

Wissensblatt 9: Die Spielfahrzeuge Roller, Laufrad, Kinderrad

Auf dem Weg zum Radfahren

Viele Kinder bewegen sich heute leider zu wenig und verbringen zu viel Zeit mit sitzenden Tätigkeiten. Dabei ist der Bewegungsdrang von Kindern normalerweise immens. Erfahrung mit dem eigenen Körper in Bewegung ist eine Grundvoraussetzung zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr. Spielfahrzeuge motivieren Kinder sich zu bewegen und trainieren das Gleichgewicht, die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen. Zusätzlich fällt Kindern, die viel Roller und/oder Laufrad fahren, später das Radfahren leicht, da sie viele der notwendigen Bewegungsabläufe und das Ausbalancieren ihres Gleichgewichts bereits gelernt haben. Es ist erstaunlich, wie schnell Kinder neue Abläufe lernen und verinnerlichen.

Das Laufrad

Laufräder bringen Kinder in Schwung: das Kind sitzt im Grunde auf einem Fahrrad ohne Pedale, Kurbeln und Kettenräder und nutzt seine Füße, um Geschwindigkeit aufzunehmen. Es kann jedoch jederzeit wieder mit den Füßen auf den Boden, wenn es sich unsicher fühlt. Das Kind lernt, das Gleichgewicht zu halten und seine Bewegungen, bezogen auf Bremsen und Richtungswechsel, zu koordinieren. Laufräder sind für Kinder ab zwei Jahren geeignet. Wer bereits ein Kinderrad hat, kann es durch einfaches Abschrauben der Pedale zum Laufrad umfunktionieren.

Ausstattung und Einstellungen

Zu einem guten Laufrad gehören

- Gepolsterte Lenkerenden zum Schutz vor Verletzungen
- Ein tiefer Einstieg für einfaches und sicheres Auf- und Absteigen
- Höhenverstellbarer Lenker und Sattel (so wächst das Laufrad mit dem Kind mit)
- Ein gut geformter Sattel, der die Haltung des Kindes stabilisiert und seine Laufbewegungen unterstützt.
- Ein Ständer

Stellen Sie den Sattel so ein, dass die Füße des Kindes im Sitzen den Boden berühren, die Beine aber nicht ganz durchgedrückt sind. So kann es sich gut abstoßen und wieder abstützen.

Bremsen am Laufrad?

Laufräder gibt es mit und ohne Bremsen. Notwendig sind sie zum Start nicht. Kinder mit zwei oder drei Jahren können Bremsen noch nicht nutzen. Sie bremsen nur mit den Füßen. Ihnen fehlt die Kraft in den Händen, außerdem können sie unterschiedliche Handlungen noch nicht koordinieren.

Bei älteren Kindern sind Bremsen sinnvoll, denn sie erreichen beachtliche Geschwindigkeit. Einzelne Hersteller bieten eine Nachrüstung an. Die Bremse darf nicht zu fest eingestellt sein, damit sich das Kind nicht überschlägt. Allerdings wechseln Kinder in dem Alter bald auf ein Spielfahrrad oder einen Roller.

Sicherheit beim Laufradfahren

Laufräder sind keine Verkehrsmittel, deswegen spielen Kinder damit ausschließlich in Schonräumen und auf Gehwegen. Kinder sollen nur unter Aufsicht fahren und auf möglichst ebenem Gelände fahren. Auf stark abschüssigem Gelände verlieren sie schnell die Kontrolle über ihr Laufrad. Außerdem gehört ein Helm zur Ausrüstung, der aber nach der Fahrt sofort ausgezogen werden muss, um die Strangulierungsgefahr beim Spielen auszuschließen.

Der Roller

Rollerfahren macht Kindern Spaß! Der klassische Kinderroller mit luftgefüllten Reifen bietet Kindern einen guten Einstieg in die „mobile Welt“. Alles, was sie beim Roller-

fahren lernen, nützt ihnen später beim Radfahren. Der Roller ermöglicht den Kindern

- ihren Gleichgewichtssinn zu trainieren
- Geschwindigkeiten einschätzen zu lernen
- den Umgang mit Bremsen zu erfahren
- Bewegungen zu koordinieren
- Abstände abzuschätzen und einzuhalten
- das Kurvenfahren und Umschauen zu üben
- geschickt auf plötzlich auftretende Situationen zu reagieren, ohne dass daraus ein Unfall entsteht
- alle Sinne einzusetzen und zu trainieren

(M)ein Roller ist toll!

Der Roller bietet gegenüber dem Kinderrad viele Vorteile. Insgesamt gibt es am Fahrzeug selbst weniger Stellen wie Kette oder Gepäckträger, an denen sich ein Kind verletzen oder quetschen kann. Er ist dank breiter Reifen stabiler, weniger unfallträchtig und die Verletzungsgefahr ist deutlich geringer. Bodenunebenheiten wirken sich nicht so stark aus. Kommt es zu einem Sturz, ist der Abstand zum Boden kleiner als bei einem Sturz vom Fahrrad. Insgesamt können Kinder einen Sturz leichter abfangen, einfach loslassen und/oder abspringen. Beim Fahrrad hingegen ist das Kind "fest" an das Fahrzeug gebunden und es besteht das Risiko, beim Sturz mit dem Fuß in die Speichen zu geraten. Auch das Bremsen ist mit dem Roller leichter. Alle Fähigkeiten, die Kinder beim Rollerfahren erwerben, nutzen ihnen später beim Radfahren.

Ausstattung und Einstellung

Zu einem guten Roller gehören:

- Ein großes, rutschfestes Trittbrett
- Breite, luftgefüllte Reifen
- Eine Kickbremse (mit dem Fuß zu bedienen)
- Ein höhenverstellbarer Lenker mit Sicherheitsgriffen und Lenkerpolster
- Eine kindgerechte Klingel
- Ein Ständer

Es gibt Roller mit zwei oder drei Rädern. Jüngere Kinder im Alter von bis zu drei oder dreieinhalb Jahren fahren besser auf einem Roller mit drei Rädern. Ältere Kinder benötigen einen Roller mit zwei Rädern, um motorisch gefordert und gefördert zu werden und Spaß zu haben.

Der Lenker sollte so eingestellt werden, dass die Griffhöhe er zwischen Brust und Bauchnabel liegt.

Sicherheit beim Rollerfahren

Auch für den Roller gilt: er ist ein Spielzeug, mit dem nur im Schonraum oder auf Gehwegen gefahren wird und keinesfalls auf der Fahrbahn fahren. Außerdem gehört ein Helm zur Ausrüstung, der aber nach der Fahrt sofort ausgezogen werden muss, um die Strangulierungsgefahr beim Spielen auszuschließen. Jüngere Kinder sollten nur mit Aufsicht auf dem Roller fahren

Das Kinderrad

Ein erstes Kinderrad als Spielfahrzeug muss nicht den Vorschriften der Straßenverkehrszulassungsordnung entsprechen, aber selbstverständlich betriebssicher sein. Weitere Informationen finden Sie im Wissensblatt 8 „Kinder mit dem Fahrrad im Straßenverkehr“

Das Fahrrad mit Stützrädern

Kinderräder mit Stützrädern helfen Kindern weder beim Erlernen des Fahrradfahrens noch bieten Sie Sicherheit. Im Gegenteil: insbesondere in der Nähe von Bordsteinen oder auf gepflasterten Wegen steigt die Umkipppgefahr, weil sich die Stützräder in breiten Fugen festhaken oder eines der Räder in der Luft hängt. Es ist auf dem Fahrrad mit Stützrädern unmöglich das Gleichgewicht oder die Verlagerung des Körpergewichtes zu trainieren. Die Kinder kippen immer auf eine Seite und entwickeln regelrechte Körperfehlhaltungen.

Weiterführende Informationen

„Mit Rollen und Rädern“ (Broschüre)

<https://deutsche-verkehrswacht.de/shop/alle-artikel/broschuere-mit-rollen-und-raedern/>

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing

Telefon (0511) 35 77 26 81

E-Mail: osing@landesverkehrswacht.de