

## So lernen Kinder gut und sicher Velo fahren

Das Fahrrad eröffnet Kindern eine neue Welt. Die Eltern können ihnen dabei helfen, diese mit Sicherheit und Freude zu erobern.

Von **Andrea Freiermuth**

Laufräder sind heute aus dem Leben von Kleinkindern kaum mehr wegzudenken. Das ist gut so - Kinder lernen auf diesen Rädern ohne Pedale, das Gleichgewicht zu halten. Zeigt das Kind Interesse und ist auch genügend gross, klappt das Umsteigen aufs Velo in der Regel schnell. Vor allem im Hinblick auf die Strasse ist es wichtig, dass das Kindervelo alles mitbringt, was ein gutes Erwachsenenvelo ausmacht: gute Bremsen, eine vernünftige Gangschaltung und ein geringes Gewicht. Das Kind wird dadurch mehr Spass am Fahren haben, schneller Fortschritte machen und letztlich auch sicherer sein. Rücktrittbremsen sind für Kinder zu Beginn einfacher zu bedienen als Bremsgriffe. Bei den Bremsgriffen ist darauf zu achten, dass die Kinder die Griffe mit ihren kleinen Händen gut fassen können.

### Falsche Sicherheit durch Stützräder

Auf Stützräder verzichtet man besser, denn sie sind ein unnötiges Hindernis im Lernprozess. Sie trainieren den Gleichgewichtssinn nicht, lassen keine Gewichtsverlagerung in Kurven zu und vermitteln ein falsches Sicherheitsgefühl. Das Kindervelo sollte auf keinen Fall zu gross sein. Sonst wird das Kind öfter fallen, sich eher verletzen und das Velofahren langsamer lernen. Zu Beginn stellt man den Sattel so tief ein, dass sich der Nachwuchs beim Umkippen problemlos mit beiden Füessen auf dem Boden abfangen kann. Velofahren lernen ohne Stütze geht nicht. Bleiben Sie gelassen, und vertrauen Sie Ihrem Kind. Versuchen Sie nichts zu erzwingen. Ist ein Kind noch nicht bereit und macht in der ersten Viertelstunde keine Fortschritte, dann vertagen Sie das Projekt, der Frust wird sonst zu gross.

Bis das Kind das Velofahren beherrscht, sollte es immer nach vorne schauen, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Wird von hinten geschoben, neigen die Kleinen dazu, sich umzudrehen. Deshalb ist es besser, rückwärts vor dem Kind herzulaufen, so dass es auf den Elternteil zufahren kann. Damit sind Blickrichtung und Haltung gleich von Anfang an richtig. Die grösste Hürde am Anfang ist in der Regel das Anfahren. Statt das Kind konstant zu schieben, stossen Sie es besser mit weniger Kraft an. Ermutigen Sie es dabei, selbständig in die Pedale zu treten, bis es das Anfahren allein beherrscht.

Vom sicheren Herumkurven auf dem Spielplatz bis zur Reife für den Strassenverkehr ist es dann noch ein weiter Weg. Je kleiner die Kinder sind, desto schlechter können sie den Verkehr einschätzen. Sie sehen,

SALLY ANSCOMBE/DIGITAL VISION/GETTY



### Den Blick immer nach vorne gerichtet: Velofahren als Kinderspiel.

denken und verhalten sich anders als Erwachsene und sind den Gefahren des Strassenverkehrs in vielen Bereichen noch nicht gewachsen. Das Gesetz bestimmt kein Alter, ab welchem Kinder Velo fahren dürfen. Artikel 19 des Strassenverkehrsgesetzes regelt einzig, dass Rad fahrende Kinder vor dem vollendeten sechsten Altersjahr auf Hauptstrassen der Aufsicht einer mindestens sechzehn Jahre alten Person bedürfen.

### Vorbildfunktion der Eltern

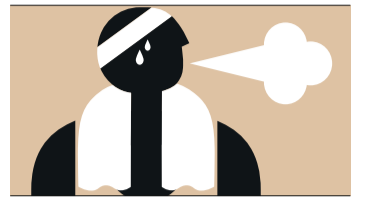
Seit Januar 2021 dürfen Kinder bis zwölf Jahre auf Fusswegen und Trottoirs Velo fahren, wenn weder Velowege noch Velostreifen vorhanden sind. Sie müssen dort ihre Geschwindigkeit und Fahrweise den Umständen anpassen und Rücksicht auf Fussgänger nehmen. Ab wann ein Kind allein im Strassenverkehr fahren kann, müssen die Eltern entscheiden. Verkehrsinstruktoren raten in der Regel, frühestens in der Mittelstufe damit zu beginnen.

Prüfen Sie den Entwicklungsstand des Kindes: Beherrscht es das Velofahren auf dem Spielplatz schon so gut, dass es sich auf den Verkehr konzentrieren könnte? Kann es gezielt bremsen, einhändig fahren und nach

rechts, links oder über die Schulter schauen und dabei die Spur halten? Für erste Fahrten wählen Sie idealerweise verkehrsarme Strassen und halten die Ausfahrten kurz, da dies viel Konzentration erfordert. Ein Familienausflug auf verkehrsarmen Strecken ist eine gute Übungsmöglichkeit. Was bedeutet diese Verkehrstafel? Was soll ich bei den Haifischzähnen tun? Warum sollte man im Kreisel immer in der Mitte fahren, wenn man nicht die erste Ausfahrt nimmt?

Fahren Sie immer korrekt und machen Sie klare Manöver mit deutlichen Handzeichen. Kinder lernen vor allem durch Beobachtung und ahmen nach, was sie sehen. Fahren Sie anfangs voraus. Der Vorteil: Das Kind kann sich relativ geschützt daran gewöhnen, auf der Strasse zu fahren. Die Nachteile: Sie sehen nicht, was das Kind macht, und verdecken den Blick auf die Strasse. Darum lernt das Kind beim Hinterherfahren eher wenig. Je geübter Ihr Kind ist, desto eher können Sie es vorausfahren lassen. Dabei lernt das Kind langsam, Situationen einzuschätzen und selber Entscheidungen zu treffen.

Andrea Freiermuth ist Leiterin Kommunikation und Events bei Pro Velo Kanton Zürich.



### Sportberatung

Natina Schreggenberger

## Zerrungen vorbeugen und behandeln

Der Wiedereinstieg in Spilsportarten nach der Winterpause birgt ein deutlich erhöhtes Risiko für Muskelverletzungen. Zerrungen der Waden- oder Oberschenkelmuskulatur sind besonders häufig und zwingen oft zu einer mehrwöchigen Trainingspause.

Die Ursache dieser Verletzungen liegt meist darin, dass über Wochen die Trainingsintensität und das sportartspezifische Training deutlich reduziert oder ganz pausiert wurde. Nach der Pause wird motiviert und muskulär ausgeruht aufs Tempo gedrückt. Der Körper erinnert sich zwar an die Bewegung, die Bindegewebestrukturen werden jedoch zu abrupt gefordert, es fehlt die nötige Adaptationszeit.

Als Warnsymptom treten Muskelverhärtungen und krampfartige Ereignisse während des Sports auf; die Belastung sollte dabei sofort reduziert werden. Leider kann es auch ohne Vorboten zu einem plötzlich einschliessenden Schmerz in der Muskulatur kommen und dabei eine Muskelfaser gezerrt oder gar gerissen werden. Die Symptome sind ein Spannungsgefühl der betroffenen Muskelgruppe in Kombination mit Dehnungs- und Belastungsschmerz.

Auch Schwellungen oder ein Bluterguss können auftreten, sie sinken oft entsprechend der Schwerkraft nach unten. So kann nach einem Muskelfaserriss in der Wade eine Blauverfärbung und Schwellung des Fusses auftreten. Dann sollte der entsprechende Körperteil geschont, hochgelagert und gekühlt werden und ein leicht kompressiver Verband, eventuell in Kombination mit einer abschwellenden Salbe, angelegt werden. Auch Kompressionssocken kommen bei nicht allzu heftigen Schwellungen infrage. Leichte Gehbelastung ist möglich.

Antientzündliche Medikamente werden heutzutage bei Muskelverletzungen restriktiv eingesetzt und wenn, dann nur bei starken Schmerzen und Schwellungen. Bei einer Muskelverletzung mit einhergehender Schwellung und Ergussbildung sollte auf jeden Fall eine ärztliche Abklärung erfolgen, da sich auch eine Thrombose entwickeln kann. Tiefgreifende starke Massagen oder aggressive Selbstbehandlungsversuche mit Faszienrollen sind in den ersten Tagen nach einer strukturellen Muskelverletzung kontraindiziert. Da vorbeugen immer besser ist als behandeln: Nehmen Sie den Sport im Frühjahr graduell aufbauend wieder auf, und drosseln Sie den inneren Energieschub etwas!

Natina Schreggenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

### Hilfe auf dem Weg zu mehr Sicherheit im Verkehr



#### Informationsportal

Eine gute Anlaufstelle im Internet ist die Plattform «Schule + Velo». Das Onlineportal richtet sich zwar hauptsächlich an Lehrpersonen, aber auch interessierte Eltern finden hier viele zahlreiche nützliche Informationen. Die Seite bietet zum Beispiel Links zum Bestellen von Broschüren und anderen Materialien rund um die Verkehrssicherheit. Zudem lassen sich auf «Schule + Velo» auch geführte Lektionen verschiedener Anbieter nach Kanton und Altersgruppe filtern. [www.schule-velo.ch](http://www.schule-velo.ch)



#### Fahrkurse

Pro Velo bietet schweizweit Velofahrkurse an. Die meisten Regionalverbände schreiben jeweils zwei Module aus: Kurs A für Kinder ab sechs Jahren, die Velo fahren können, aber Mühe mit Handzeichen, Bremsen oder der Konzentration haben. Kurs B für Kinder ab sieben Jahren, die reif für die Strasse sind, aber die Regeln und das Verhalten im Verkehr noch nicht kennen oder umsetzen können. Beide Module finden in Begleitung eines Elternteils statt, mit einem Theorieteil für Erwachsene. [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)



#### Velopass

Mit dem Velopass gibt es ein Sammelheft mit Veloabzeichen. Ziel des Projekts ist, dass Kinder die verschiedenen Aspekte des Velofahrens kennenlernen. Der Spass steht dabei im Vordergrund. Die beiden Löwen Isa und Leo führen durch die verschiedenen Niveaus. Für jede Stufe innerhalb eines Niveaus kann ein Kleber gesammelt werden. Die Lernziele werden von Stufe zu Stufe herausfordernder. Das Programm entstand in einer Zusammenarbeit von Pro Velo und Swiss Cycling. [www.velo-pass.ch](http://www.velo-pass.ch)