ADAC

Mobilität erfahren.
Der ADAC Schulwegratgeber.





Inhaltsverzeichnis

Mobilität erfahren: Wie kommen Kinder zur Schule?

1. Sie gehen zu Fuß.

Warum? Über die Vorteile des Gehens 7
Wie? Über das richtige Üben 8

2. Sie werden mit dem Fahrrad gebracht.

Warum? Über die Vorteile der Beförderung per Rad 11
Wie? Über die verschiedenen Beförderungsmöglichkeiten 11

3. Sie werden mit dem Auto gebracht.

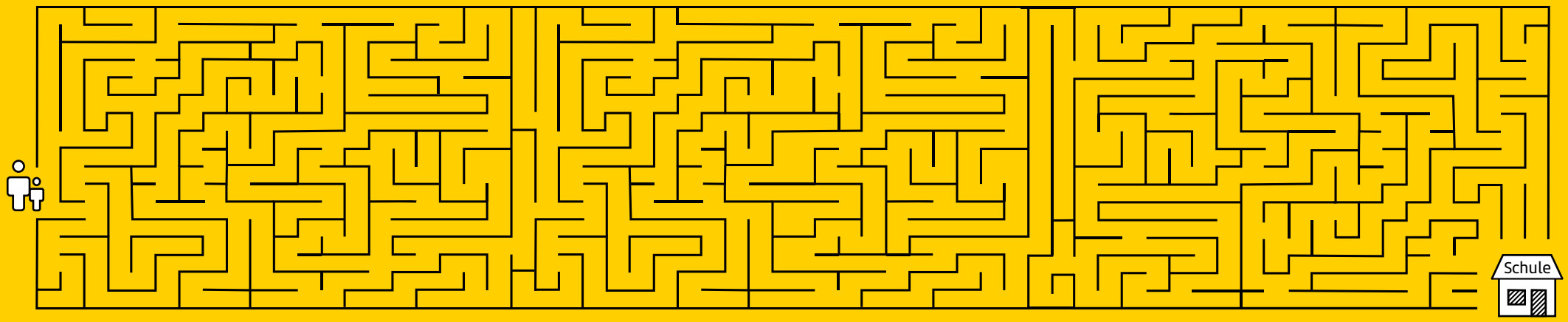
Warum? Über das Problem Elterntaxi 15
Wie? Über die sichere Beförderung 16

4. Sie fahren mit Bus oder Bahn.

Warum? Über die bedarfsgerechte Beförderung von Schulkindern 19
Wie? Über das Warten, Einsteigen und Fahren 20

5. Sie werden mit dem Roller gebracht bzw. fahren mit dem Roller.

Warum? Über die Vorteile des Rollerfahrens 22
Wie? Über sicheres Rollerfahren mit Spaß 23



Liebe Eltern und alle, die Kinder auf ihren ersten Wegen begleiten,

ein aufregender Abschnitt beginnt: Die Schule geht los. Und mit ihr auch Ihre Kleinen. Der erste Schultag läutet den ersten großen Schritt in ein selbstständiges Leben ein. Und in die eigenständige Mobilität. Bei all dem Neuen können die Kinder natürlich auf Ihre Unterstützung zählen. Und weil Übung für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr unabdingbar ist, finden Sie dazu auf den nächsten Seiten dieses Ratgebers viele Informationen und Tipps. Schauen Sie sich unbedingt das Kapitel über das sichere Zufußgehen an. Geben Sie Ihrem Kind so oft wie möglich die Gelegenheit, den Schulweg zu Fuß zu erleben. Bewegung an der frischen Luft tut gut und stärkt die Selbstständigkeit. Der Schulweg eignet sich dafür in den allermeisten Fällen ganz hervorragend. Manchmal lässt sich der Weg nicht zu Fuß bewältigen – ob mit Fahrrad, Roller, Öffi oder Auto: Auch dazu finden Sie hier wichtige Hinweise zur richtigen Sicherung. Egal, wie Sie Ihr Kind begleiten: Seien Sie immer ein gutes Vorbild im Straßenverkehr! Denken Sie daran: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie sehen die Welt aus einer ganz anderen Perspektive – wortwörtlich. Gehen Sie einmal in die Hocke und versuchen Sie, über eine Reihe geparkter Autos hinweg den Verkehr zu beobachten. Sie werden merken, dass Sie über viele Dinge nicht hinüberschauen können. Der fehlende Überblick und die insgesamt anderen Blickwinkel schränken Kinder in ihrer Verkehrskompetenz noch stark ein. Übrigens: Sie können es situativ mehr oder weniger leicht schaffen, sich in andere hineinzuversetzen – eine Eigenschaft, die Kindern noch gänzlich fehlt.

Die für ihr Alter typische Ichbezogenheit führt zu vielen Fehlurteilen. So denken die Kleinen häufig, Autofahrende würden sie sehen, sobald sie selbst diese gesehen haben. Dazu kommt eine generell noch individuell zu entwickelnde Gefahrenwahrnehmung. Entfernungen und Geschwindigkeiten können von den Kleinen noch schwer eingeschätzt werden. Darüber hinaus lassen sich Kinder noch schnell ablenken. Von einem Spielplatz am Wegesrand, einem Tier oder einem bunten Auto. Der Blick und die Konzentration sind noch kaum fokussiert ausrichtbar. Passen Sie darum gut auf die Kleinen auf.
Wir helfen Ihnen gerne dabei!

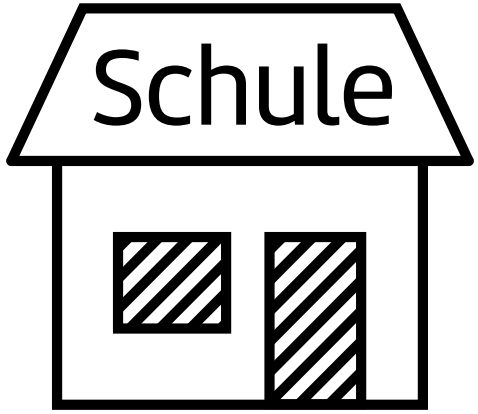
Ihr ADAC

PS: Falls Sie sich fragen, warum das sichere Radfahren keine Erwähnung finden: Die Kleinen sollten erst nach der schulischen Radfahrausbildung in der dritten oder vierten Klasse alleine mit dem Fahrrad in die Schule fahren. Mit der Komplexität verschiedener Situationen und Fahrmanöver können sie vorher noch nicht ausreichend sicher umgehen. Üben im Schonraum schadet aber natürlich nicht. Am Ende des Ratgebers finden Sie einen Exkurs zum sicheren Rollerfahren. Die Fahrt mit dem Roller wird von vielen Schulen erst ab der zweiten Klasse empfohlen.



1. Sie gehen zu Fuß.

Warum?
Über die Vorteile des Gehens.



Kinder sind neugierig, sie wollen lernen. Auch auf ihrem Schulweg gibt es viel zu entdecken. Dort lernen Kinder, wie man sich im realen Verkehr zurechtfindet, können eigenständige Mobilität praktisch erfahren und stetig ausbilden. Deshalb sollten sie so viele Wege wie möglich zu Fuß gehen – auch den Schulweg. Der Schuleinstieg eignet sich gut dazu, Routinen auszubilden und beim Üben unterstützen sie die Ausbildung des präventiven Gefahrenbewusstseins. Regelmäßiges Gehen fördert außerdem den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern, trainiert Bewegungsabläufe und Motorik und erhöht als positiver Nebeneffekt die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Dazu trägt auch die frische Luft bei, die einen in Kombination mit natürlichem Licht tief durchatmen lässt und für gute Laune sorgt. Das Meistern von immer mehr erlernten Situationen erzeugt Selbstbewusstsein und fördert die Eigenständigkeit. Und eine soziale Komponente hat Zufußgehen auch: Kinder treffen Gleichaltrige, können sich austauschen – vor und nach der Schule.

Die Wahl des Schulweges ist natürlich sorgfältig zu treffen. Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste. Kinder sollten Fahrbahnen so selten wie möglich überqueren müssen. Lässt sich dies nicht vermeiden, sollten die Fahrbahnen möglichst nur an Kreuzungen und Einmündungen überquert werden. Bei starkem Verkehr möglichst an Ampeln oder Zebrastreifen, durch Unterführungen und an Stellen, wo Verkehrshelfende stehen. Generell sollte ein ausreichend breiter Gehweg vorhanden sein.

Im folgenden Abschnitt geben wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand, wie Sie beim Schulweg die richtige Wahl treffen können und wie Sie den Weg zusammen mit dem Kind am besten üben. Und was noch wichtig ist, um dem Kind den Weg möglichst angenehm zu gestalten und ihn so zu einer großartigen und sicheren Erfahrung zu machen.



Wie? Über das richtige Üben.

Erkundigen Sie sich rechtzeitig vor Schulbeginn bei der Schule oder Ihrer Gemeinde nach einem aktuellen **Schulwegplan.** Dieser enthält Skizzen der direkten Umgebung von Schulen. Basierend auf Erfahrungswerten werden in diesen Schulwegplänen die derzeit sichersten Wege zur Schule eingezeichnet. Damit geben sie den Eltern Empfehlungen, welcher Weg zur Schule gewählt werden sollte. Falls es für die Schule Ihres Kindes keinen Schulwegplan gibt, sprechen Sie diese, z. B. auf einem Elternabend, unbedingt darauf an.

Überprüfen Sie selbst den Schulweg Ihres Kindes auf **Gefahrenstellen.** Folgende Gefahrenstellen können auf dem Schulweg Ihres Kindes z. B. auftreten: hohes Verkehrsaufkommen an Überquerungen, schlechte Sicht, z. B. wegen parkender Autos oder Hecken und Bäumen, stark befahrene Radwege entlang des Gehwegs, fehlende oder blockierte Gehwege sowie schwer einsehbare Grundstücksausfahrten.

Üben Sie den Schulweg mit Ihrem Kind schon lange vor dem ersten Schultag immer wieder in der Praxis. Wichtig ist, dies nach Möglichkeit auch zu den üblichen Schulwegzeiten und damit so wirklichkeitsnah wie möglich zu tun, also nicht an Wochenenden und nicht zu Ferienzeiten.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausgeschlafen ist. Wecken Sie es früh genug, damit es sich nicht abhetzen muss. Lassen Sie Ihr Kind den Tag mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstück beginnen. Gehen Sie mit Ihrem Kind rechtzeitig los. So vermeiden Sie Zeitdruck und können Ihrem Kind bei Bedarf auf dem Weg noch ein paar Dinge erklären.

Der **Schulranzen** sollte den DIN-Vorschriften (DIN 58124) entsprechen, kein zu hohes Leergewicht haben und nicht zu schwer bepackt sein. Im gepackten Zustand sollte sein Gewicht nicht mehr als ein Zehntel des kindlichen Körpergewichts betragen. Sortieren Sie daher täglich gemeinsam mit Ihrem Kind nicht benötigte Dinge aus. Bitten Sie ruhig auch die Lehrkräfte, die Kinder daran zu erinnern, nur wirklich Benötigtes in den Schulranzen zu packen.

Sicherheit hängt ganz wesentlich von der **Sichtbarkeit** ab. Kleiden Sie sich und Ihr Kind insbesondere bei schlechten Sichtverhältnissen immer hell, um so einen Kontrast zur dunklen Umgebung zu schaffen. Verwenden Sie dafür Kinder-Sicherheitswesten oder befestigen Sie an der Kleidung Ihres Kindes zusätzliche Reflektoren. Besonders wirksam sind auch Reflektoren, die an einem Bändchen z. B. unten am Schulranzen befestigt und so von allen Seiten zu sehen sind. Achten Sie beim Kauf von Jacken, Anoraks, Schuhen und Ähnlichem darauf, dass retroreflektierendes Material eingearbeitet ist. Auch Schulranzen nach DIN-Norm müssen mit genügend fluoreszierendem Material (mindestens 20 Prozent der sichtbaren Fläche) und retroreflektierenden Materialien (zehn Prozent der Vorder- und Seitenflächen) ausgestattet sein.

Nehmen Sie Ihr Kind zunächst an die **Hand** und lassen Sie es auf der dem Straßenverkehr abgewandten Seite gehen.

Bringen Sie dem Kind bei, Auto- und Radfahrende zu **beobachten.** Wie verhalten sie sich? Sehen sie mich gut? Halten sie vielleicht für mich an? Kinder haben häufig noch eine sehr egozentrische Weltsicht und können sich nur schwer in andere Verkehrsteilnehmende hineinversetzen.

Erklären Sie Ihrem Kind an **gesicherten Übergangsstellen,** z. B. Zebrastreifen oder Ampelanlagen, dass es auch hier vorsichtig sein muss. Bleiben Sie stehen, ehe Sie die Fahrbahn überqueren. Schauen Sie nach links, dann nach rechts und noch mal nach links. Gehen Sie erst, wenn wirklich alles frei ist. Überqueren Sie die Fahrbahn niemals bei Rot. Erklären Sie Ihrem Kind die Ampel auch aus der Sicht von Autofahrenden.

Versuchen Sie einmal einen **Rollentausch:** Ihr Kind bringt Sie zur Schule und erklärt Ihnen die Gefahrenstellen. Dadurch erkennen Sie besser, was Ihr Kind schon verinnerlicht hat und wo noch Probleme bestehen.

Lassen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit nicht gleich ganz allein zur Schule gehen. Unterstützen Sie es, indem Sie ihm helfen, **Weggemeinschaften** zu bilden. Oder organisieren Sie zusammen mit anderen Eltern und Kindern Abholketten oder einen Walking Bus und begleiten Sie Ihr Kind bis zum ersten Treffpunkt und holen Sie es von dort wieder ab.

Begleiten Sie Ihr Kind auch noch einige Zeit nach dem Schulanfang und kontrollieren Sie später ab und zu, ob es sich noch so verhält, wie Sie es mit ihm geübt haben, oder ob es sich stark von der Umgebung ablenken lässt. Überprüfen Sie den Schulweg ruhig auch regelmäßig auf neue Gefahrenstellen wie z. B. Baustellen.

Seien Sie jederzeit ein **Vorbild** und gehen Sie stets mit gutem Beispiel voran. Ihr Kind lernt unglaublich viel von Vorbildern. Verhalten Sie sich also grundsätzlich regelkonform, auch andere Kinder schauen sich von Ihnen vielleicht etwas ab.

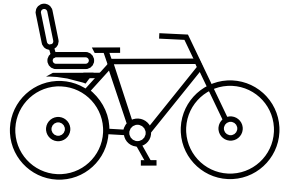
Verkehrshelfende (Schulweghelfende und Schülerlotsende) können entscheidend zu mehr Schulwegsicherheit beitragen. Melden Sie sich doch für diese sehr wichtige, ehrenamtliche Aufgabe, denn vielerorts findet sich nicht die benötigte Anzahl von Verkehrshelfenden. Vielleicht kennen Sie auch jemanden, den Sie überzeugen können.

2. Sie werden mit dem Fahrrad gebracht.

Warum? Über die Vorteile der Beförderung per Rad.

Bis Kinder in der dritten oder vierten Klasse ihre schulische Radfahrausbildung absolviert haben, sollten sie nicht alleine mit dem eigenen Rad zur Schule fahren. Als Eltern bleiben Ihnen aber viele Möglichkeiten, Ihr eigenes Fahrrad als sicheres Beförderungsmittel einzusetzen: In Kombination mit einem Kindersitz oder einem Fahrradanhänger, aber auch mit der Nutzung eines Lastenfahrrads. In jedem Fall tun Sie sich selbst damit gesundheitlich etwas Gutes und vermindern insbesondere den üblichen Rangierverkehr von Autos vor der Schule.

Bedenken Sie bitte: Als Fahrradpassagiere bleiben Ihre Kinder passiv und nehmen nur eingeschränkt am Verkehrsgeschehen teil. Das nimmt ihnen die wichtige Möglichkeit, ihre eigene Verkehrskompetenz zu entwickeln, wie es z. B. beim Zufußgehen der Fall ist.



Wie? Über die Kinderbeförderung im Fahrradkindersitz.

Viele Eltern schätzen Fahrradkindersitze als preiswerte und platzsparende Möglichkeit, ihre Kinder zu befördern. Die Sitze sind meist schnell und einfach zu montieren und Ihr Nachwuchs ist Ihnen darin näher als in einem Fahrradanhänger. Für den täglichen Gebrauch sind Kindersitze sehr praktisch, insbesondere wenn Sie nur mit einem Kind unterwegs sind. Tipp: Wenn Sie die entsprechenden Halterungen an mehreren Fahrrädern montieren, ermöglicht Ihnen das einen problemlosen Wechsel des Sitzes. Denken Sie aber bitte immer daran, dass das Fahren mit Kindersitz von Ihnen mehr Balancearbeit erfordert. Auch das Verletzungsrisiko bei Unfällen ist aufgrund der Fallhöhe größer. Darüber hinaus sind Sie und Ihr Kind bei Wind und Wetter nicht geschützt und die Mitnahme von zusätzlichem Gepäck ist nur schwer möglich, denn z. B. ein Rucksack auf Ihrem Rücken behindert Ihr Kind eher.



Kinder unter sieben Jahren dürfen Sie nur in speziellen Kindersitzen mitnehmen. Dabei müssen Sie als Rad fahrende Person mindestens 16 Jahre alt sein.

Ihr Kind sollte einen Helm tragen und angeschnallt werden. Außerdem ist es nach dem Gesetz erforderlich, dass eine Speichenabdeckung angebracht wird, die verhindert, dass die Füße Ihres Kindes in die Speichen geraten.

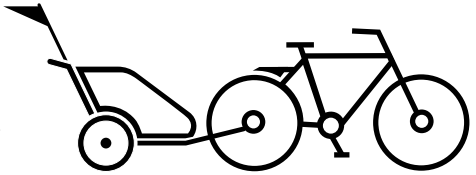
Den Kindersitz bringen Sie am besten hinter dem Sattel in Fahrtrichtung an. So werden Ihre Sicht und die Lenkung nicht behindert. Zudem wird das Kind bei einem Sturz weniger gefährdet.

Bitte Vorsicht: Beim Sichern Ihres Kindes im Fahrradsitz sowie beim Auf- und Absteigen besteht eine erhöhte Gefahr, dass das Rad umkippt.

Infos zum Radfahren finden Sie hier:

Infos zu Fahrradsitzen und -anhängern finden Sie hier:

Wie? Über die Kinderbeförderung im Fahrradanhänger.



Gegenüber einem Kindersitz bietet Ihnen der Fahrradanhänger einige Vorteile. Zum einen ist Ihr Kind hier vor Wind und Niederschlag geschützt, zum anderen ist das Verletzungsrisiko bei Unfällen geringer als bei einem Kindersitz – dank der geringeren Fallhöhe. Verfügt der Fahrradanhänger über eine (empfehlenswerte) Federung, ist die Fahrt für Ihre Kinder zudem sehr komfortabel. Im Vergleich zu Fahrradsitzen sind Anhänger allerdings deutlich kostspieliger. Als weiterer Nachteil kommt der hohe Platzbedarf beim Rangieren, Fahren und Abstellen hinzu.

Bitte achten Sie darauf, nur einen Anhänger zu kaufen, der nach DIN-Norm EN 15918 geprüft wurde – dann sind alle sicherheitsrelevanten Prüfungen bestanden. Außerdem ist dann gewährleistet, dass das Fahrverhalten stabil und bei Anhängern für Kinder ein Speichenschutz vorhanden ist.

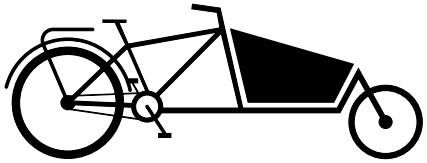
In einem Anhänger dürfen maximal zwei Kinder unter sieben Jahren von einer mindestens 16 Jahre alten Begleitperson mitgenommen werden. Sie sollten im Anhänger angeschnallt werden und einen Helm tragen.

Achten Sie darauf, dass der Fahrradanhänger mit Reflektoren ausgestattet ist, um im Dunkeln besser sichtbar zu sein. Sinnvoll ist auch eine Sicherheitsfahne mit einer mindestens 1,5 Meter langen Stange und einem leuchtfarbenen Wimpel.

Eine Kaufberatung zu Fahrradanhängern finden Sie hier:



Wie? Über die Kinderbeförderung im Lastenfahrrad.



Ein Lastenfahrrad kann eine sinnvolle Alternative zum Fahrradanhänger sein. Dabei sollten Sie allerdings beachten, dass Lastenfahrräder nicht nur erheblichen Platzbedarf beim Rangieren und Abstellen haben, sondern durch ihr Gewicht auch schwerer zu fahren und zu rangieren sind. Bevor es an die Beförderung von Kindern geht, sollten Sie das Fahren mit der passenden Körperhaltung bei Kurvenfahrten, der angepassten Geschwindigkeit sowie dem richtig dosierten Bremsen unbedingt schon geübt haben.

Zweirädrige Lastenräder

Vorteil: Sie sind schneller und komfortabel bei Kopfsteinpflaster und Bodenwellen.

Nachteil: Wie bei jedem normalen Fahrrad müssen Sie das Gleichgewicht halten, während das hohe Gewicht der Ladung das Lenken erschweren kann.

Dreirädrige Lastenräder

Vorteil: Sie haben mehr Stauraum und können weder im Stand noch bei niedriger Geschwindigkeit umkippen.

Nachteil: Insgesamt langsamer, gewöhnungsbedürftiges Kurvenverhalten, Staus und Engstellen lassen sich schwerer passieren.

Der ADAC empfiehlt, dass auch Kinder in Lastenfahrrädern einen geeigneten Fahrradhelm tragen.

Sind in der Transportbox des Lastenfahrrads geeignete Sitze vorhanden, möglichst mit Sicherheitsgurten, dürfen Sie darin Kinder befördern. Neuerdings gilt dies auch für Jugendliche und Erwachsene.

Für die Gruppe der Jugendlichen und Erwachsenen muss das Lastenrad aber eigens für diesen Zweck gebaut und ausgestattet sein.

Einen Systemvergleich für die Kinderbeförderung per Fahrrad finden Sie hier:

3. Sie werden mit dem Auto gebracht.

Warum?
Über das Problem Elterntaxi.

Die Mitfahrt im Auto birgt für Kinder die größte Gefahr, bei einem Unfall verletzt zu werden. Besonders hoch ist das Risiko für Kinder, die während der Fahrt gar nicht oder nur mangelhaft gesichert im Auto sitzen, und zwar zumeist im Fahrzeug der eigenen Eltern oder Großeltern. Das Phänomen Elterntaxi ist ein bundesweit zu beobachtendes Problem. Insbesondere an Grundschulen sind verstärkte Hol- und Bringverkehre in ganz Deutschland leider Alltag. Je mehr Eltern ihre Kleinen zur Schule fahren, desto mehr leidet die Verkehrssicherheit vor der Schule darunter. Schulbusse werden behindert, das Parken in zweiter oder dritter Reihe provoziert gefährliche Überhol- und Wendemanöver.

Durch das Verkehrschaos und Gedrängel vor dem Schulgebäude werden zu Fuß gehende und aussteigende Kinder gefährdet. Kinder, die gebracht werden, haben keine Chance, ihre Verkehrskompetenz aufzubauen. Das Bewältigen von Wegen zu Fuß ist überaus wichtig, z. B. für die Gesundheit, die Konzentration und die Sozialkompetenz. Häufig ist das Elterntaxi an sich gut gemeint: Kinder sollen länger schlafen können oder nicht in schlechtem Wetter zur Schule gehen. Aber auch Ängste spielen eine Rolle. Angst vor unsicheren Wegen oder vor dem Loslassen. Was immer der Grund sein mag, fahren Sie Ihr Kind bitte nur in Ausnahmefällen zur Schule und wieder nach Hause. Kindern tut die Bewegung auf dem Schulweg gut. Selbstständiges Verhalten im Straßenverkehr erlernt Ihr Kind nur, wenn es auch aktiv daran teilnimmt.



Wie? Über die sichere Beförderung.

Der Gesetzgeber schreibt vor: „Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr, die kleiner als 150 cm sind, dürfen in Kraftfahrzeugen auf Sitzen, für die Sicherheitsgurte vorgeschrieben sind, nur mitgenommen werden, wenn Rückhalteeinrichtungen für Kinder genutzt werden, die amtlich genehmigt und für das Kind geeignet sind."

ECE

Im Handel dürfen nur noch Rückhaltesysteme angeboten werden, die den europäischen Sicherheitsbestimmungen entsprechen. Dies ist am ECE-Prüfzeichen erkennbar (R129).

Für Kinder, die größer als 150 Zentimeter oder älter als zwölf Jahre sind, besteht ebenso wie für Erwachsene auf allen Sitzplätzen die Sicherungspflicht mit dem Gurt.

Die Ergebnisse der jährlichen ADAC Kindersitztests zeigen, dass es für jede Gewichtsklasse und für jedes Alter gute Kindersitze gibt. Achten Sie stets darauf, dass der Kindersitz vorschriftsmäßig eingebaut und das Kind richtig angeschnallt ist – natürlich auch, wenn Sie fremde Kinder mitnehmen.

Auch wenn Ihr Kind sich selbstständig anschnallt, kontrollieren Sie vor Fahrtantritt immer den richtigen Gurtverlauf und dass der Gurt straff am Körper verläuft.

Kindersitze sind in der Größe verstellbar. Passen Sie den Sitz von Zeit zu Zeit der Größe Ihres Kindes an.

Infos zur richtigen Kindersicherung finden Sie hier: **adac.de/kindersicherheit**

Gehen Sie stets mit gutem Beispiel voran: Fahren Sie selbst nie ohne Gurt!

Prägen Sie Ihrem Kind ein, dass es sich auch dann vorschriftsmäßig sichern muss, wenn es bei anderen im Auto mitfährt.

Anstelle einer Sitzerhöhung empfiehlt der ADAC einen vollwertigen Kindersitz mit Rückenlehne, denn nur dieser bietet ausreichend Seitenschutz.

Sollten Sie z. B. eine Fahrgemeinschaft bilden, so gilt: Nehmen Sie nur so viele Kinder im Auto mit, wie Sie auch vorschriftsmäßig sichern können.

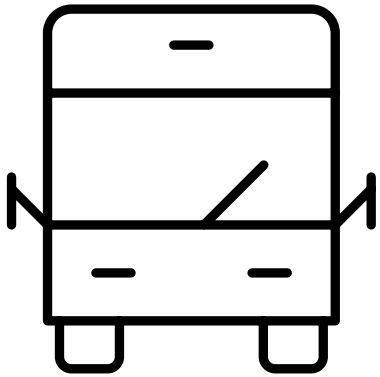
Eltern

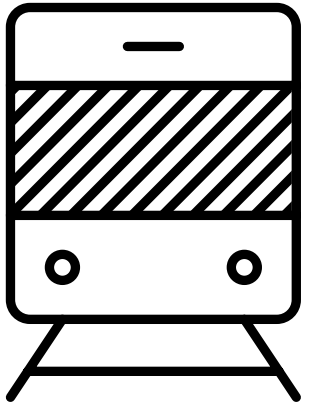
Lassen Sie Ihr Kind bereits ein Stück vor der Schule aus- oder einsteigen. So kann es einen Teil des Wegs mit den anderen Kindern zu Fuß zurücklegen. Hierfür eignen sich Elternhaltestellen ganz prima. Schauen Sie hierzu mal auf **adac.de/elterntaxi**

Schule

Halten Sie zum Ein- und Aussteigen möglichst immer auf der Straßenseite, auf der die Schule liegt, sodass Ihr Kind die Straße nicht überqueren muss. Lassen Sie Kinder grundsätzlich auf der Gehwegseite ein- und aussteigen.







4. Sie fahren mit Bus oder Bahn.

Warum? Über die bedarfsgerechte Beförderung von Schulkindern.

Die öffentlichen Verkehrsmittel und der Schulbus sind sehr sichere Verkehrsmittel, wie auch der letzte ADAC Schulbustest gezeigt hat. Gefahren lauern vor allem vor und nach der Fahrt, insbesondere beim Überqueren der Fahrbahn unmittelbar vor oder hinter dem Bus. Dabei werden Kinder sehr leicht übersehen. Die Wartezeit an Haltestellen überbrücken Kinder gern mit Spielen oder Toben und vergessen dabei leicht das eingeübte Verhalten. Oft verlassen sie den Bus oder die Bahn in Grüppchen und sind dabei in ein Gespräch, ein Spiel oder auch eine Streiterei vertieft.

Die Gefahren auf der Straße nehmen sie in dieser Situation manchmal gar nicht wahr. In Bus oder Bahn selbst sind Kinder vor allem dann gefährdet, wenn sie sich nur ungenügend festhalten oder während der Fahrt stehen müssen.





Wie? Über das Warten, Einsteigen und Fahren.

Auch bei der Benutzung von Schulbus und öffentlichen Verkehrsmitteln gilt: vorher üben! Trainieren Sie mit Ihrem Kind den richtigen Umgang mit den Verkehrsmitteln. Erklären Sie ihm, warum es so wichtig ist, sich am besten zu setzen oder sich gut festzuhalten, wenn man steht.

Mobiltelefone und Musik im Ohr lenken sehr leicht ab, was zu gefährlichen Situationen führen kann. Klären Sie Ihr Kind darüber auf.

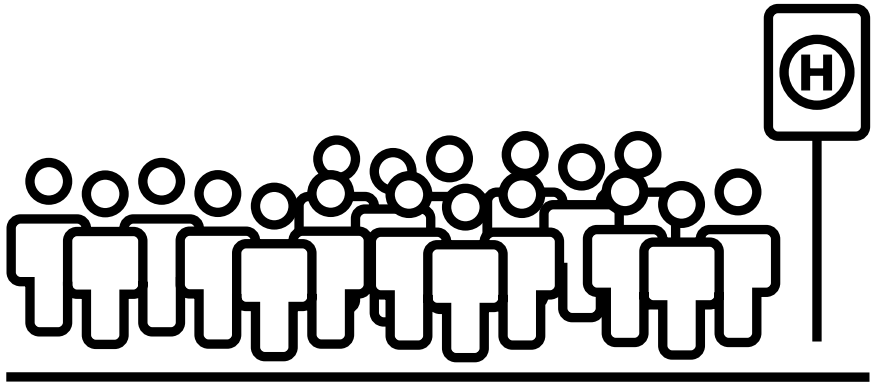
Auch für den Schulweg mit Bus oder Bahn sollte Ihr Kind das Haus rechtzeitig verlassen, um die Haltestelle ohne Eile zu erreichen. Stehen Kinder unter Zeitdruck und haben Angst, den Bus oder die Bahn zu versäumen, kann dies zu unüberlegten und damit gefährlichen Reaktionen führen.

Erklären Sie Ihrem Kind, warum es gefährlich ist, an der Haltestelle zu toben, zu raufen oder Ähnliches. Die Kinder sollten auch deutlichen Abstand zum herannahenden Bus oder zur einfahrenden Bahn halten, nicht gegen die Türen drücken und beim Einsteigen nicht drängeln.

Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder daran, die Fahrbahn erst zu überqueren, wenn der Bus bzw. die Straßenbahn abgefahren ist.



Wenn Ihnen Mängel bei der örtlichen Schülerbeförderung auffallen oder Sie Verbesserungsvorschläge haben, wenden Sie sich an die Schulleitung und den Elternbeirat. Beim ADAC erfahren Sie, wie Sie als Eltern bewirken können, dass Schulbushaltestellen mit geringem Aufwand sicherer gemacht werden.



5. Sie fahren mit dem Roller.

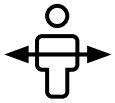
Warum? Über die Vorteile des Rollerfahrens.

Der Weg zur Schule ist für Kinder ein großer Schritt in die Selbstständigkeit – und auch in die eigene Mobilität. Haben sie gelernt, sich sicher zu Fuß im Straßenverkehr zu bewegen, kann der Tretroller eine sinnvolle Erweiterung sein. Viele Kinder entdecken diese Form der Fortbewegung als praktische und gleichzeitig vergnügliche Möglichkeit, schneller und dennoch übersichtlich unterwegs zu sein.

Rollerfahren fördert spielerisch Motorik, Gleichgewicht sowie Koordination und bildet damit eine wichtige Grundlage für das spätere Fahrradfahren. Durch die aktive Bewegung wird nicht nur der natürliche Bewegungsdrang gestillt, sondern auch Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen werden geschult. Diese Fähigkeiten bereiten Ihr Kind solide auf das anschließende Fahrradfahren vor und helfen ihm, sich selbstständig und sicher im Verkehr zu bewegen.



Wie? Über sicheres Rollerfahren mit Spaß.



Kinder nehmen ihre Umwelt anders wahr als Erwachsene. Sie können Entfernungen schlechter einschätzen und reagieren häufig spontaner. Bevor Ihr Kind mit dem Roller eigenständig unterwegs ist, sollte es sich gut orientieren können und sicher in der Lage sein, das **Gleichgewicht** zu halten.



Gemeinsames **Üben** hilft Ihrem Kind, Sicherheit zu entwickeln – am besten in geschützten Bereichen ohne Straßenverkehr wie auf breiten Gehwegen, in Höfen, Parks oder verkehrsberuhigten Zonen. Solche Übungen sorgen nicht nur für Routine, sondern geben Ihrem Kind ein Gefühl für Geschwindigkeit, Bremswege und für andere Verkehrsteilnehmende.



Üben Sie den Schulweg regelmäßig und machen Sie Ihr Kind auf Gefahrenstellen wie z. B. Ausfahrten aufmerksam. Weisen Sie es auch darauf hin, dass Ablenkungen wie Handy oder Kopfhörer tabu sind.



Es ist wichtig, dass Ihr Kind die grundlegenden **Regeln** des Straßenverkehrs kennt: Es sollte immer rechts fahren, jederzeit bremsbereit sein und Rücksicht nehmen. Straßen sollte es nur an sicheren Stellen überqueren, z. B. Zebrastreifen und Ampeln, und dabei zudem immer absteigen, den Roller schieben und nach links und rechts schauen.



Gehwege und Fußgängerzonen sollten korrekt genutzt werden: Mit dem Tretroller dürfen Kinder **ausschließlich auf dem Gehweg** fahren. Nur in verkehrsberuhigten Zonen ohne Gehwege sollten sie mit dem Roller auf der Straße unterwegs sein.



Wählen Sie einen **altersgerechten Roller** mit stabilem Rahmen, rutschfestem Trittbrett und zuverlässigen Hand- und Fußbremsen. Der Lenker sollte auf Bauchhöhe eingestellt sein, damit Ihr Kind sicher und bequem fahren kann.



Achten Sie auf **Schutz und Sichtbarkeit.** Ein gut sitzender Helm schützt den Kopf, helle Kleidung und Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit. Für Anfängerinnen und Anfänger sind zusätzlich Hand-, Ellenbogen- und Knieschützer sinnvoll.



Fragen Sie bei Ihrer Schule nach, ob Trainings wie **„Roller Fit"** der ADAC Stiftung angeboten werden:



Der ADAC ist mit Sicherheit für Sie da.

ADAC Berlin-Brandenburg e.V.
Bundesallee 29 - 30 · 10717 Berlin

ADAC Hansa e.V.
Amsinckstraße 41 · 20097 Hamburg

ADAC Hessen-Thüringen e.V.
Lyoner Straße 22
60528 Frankfurt/Main

ADAC Mittelrhein e.V.
Viktoriastraße 15 · 56068 Koblenz

ADAC Niedersachsen/
Sachsen-Anhalt e.V.
Lübecker Straße 17 · 30880 Laatzen

ADAC Nordbaden e.V.
Steinhäuserstraße 22 · 76135 Karlsruhe

ADAC Nordbayern e.V.
Äußere Sulzbacher Straße 98
90491 Nürnberg

ADAC Nordrhein e.V.
Luxemburger Straße 169 · 50939 Köln

ADAC Ostwestfalen-Lippe e.V.
Eckendorfer Straße 36 · 33609 Bielefeld

ADAC Pfalz e.V.
Europastraße 1
67433 Neustadt/Weinstraße

ADAC Saarland e.V.
Untertürkheimer Straße 39 - 41
66117 Saarbrücken

ADAC Sachsen e.V.
Striesener Straße 37 · 01307 Dresden

ADAC Schleswig-Holstein e.V.
Saarbrückenstraße 54 · 24114 Kiel

ADAC Südbaden e.V.
Am Predigertor 1 · 79098 Freiburg

ADAC Südbayern e.V.
Ridlerstraße 35 · 80339 München

ADAC Weser-Ems e.V.
Bennigsenstraße 2 - 6 · 28207 Bremen

ADAC Westfalen e.V.
Freie-Vogel-Straße 393 · 44269 Dortmund

ADAC Württemberg e.V.
Am Neckartor 2 · 70190 Stuttgart

ADAC e.V.
Ressort Verkehr
Hansastraße 19
80686 München

adac.de/verkehrserziehung

Passen Sie auf sich und die Kleinen auf. Seien Sie ein Vorbild für alle!

adac.de/kindersicherheit

2832852/12.25/50'