

ADAC

# Fahrradparcours

ADAC



Elterninformation  
zum Fahrradparcours

Mobil.  
Sicher.  
Unterwegs.

## Ansprechpartner

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an:

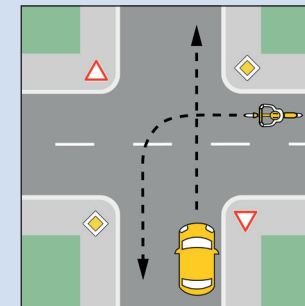
ADAC Südbayern e.V.  
Ridlerstraße 35 · 80339 München  
T: 089 51 95 162  
fahrradparcours@sby.adac.de  
adac.de/suedbayern-kitas-schulen

Quellenangabe: Das Fahrrad-Heft, ADAC e.V.  
Lösungen Quiz: 1 c, d – 2 a, d – 3 rot, grün – 4 a, b, c – 5 b – 6 c – 7 3, 2, 1 – 8 b

ADAC

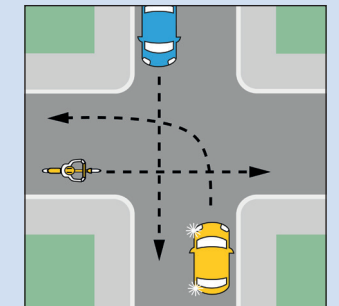
## Quiz für Kids

Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an! Aufgepasst: Es kann auch mehr als eine Antwort richtig sein.



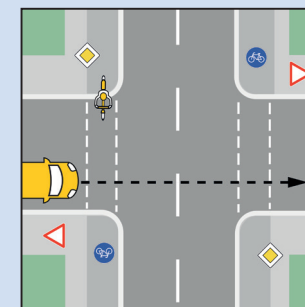
5. Lukas will mit seinem Fahrrad nach links abbiegen. Wer hat Vorfahrt?

- a Das Auto, weil es geradeaus fährt
- b Lukas, weil er auf der Vorfahrtsstraße ist
- c Das Auto, weil Lukas abbiegt
- d Das Auto, weil Autos immer Vorfahrt haben



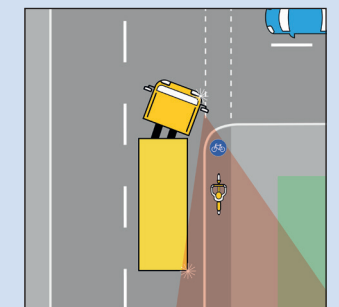
7. In welcher Reihenfolge darf gefahren werden? Bitte trage die Zahlen 1 bis 3 richtig ein.

- Das blaue Auto
- Der Fahrradfahrer
- Das gelbe Auto



6. Lukas fährt auf dem Radweg. Er will die Fahrbahn überqueren. Von rechts nähert sich ein Auto. Wie verhält Lukas sich richtig?

- a Er fährt weiter, weil das Auto von rechts kommt
- b Weil Lukas Vorfahrt hat, beachtet er den Pkw nicht
- c Lukas achtet auf den Pkw-Fahrer und fährt weiter, wenn dieser ihm die Vorfahrt lässt



8. Der Lkw möchte nach rechts abbiegen. Lukas will mit seinem Fahrrad weiter geradeaus fahren, er befindet sich im „Toten Winkel“ des Lkw. Diese Situation ist sehr gefährlich! Wie verhält Lukas sich richtig?

- a Lukas fährt einfach weiter und denkt: „Der Lkw muss ja warten“
- b Er wartet mit genügend Abstand, bis der Lkw abgelenkt ist



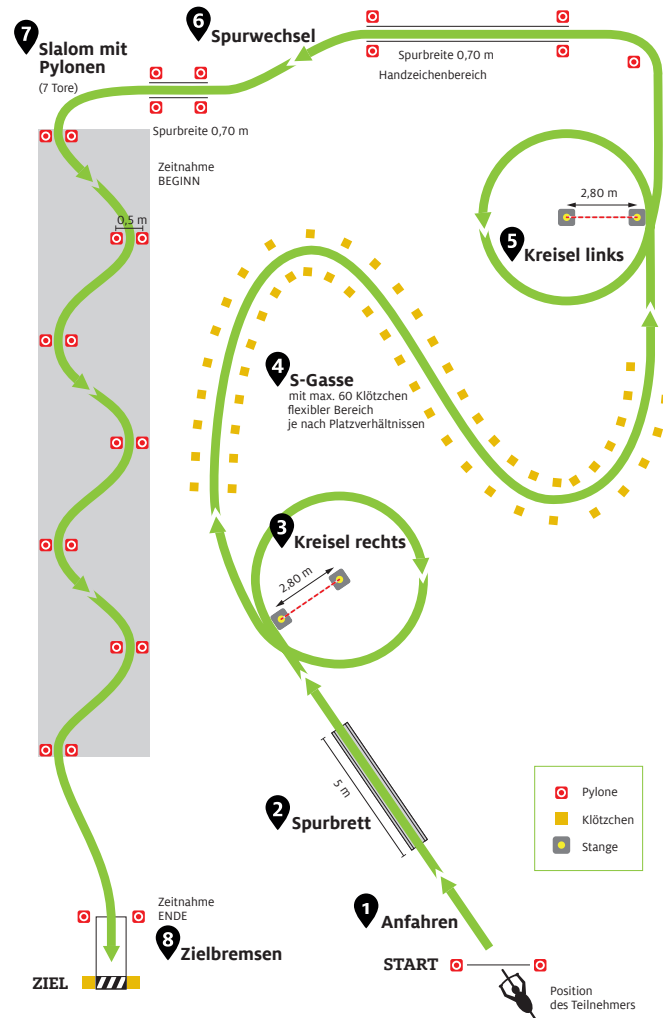
# Inhalt & Ablauf

## Liebe Eltern,

schön, dass Ihr Kind am ADAC Fahrradparcours teilgenommen hat. Beim Fahrradtraining haben die jungen Radfahrenden jeweils acht Aufgaben bewältigt. Die spielerische Übung auf dem Parcours fördert die Geschicklichkeit und die Sicherheit auf dem Fahrrad. Dabei ging es nicht um Schnelligkeit, sondern wie im echten Straßenverkehr fehlerfrei und ohne Risiko zu fahren.

Wir hoffen, dass Ihr Kind Freude hatte und künftig sicher im Straßenverkehr unterwegs ist.

- 1 Anfahren**  
Erst genau nach links umschauen, dann anfahren.
- 2 Spurbrett**  
Nicht vorzeitig vom Spurbrett fahren.
- 3 Kreisel rechts**  
Mit der Kette in der Hand einen Kreis fahren.
- 4 S-Gasse**  
Kein Klötzchen umstoßen und nicht aus der Spur fahren.
- 5 Kreisel links**  
Mit der Kette in der Hand einen Kreis fahren.
- 6 Spurwechsel**  
Umschauen, die angezeigte Zahl merken und Handzeichen geben.
- 7 Slalom**  
Zwischen den Toren durchfahren. Keine Pylone berühren.
- 8 Zielbremsen**  
Vor der Zielstange anhalten und mit den Füßen abstützen. Gemarkte Zahl nennen.

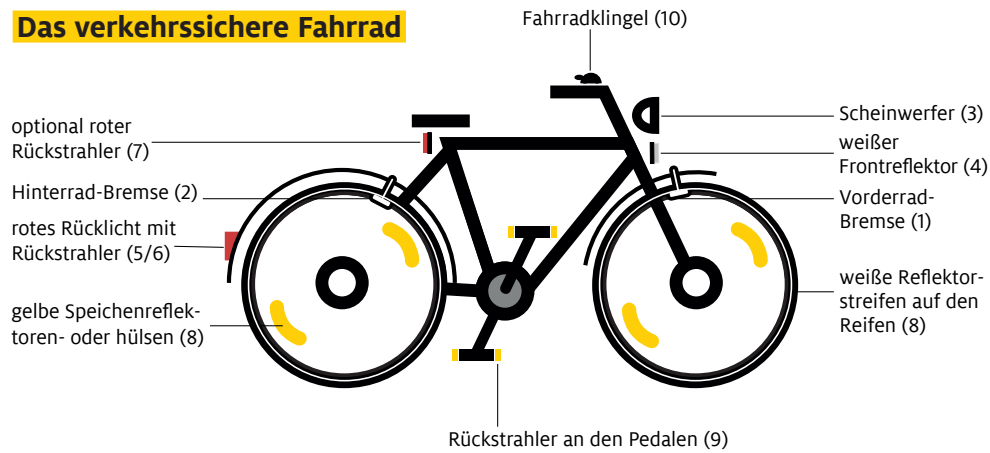


# Sicherheits-Check Fahrrad

Um sicher im Straßenverkehr zurecht zu kommen, ist es wichtig:

- die Regeln zu kennen und einzuhalten
- ein verkehrssicheres und funktionstüchtiges Fahrrad zu benutzen
- sein Fahrrad sicher zu beherrschen
- vorsichtig und nicht zu schnell zu fahren
- immer einen Helm zu tragen

## Das verkehrssichere Fahrrad



## Mach jetzt den Check!

Hat dein Fahrrad die notwendige Sicherheitsausrüstung für die Straße? Funktioniert alles? Einfach mit der Liste Punkt für Punkt überprüfen. Du hast einen Fehler oder Defekt entdeckt? Dann am besten sofort beheben bzw. die fehlende Ausrüstung nachkaufen. Achte auch darauf, dass die Bremsen funktionieren und immer genügend Luft in den Reifen ist.

- 1 Vorderrad-Bremse
- 2 Hinterrad-Bremse
- 3 Scheinwerfer
- 4 Weißer Frontreflektor (darf auch im Scheinwerfer sein)
- 5 Rotes Rücklicht
- 6 Roter Rückstrahler (meist mit Rücklicht kombiniert)
- 7 Zusätzlicher großer, roter Rückstrahler
- 8 Gelbe Speichenreflektoren- oder hüllen oder rückstrahlende weiße Reflektorstreifen auf den Reifen
- 9 Gelbe Rückstrahler (linkes und rechtes Pedal)
- 10 Hell tönende Fahrradklingel

# Sicherheits-Check Helm



## Mach den Check: Sitzt dein Helm richtig?

Die Riemen sollen rechts und links an den Ohren vorbeilaufen und nicht verrutschen. Über ein Drehrad am Hinterkopf kannst du den Stirngurt so einstellen, dass der Helm nicht rutscht. Jetzt noch den Kinnriemen einstellen, dass er eng anliegt.

## Die Grundregel: Nie ohne Helm auf das Fahrrad.

Du suchst einen neuen Helm? Dann achte auf folgende Merkmale:

- **Kinnriemen:** Ist er breit genug?
- **Kinnriemen:** Kannst du ihn einfach auf deine Kopfgröße einstellen?
- **Verschluss:** Kannst du ihn mühelos mit einer Hand öffnen?
- **Sicherheit:** Hat der Helm ein CE-Zeichen?
- **Style:** Gefällt dir der Helm richtig gut, so dass du ihn jeden Tag gerne trägst?

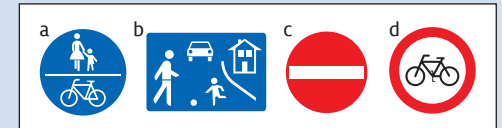
Informieren Sie sich online über aktuelle Testberichte!

# Quiz für Kids

Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an! Aufgepasst: Es kann auch mehr als eine Antwort richtig sein.

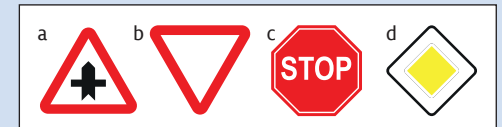
1. Bei welchen Verkehrszeichen darfst du mit dem Fahrrad nicht weiterfahren?

- a ■ b ■ c ■ d

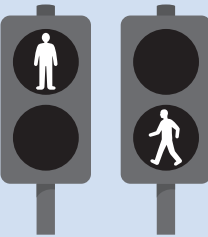


2. Bei welchen Verkehrszeichen hast du Vorfahrt?

- a ■ b ■ c ■ d



3. Welche Farben haben die Ampelmännchen? Male sie in der richtigen Farbe an.



4. Was machst du, wenn du erlaubterweise mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fährst?

- a Auf Fußgänger nehme ich besonders Rücksicht
- b Wenn es eng wird, steige ich ab und schiebe
- c An Ein- und Ausfahrten fahre ich langsam