © dima_pics – stock.adobe.com; unten: © DGUV;
Seite 6: © DGUV, Person KI generiert;
Seite 7, 11, 12: © Verkehrswacht;
Seite 9 links: © Georg Nottelmann; rechts oben: © Floß/DGUV;
unten: ©poko42 – stock.adobe.com;
Seite 10: © Rudolf Ullrich – stock.adobe.com;

Copyright: Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt.
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit
ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug DGUV Information 202-094 zu beziehen bei Ihrem
zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter
www.dguv.de/publikationen › Webcode: p202094

Änderungen zur letzten Ausgabe Mai 2018: redaktionelle Anpassungen

Vorwort

Liebe Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer,
liebe Erziehungsberechtigte,

Kinder tasten sich langsam an ihre Verkehrsmittel heran. Oft beginnt es mit dem Bobbycar oder Dreirad, meist folgt ein Roller oder Kinderfahrrad. Das eigene Fahrrad ist dann meist der erste Höhepunkt in der technisch unterstützten Fortbewegung und die erste selbstständige Fahrt macht unsere Kinder genauso stolz wie zuvor die ersten eigenständigen Schritte. Sie als Erziehungsberechtigte haben hier eine besondere Verantwortung als Vorbild. Die Schulen sowie die sie Unterstützenden – Polizei, Verkehrswacht oder Unfallkassen – helfen den Kindern dabei, im geschützten Raum erste Erfahrungen mit dem Fahrrad zu sammeln und Kompetenzen für das Verhalten im Verkehr auszubilden. Hierzu gibt es auch die sogenannte Radfahrprüfung, die in der Grundschule durchgeführt wird.

Benutzen die Kinder in der Folge das Fahrrad in der Freizeit oder um damit zur Schule zu kommen, so stellt sich für Erziehungsberechtigte die Frage, wie sicher sie sich damit bereits im Straßenverkehr bewegen können. Mehr als 50.000 meldepflichtige Unfälle im Straßenverkehr verzeichnet die Schülerunfallversicherung jedes Jahr. Die Hälfte davon sind Unfälle mit dem Fahrrad. Besonders betroffen sind Kinder zwischen 10 und 16 Jahren. Gerade in dieser Altersspanne sind die notwendigen Koordinationsfähigkeiten für das sichere Verhalten im Straßenverkehr unterschiedlich ausgeprägt.

Daher möchten wir Ihnen mit dieser DGUV Information Tipps zur sicheren Ausrüstung geben und Ihnen ermöglichen, die Fähigkeiten Ihrer Kinder auf dem Fahrrad besser einschätzen zu können.

Wir wünschen gute und sichere Fahrt!

Ihre Gesetzliche Unfallversicherung

Das verkehrssichere Fahrrad

Auf die richtige Ausstattung kommt's an

Wer sicher unterwegs sein will, braucht ein Rad mit einer guten Ausstattung.

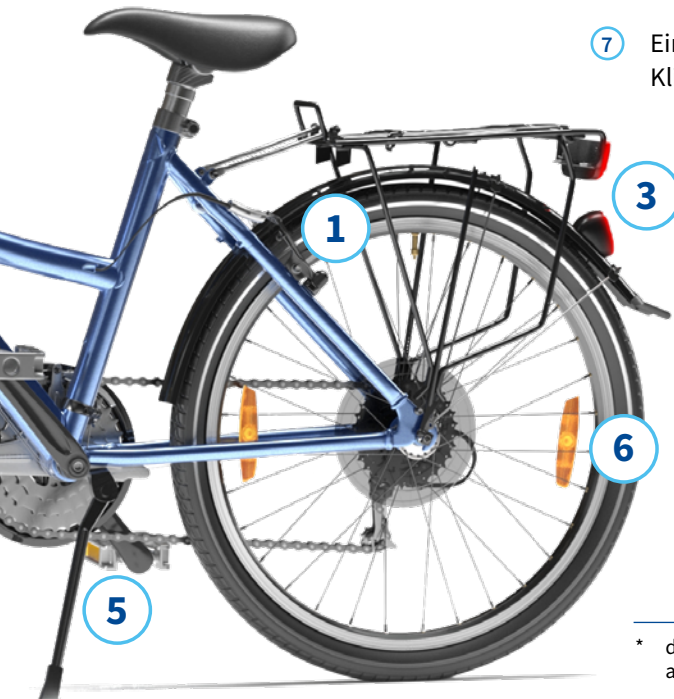
Nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) sind bestimmte Ausrüstungsteile an Fahrrädern gesetzlich vorgeschrieben. Auch wenn Rennräder und Mountainbikes häufig ohne Beleuchtung angeboten werden, sind Sie dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsausstattung für die Benutzung im Straßenverkehr nachgerüstet wird.

Sie sollten darauf achten, dass das Rad Ihres Kindes verkehrssicher ist und zusätzliche, von Verkehrssicherheitsexpertinnen und -experten empfohlene Ausstattungsmerkmale besitzt, wie z. B. das Standlicht.



Kontrollieren Sie das Rad regelmäßig im Hinblick auf alle sicherheitsrelevanten Teile!

- ① Zwei unabhängig voneinander wirkende Bremsen
- ② Ein oder zwei weiße Scheinwerfer* und mindestens ein weißer Rückstrahler (darf im Scheinwerfer integriert sein)
- ③ Mindestens ein rotes Rücklicht* plus mindestens ein Großflächenrückstrahler mit Kategorie "Z" (rot; meist im Rücklicht integriert)
- ④ Nabendynamo, Seitendynamo oder akku- bzw. batteriebetriebene Beleuchtung
- ⑤ Zwei gelbe Rückstrahler je rutschfestem Pedal, nach vorn und hinten wirkend
- ⑥ Ringförmig zusammenhängende retroreflektierende weiße Streifen an den Reifen(-flanken) bzw. Felgen. Oder:
 - alle Speichen entweder vollständig weiß retroreflektierend
 - mit Speichenhülsen an jeder Speiche
 - mindestens zwei um 180 Grad versetzt angebrachte, nach der Seite wirkende gelbe Speichenrückstrahler an den Speichen des Vorderrades und des Hinterrades
- ⑦ Eine wirkungsvolle, hell tönende Klingel



* dürfen abnehmbar sein, müssen bei Bedarf aber angebracht und benutzt werden

Der richtige Fahrradhelm

Im Zeichen der Sicherheit

Radfahrerinnen und Radfahrer haben keine Knautschzone. Deshalb kommt es darauf an, sich so sicher und sichtbar wie möglich zu machen – auch auf Radwegen abseits des öffentlichen Straßenverkehrs. Dies gilt natürlich genauso für Erwachsene. Tragen auch Sie, als Vorbild, einen Helm.

- Der Helm hat helle, leuchtende/fluoreszierende und reflektierende Elemente.
- Er muss Stirn und Hinterkopf schützen, die Ohren bleiben frei.
- Der Kinnriemen muss mindestens 15 Millimeter breit sein und sich leicht öffnen lassen; der geschlossene Helm darf nicht wackeln.
- Der Helm sollte möglichst leicht sein und Lüftungsschlitze haben.

- Der Helm muss mit dem „CE“-Zeichen gekennzeichnet und die angewandte Prüfnorm DIN EN 1078:2014-04 in der Dokumentation erkennbar sein. Zusätzlich sollte er ein Prüfzeichen (z.B. GS-geprüft) besitzen.
- Nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf des Helmes mit und lassen Sie es den Helm anprobieren. Wenn der Helm passt und Ihrem Kind gefällt, wird es ihn auch tragen.
- Hat der Helm bei einem Sturz seine Aufgabe erfüllt, muss er in jedem Fall ersetzt werden.
- Der Fahrradhelm kann auch mit einem Kopftuch oder einer wärmenden Kopfbedeckung darunter getragen werden.

Übrigens:

Stiftung Warentest und ADAC veröffentlichen jährlich Helm-Tests.

Mit dem Fazit: Ein guter Helm muss nicht teuer sein!



Falsche Helmposition Helm zu weit hinten



Falsche Helmposition Helm zu weit vorne

So können Sie und Ihr Kind leicht überprüfen, ob der Fahrradhelm auch richtig sitzt.

1. Helm richtig aufsetzen, Kopfring festziehen und das Gurtband unter dem Kinn verschließen. Die Hände packen die Helmschale und drehen den Helm zur Seite. Der Kopf muss sich sofort mitbewegen.
→ Lässt sich der Helm drehen, ohne dass der Kopf sich mitbewegt, muss der Kopfring fester gestellt werden.
2. Versuchen, den Helm mit beiden Händen oberhalb der Ohren festzuhalten und ihn nach vorne in Richtung der Nase zu kippen.
→ Lässt sich der Helm über die Augen oder sogar bis auf die Nase kippen, dann sind die hinteren Gurtbänder zu lose eingestellt.
3. Versuchen, den Helm nach hinten in den Nacken zu schieben.
→ Lässt sich der Helm so weit nach hinten schieben, dass die Stirn freiliegt (im Falle eines Sturzes ist sie damit ungeschützt), dann sind die vorderen Gurtbänder und/oder der Kinnriemen zu lose eingestellt.
4. Versuchen, den Helm nach oben vom Kopf abzuheben.
→ Lässt sich der Helm (mehrere Zentimeter) auf- und abbewegen, dann ist der Kinnriemen zu locker eingestellt.
5. Versuchen, das geschlossene Kinnband nach vorn über das Kinn (hin zum Mund) zu schieben.
→ Lässt sich das Kinnband über das Kinn hinaus verschieben, dann ist es zu locker eingestellt. Das Kinnband soll fest sitzen, aber nicht drücken.

Ob der Helm richtig passt?

Machen Sie den Test



→ richtige Helmposition



→ Kopfring festziehen



→ Kinnriemen einstellen

Die optimale Ausrüstung

Sichtbarkeit

Radfahrerinnen und Radfahrer haben es manchmal schwer. Besonders bei Dämmerung und im Dunkeln, denn dann sind sie im Straßenverkehr gegenüber den mit Xenon- oder Halogenscheinwerfern ausgestatteten PKWs noch deutlicher im Nachteil als tagsüber.

- Achten Sie auf die volle Funktionsfähigkeit der Beleuchtungsanlage (kontinuierliches Licht, kein Flackerlicht) und die Sauberkeit aller Reflektoren. Eine Beleuchtungsanlage mit Standlicht ist sehr empfehlenswert.
- Reflektierende Reifenmäntel, besser noch zusätzliche Speichenreflektoren – im Idealfall sogenannte Stabreflektoren oder Speichensticks – erhöhen die Sichtbarkeit. Durch die Fahrbewegung werden Fahrräder mit Speichenreflektoren auch von vorn und hinten erkannt, sogar ein am Boden liegendes Fahrrad wird noch gesehen.
- Viel wirksamer als helle Kleidung sind reflektierende und fluoreszierende Materialien – eingearbeitet in die Kleidung oder zusätzlich als Reflexbänder oder Weste. Die Kleidung sollte eng anliegend sein, damit sie sich nicht in der Kette und den Rädern verfängt.

Ein Fahrradhelm sollte unbedingt getragen werden.



Wichtige Sicherungsmaßnahmen

Taschentransport und Diebstahlschutz

Auf dem Weg zur Schule stellt sich unweigerlich die Frage: Wohin mit der Schultasche? Und auch der Schutz des Fahrrads vor Diebstahl ist wichtig.

Gepäck und Schultaschen sicher transportieren

Werden Schultaschen oder anderes Gepäck transportiert, müssen diese sicher verstaut werden und dürfen das Fahren nicht erschweren oder runterfallen. Am besten werden Taschen auf dem Gepäckträger festgeklemmt und zusätzlich mit einem Spanngummi gesichert. Auch im Fahrradkorb sollten Taschen zusätzlich mit einem Spanngummi gesichert werden.

Schutz vor Diebstahl

Eingebaute Speichenschlösser sollten immer abgeschlossen werden, bieten aber keinen ausreichenden Schutz. Entscheidend ist, dass das Rad vorzugsweise mit einem hochwertigen Bügelschloss, einem auf ein kompaktes Maß reduzierbaren Faltschloss oder mit einer vergleichsweise flexibleren Schloss-Ketten-Kombination an einem sicheren Fahrradständer oder einer anderen Vorrichtung angeschlossen werden kann. So erreichen Ihre Kinder einen optimalen Fahrrad-Diebstahlschutz.

Eine zusätzliche Sicherheit bieten der Fahrradpass und die polizeiliche Registrierung der Rahmennummer.



Faltschloss



Schloss-Ketten-Kombination



Speichenschloss

Koordinationsfähigkeiten

Gut gerüstet für den Straßenverkehr



Damit Ihr Kind sicher am Straßenverkehr teilnehmen kann, muss es das Fahrrad sicher beherrschen. Ganz besonders wichtig ist dabei die Koordinationsfähigkeit Ihres Kindes (z. B. Blick und Bewegung). Der individuelle Entwicklungsstand ist dabei entscheidend.

Kinder bis zum 8. Lebensjahr dürfen nicht auf der Straße fahren, sondern müssen den Gehweg benutzen. Gibt es weder Geh- noch Radwege, fahren auch sie auf der Fahrbahn. Bis zum vollendeten 8. Lebensjahr dürfen Eltern ihre Kinder mit dem Fahrrad auf dem Gehweg begleiten. (§ 2 V StVO) Bis zum 10. Lebensjahr können sie den Gehweg benutzen.

Die Einschätzung von Geschwindigkeiten anderer Verkehrsteilnehmer und

Verkehrsteilnehmerinnen gelingt erst im Alter von etwa 11 bis 12 Jahren.

Auch zur Schule sollten Kinder unter 12 Jahren nur dann alleine fahren, wenn die Strecke kurz und übersichtlich, das Verkehrsaufkommen gering ist und die Strecke zusammen mit Erwachsenen über einen längeren Zeitraum eingeübt wurde.

Außerdem muss die Straßen- und Wetterlage täglich geprüft werden. Schwierige Witterungsverhältnisse stellen deutlich höhere Anforderungen an das Rad fahrende Kind.

Achten Sie auch auf reflektierende und fluoreszierende Kleidung zur besseren Sichtbarkeit Ihres Kindes.

Testen Sie die Koordinationsfähigkeiten Ihres Kindes

Mit den nachfolgenden Übungen können Sie die Koordinationsfähigkeit Ihres Kindes einschätzen

Aufsteigen und Losfahren

- Kann Ihr Kind sicher auf- und absteigen?
- Fährt Ihr Kind gradlinig los oder fährt es Schlangenlinien?
- Ist Ihr Kind beim Losfahren voll mit dem Fahrrad beschäftigt oder kann es auch noch auf andere Dinge achten?

Lenken

- Kann Ihr Kind enge Kreise und Bögen nach beiden Seiten fahren?
- Kann Ihr Kind beidhändig exakt geradeaus fahren?
- Kann Ihr Kind während der Fahrt kurzzeitig die eine oder andere Hand vom Lenker nehmen, ohne dadurch von der Fahrtrichtung abzukommen?
- Kann Ihr Kind sich während der Fahrt kurz nach hinten umsehen, ohne einen Schlenker zu fahren?
- Ist Ihr Kind bei unvorhergesehenen Ereignissen sehr schreckhaft oder leicht ablenkbar?





Bremsen und Anhalten

- Kann Ihr Kind schnell und mit ausreichender Kraft die Hinterradbremse betätigen?
- Kann Ihr Kind das Fahrrad (bei Geradeausfahrt) auch allein durch die Vorderadbremse rasch zum Stehen bringen?
(VORSICHT: Bei guten Bremsen = Überschlaggefahr)
- Kann Ihr Kind auf verschiedenen Untergründen dosiert bremsen?
- Kann Ihr Kind Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig betätigen, um dadurch einen möglichst kurzen Bremsweg zu erzielen?
- Hält Ihr Kind das Fahrrad auch beim Bremsen in der Spur?
- Bleibt Ihr Kind bis zum Stillstand der Räder auf dem Sattel oder springt es vorher ab?
- Schafft Ihr Kind es, auf ein Kommando („Stopp“, rotes Signal) rasch und sicher anzuhalten?

Ausweichen

- Kann Ihr Kind durch rasches Lenken und Gewichtsverlagerung die Fahrtrichtung ändern?
- Kann Ihr Kind ausweichen, wenn Sie ihm von der Seite unvermutet in den Weg treten oder die Hand ausstrecken?

Geschicklichkeit

- Kann Ihr Kind mühelos auf- und absteigen?
- Kann Ihr Kind während der Fahrt die Klingel betätigen?
- Kann Ihr Kind einhändig fahren und dabei Zeichen geben, wenn es z. B. abbiegen möchte (Arm rechts und links ausstrecken)?
- Wie geschickt verhält Ihr Kind sich, wenn es mit dem Fahrrad über ein kleines Hindernis (z. B. einen dünnen Ast) fahren muss?
- Hält Ihr Kind beim Fahren ausreichenden seitlichen Abstand zu Hindernissen (Zäunen, Hecken, parkenden Autos)?
- Kann Ihr Kind sein Fahrrad geschickt, sicher und schnell schieben?
- Reagiert Ihr Kind situationsgerecht auf akustische Signale wie Martinshorn, Klingeln, Zuruf?
- Kann Ihr Kind kleine altersgerechte Rechenaufgaben lösen, während es radfahrbezogene Tätigkeiten wie Bremsen durchführt?

Fahrten auf dem Gehweg (Benutzung bis zum 10. Lebensjahr erlaubt)

- Fährt Ihr Kind auf dem Gehweg so langsam und umsichtig, dass keine Fußgänger gefährdet werden?
- Hält Ihr Kind ausreichend Abstand zum Bordstein?
- Hält Ihr Kind ausreichend weit vor dem Bordstein an, wenn es eine Fahrbahn überqueren will?
- Orientiert Ihr Kind sich nach beiden Seiten, bevor es mit dem Rad die Fahrbahn betritt?
- Kann Ihr Kind fahrende und parkende Fahrzeuge unterscheiden?
- Ist Ihr Kind beim Überqueren der Fahrbahn ausschließlich mit dem Schieben des Fahrrades beschäftigt oder kann es auch noch auf den Straßenverkehr achten?

Schulweg üben

Wählen Sie den idealen, d. h. sichersten, Weg zusammen mit Ihrem Kind aus.

Besorgen Sie sich den Schulwegplan Ihrer Schule und fahren Sie neue Strecken mit dem Fahrrad gemeinsam ab. Lassen Sie Ihr Kind dabei voraus fahren. Erklären Sie gefährliche Situationen, z. B. an Kreuzungen, Ampeln, Bahnübergängen.

Besonders riskant ist der tote Winkel bei abbiegenden LKWs. Führen Sie Ihrem Kind zu Hause in Ihrem PKW vor, dass auch Autofahrende ein Kind im „Toten Winkel“ nicht sehen können.

Häufiges Training macht sicher: Fahren Sie möglichst häufig mit Ihrem Kind Rad!

Wichtige Verkehrsregeln

Gehweg, Radweg, Fahrbahn

Für Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr ist das Fahrrad ein Spielgerät. Sie müssen daher auf dem Gehweg fahren und absteigen, wenn sie eine Straße oder Einmündung überqueren wollen. Noch bis zum 10. Lebensjahr dürfen Kinder den Gehweg nutzen. Auf zu Fuß gehende ist hier besondere Rücksicht zu nehmen. Ist kein Radweg vorhanden, müssen Radfahrende die Straße benutzen.

Auf dem Gehweg oder auf dem Radweg bzw. auf der Fahrbahn, dürfen beim Radfahren folgende wichtige Verkehrsregeln nicht vergessen werden:

Beleuchtung

Wenn es die Sichtverhältnisse erfordern, müssen Radfahrende das Licht einschalten. Funktionsfähige Beleuchtung ist auch am Tag Pflicht.

Handy-Nutzung

Radfahrende dürfen während der Fahrt das Handy nicht benutzen.

Ampeln

Wenn Radfahrende eine rote Ampel missachten, müssen sie mit einem Bußgeld und Punkten in Flensburg rechnen.

Geschwindigkeit

Radfahrende müssen ihre Geschwindigkeit an die Verkehrssituation anpassen, insbesondere auf Gehwegen bzw. gemeinsamen Geh- und Radwegen oder in Spielstraßen.

**Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40

10117 Berlin

Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)

E-Mail: info@dguv.de

Internet: www.dguv.de

