

Begleitheft

Roller- und Fahrradparcourskiste



Bestandsliste der ADFC-Roller- und Fahrradparcourskiste:

Anzahl	Inhalt
1	Kiste
1	Begleitheft
4	Absperrketten (10 m)
2	Absperrketten (15 m)
12	Markierungskuppeln
4	Pylone
20	Softbälle
20	Halbierte Tennisbälle
6	Zeltstangen/ Stäbe
3	Seile (6 m)
1	Kreide
2	Stoffbeutel
1	Trillerpfeife

Herausgeber und Bestelladresse

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,
Kreisverband Dortmund e.V.

Redaktion und Gestaltung

Marina Siebeck; Michael Bub; Werner
Blanke; Udo Jürgens; Ruth Römer; Lia
Rodehorst

Kontakt: ADFC Dortmund e.V.
Adresse: Graudenzer Str. 11, 44263 Dortmund
Telefon: 02 31/13 66 85
Fax: 0231/7212298
E-Mail: buero@adfc-dortmund.de
Homepage:
<https://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-dortmund/aktuelles-aus-dortmund.html>

Vorwort

Dieser Fahrradparcours soll helfen, die Geschicklichkeit auf spielerische Art und Weise zu fördern und somit die Sicherheit für die Teilnahme am Verkehr zu erhöhen. Der Parcours ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen können, je nach vorhandener Erfahrung, entsprechend abgewandelt werden.

Der ADFC hat bereits Mitte der 80er Jahre damit begonnen, spezielle Übungen für Radler zu entwickeln. Sie wurden im Laufe mehrerer Jahrzehnte in Schulen, Kindergärten und auf vielen öffentlichen und privaten Veranstaltungen erprobt und weiterentwickelt. Ermöglicht wurde all das durch den Einsatz haupt- und ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer. Diese ADFC-Roller- und Fahrradparcourskiste ist das Ergebnis ihrer Arbeit. Die letzten Ergänzungen entstanden im Rahmen des Verkehrssicherheitsprojekts für Kinder und Jugendliche mit Flucht- und Zuwanderungsgeschichte.

In erster Linie fördern die Übungen die sichere Beherrschung des Fahrrads. Obwohl sie reale Fahrsituationen simulieren, geht es nicht um die Herstellung eines Bezugs zur Verkehrssituation, sondern um die spielerische Schulung von Motorik und Feinmotorik. Das ist die Voraussetzung dafür, sich später geschickt im Verkehr verhalten zu können. Bei den Übungselementen handelt es sich jeweils um Empfehlungen, denn die Materialien lassen vielfältige Variationen und Möglichkeiten zu. Viel Spaß ist garantiert.

Empfohlen wird, dass zu den fahrpraktischen Übungen bei Kindern eine Bezugsperson dabei ist, um die Durchführung zu unterstützen. Dies ist zum einen bei der Umsetzung des Parcours sehr hilfreich und zum anderen lernen die Helfenden, die Fähigkeiten ihrer Kinder/Enkelkinder besser einzuschätzen.

Durch die Vielfalt der Variationen der Elemente ist die Parcourskiste auch bei Fahrradtrainings für Erwachsene, Senioren oder Pedelec-Einsteiger geeignet. Sie fördert, verfeinert und überprüft das Fahrgefühl und die Koordinationsfähigkeit. Die eigene Kreativität ermöglicht unzählige Varianten. Auch Menschen mit Behinderungen können ihre Fähigkeiten durch die einzelnen Übungen steigern. Der ADFC hofft, dass seine Roller- und Fahrradparcourskiste für viele Aktionen genutzt wird und wünscht Ihnen viel Erfolg und Spaß bei Ihren Veranstaltungen.

Wenn Sie noch Fragen oder Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an die Experten des ADFC.

Inhalt

Bestandsliste der ADFC-Roller- und Fahrradparcourskiste:	2
Vorwort	3
Sicherheit zuerst!	6
Fahradhelm	6
Verkehrssicheres Fahrrad	6
Verhaltensregeln während des Parcours	7
Erste Übungen	8
Einfahren	8
Kreisfahrten	9
Kreis zu zweit	9
High-five Kreis	10
Slalom	10
Abklatschen über einer Kette	10
Parcours für Gruppentraining (PG)	10
Aufbauplan	10
Slalom	10
Spurfahren	12
Fahren mit Ball	12
Fahren mit Ball: Schwieriger	12
Bremsweg messen	13
Zielbremsung:	13
Schneckenrennen	13
Parcours für Einzel – Geschicklichkeitsfahren (PE)	14
Langsamfahren	15
Spurwechsel	15
Wende	16
Slalom mit Ball	16
Schneckenrennen	16

Übungen für Fortgeschrittene und Profis	17
Kleeblatt fahren	17
Seil fahren	17
Wildes durcheinander fahren	18
Ballübergabe in einem markierten Feld	18
Rechts vor links	18
Rundumkurs	19
Kopiervorlagen	20
Das verkehrssichere Fahrrad	21
Kaufhilfe für Kinderräder	22
Tipps rund um den Fahrradhelm	23
Urkunde	24

Sicherheit zuerst!

Fahradhelm

In Deutschland besteht für Fahrradfahrer keine Helmpflicht, auch nicht für Kinder (Stand 19.4.2017). Jedoch gibt es eine allgemeine Empfehlung der Verkehrsminister der Länder, beim Radfahren einen Fahrradhelm zu tragen.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass der Helm die richtige Größe hat und richtig eingestellt ist. Bei einem Unfall mit einem falsch eingestellten oder nicht passenden Fahrradhelm, können größere und schlimmere Verletzungen auftreten, als bei einem Unfall ohne Helm. Weiterhin ist darauf zu achten, dass Helme nicht unbegrenzt haltbar und sicher sind - Herstellende machen hierzu Angaben, die beachtet werden sollten. Um einen wirksamen Schutz zu gewährleisten sollte ein Helm, der durch einen Sturz beschädigt oder älter als sieben Jahre ist, durch einen neuen Helm ersetzt werden.

Verkehrssicheres Fahrrad

Ein Fahrrad, welches sich im öffentlichen Straßenverkehr befindet, muss mit allem ausgestattet sein, was die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) vorschreibt, auch wenn es ein Kinderfahrrad ist. Dazu gehört eine funktionierende Beleuchtung (Scheinwerfer/Rücklicht), Reflektoren, Rückstrahler (weiß/rot), Klingel und zwei unabhängig voneinander funktionierende Bremsen.

Ein Fahrrad, welches nicht im öffentlichen Straßenverkehr zur Fortbewegung benutzt wird, muss die Kriterien der StVZO nicht erfüllen. Das gilt insbesondere für Räder für Kleinkinder, die ausschließlich auf dem Hof oder Spielplatz genutzt werden.

Auf Seite 20 befindet sich das Bild "Das verkehrssichere Fahrrad" als Kopiervorlage.

Hinweis:

Vor Beginn des Radfahrtrainings ist die Sicherheit des Fahrrads zu prüfen!

- ✓ **Funktionieren die Bremsen?**
- ✓ **Befinden sich lose Teile in den Speichen?**
- ✓ **Wackelt der Lenker oder Sattel?**
- ✓ **Sind alle Radbefestigungsschrauben angezogen?**

Verhaltensregeln während des Parcours

Bei Kindergruppen hat sich folgendes Ordnungsschema bewährt:

1. Aufstellen der Räder in einer Reihe hintereinander.
2. Die Kinder stellen die Räder zunächst ab und kommen in einiger Entfernung davon in einer Gruppe zusammen.
3. Hier werden die obersten Grundsätze des Fahrradtrainings besprochen:
 - "Überholverbot!"
 - "kein durcheinander fahren!"
 - "keine Wettrennen!"
4. Helminformationen / ggfs. Helme richtig einstellen.
5. Erklärung des Übungsablaufs.
6. Die Kinder gehen zu ihren Rädern.
7. Der Reihe nach werden die Räder überprüft, ob sie genutzt werden können (Fahrradkontrolle).
8. Eventuell die Gruppe teilen (durch abzählen).

Wenn der Trainer oder die Trainerin mit dem Rad mitfährt, ergeben sich viele Möglichkeiten für Fahrübungen vor dem Parcoursaufbau. Dabei werden versteckte Mängel an den Rädern schnell deutlich. Außerdem gewinnt man einen guten Überblick über den Leistungsstand der einzelnen Kinder.

Hinweis:

Vormachen ist immer besser als nur erklären!

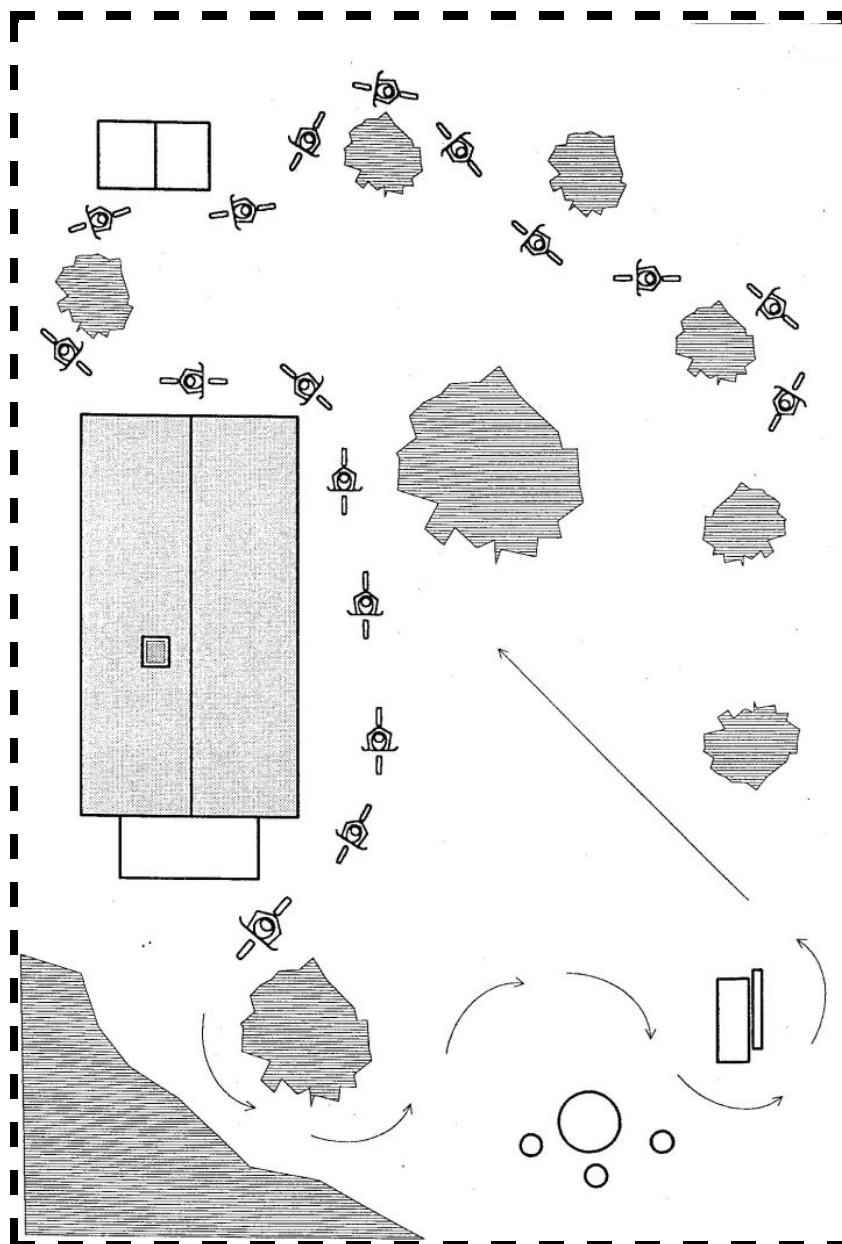
Erste Übungen

Die folgenden Übungen fördern die Fähigkeit, auf andere acht zu geben und deren Verhalten einschätzen zu lernen. Da dafür relativ viel Platz benötigt wird, empfiehlt es sich, diese vor dem Aufbau des Grundparcours durchzuführen.

Einfahren

Eine etwas verzwickte und spannende Strecke.

Material: Örtliche Gegebenheiten werden mit einbezogen und bestimmen die Streckenführung.



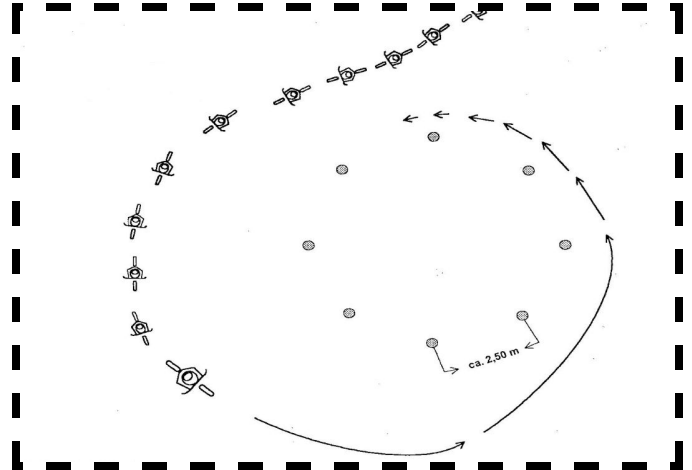
Kreisfahrten

Material: Markierungskuppeln, um den Kreis zu markieren.

Kreis bilden: Großzügige, spiralförmige Annäherung an die Markierungskuppeln und langsamer fahren, bis alle Kinder sich im Kreis befinden.

Dann den Kreis schließen:

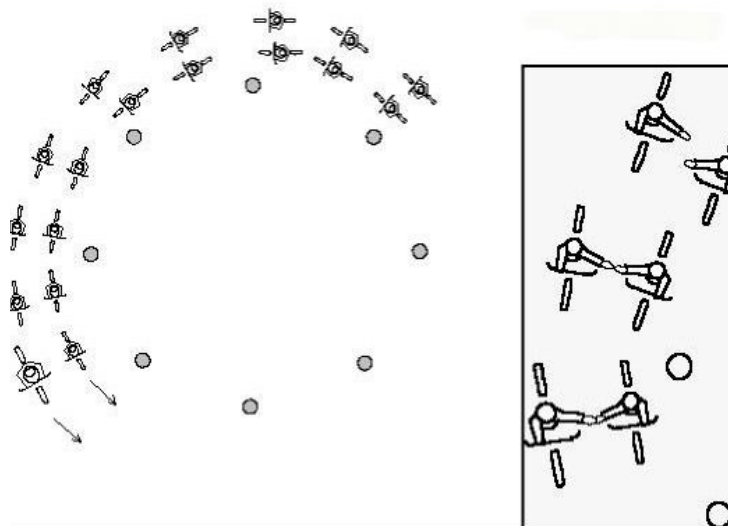
- Vier Runden fahren, dabei Abstand halten üben.
- Eine Runde klingeln
- Stoppen und absteigen (links oder rechts absteigen)
- Einhändig fahren
- Handzeichen (rechts oder links)
- Mit einer Hand an den Helm fassen
- Eine Hand auf den Rücken
- Rechte Hand auf linkes Knie legen
- Auge zuhalten
- linker Zeigefinger in rechtes Nasenloch
- beliebig weiter führen



Kreis zu zweit

Material: Markierungskuppeln

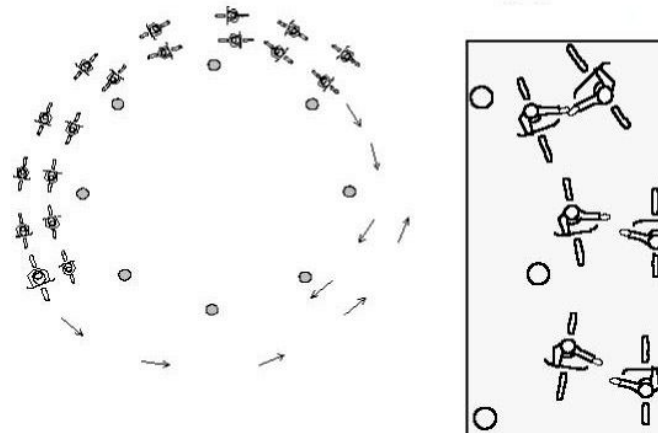
Nach 'Stopp' Zweiergruppen bilden und nebeneinander drei Runden fahren. Versuchen den Partner mit den Fingerspitzen zu berühren, und wenn möglich, gar einige Meter Hand-in-Hand zu fahren.



High-five Kreis

Material: Markierungskuppeln

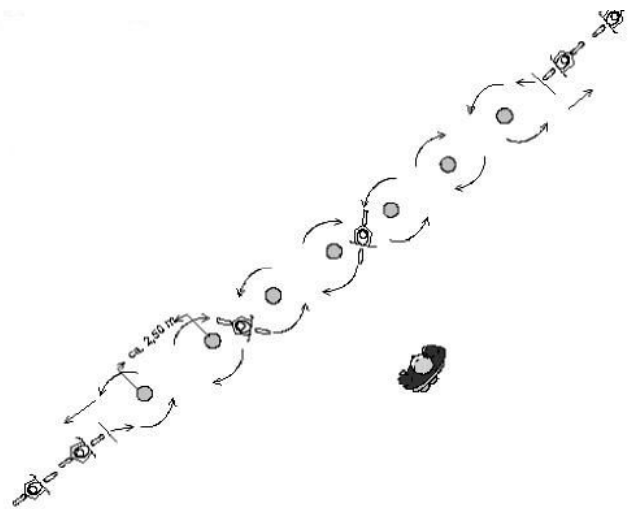
Die äußere Gruppe mit dem Anleiter an der Spitze bleibt stehen. Die Innengruppe dreht die Räder um. Die erste Position der Innengruppe sollte mit einem Kind besetzt werden, das bereits relativ sicher fährt. Während der Fahrt bei entsprechend großem Abstand zum Vordermann die Entgegenkommenden 'abklatschen'



Slalom

Material: Markierungskuppeln, um Slalom zu markieren. // Kreide für die Startmarkierungen

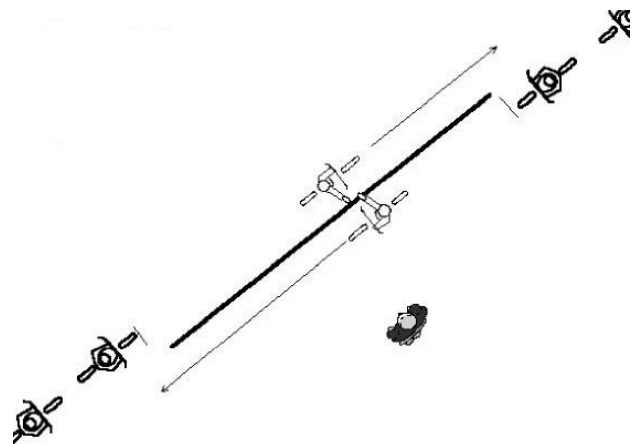
Auf ein Startsignal hin startet aus jeder Gruppe ein Kind. Erst wenn die Slalomstrecke wieder frei ist, starten die nächsten beiden Kinder.



Abklatschen über einer Kette

Material: Absperrkette (15 m) // Kreide für die Startmarkierung

Gleichzeitig fährt jeweils ein Kind aus jeder Gruppe los. Etwa in der Mitte der Strecke trifft man sich und klatscht die Handflächen gegeneinander.



Parcours für Gruppentraining (PG)

Aufbauzeit: ca. 10 min

Dauer: 2x 45 min (Mit Fahrradcheck und Fahrübung)

Bei diesem Parcours geht es in erster Linie um das Erlernen elementarer Fertigkeiten beim Radfahren. Dazu gehören: das Spur fahren, das Kurvenfahren, das kontrollierte Bremsen, das Ausweichen vor Hindernissen, das Langsamfahren. In Form eines Circuittrainings werden durch ständige Wiederholung und behutsame Steigerung der Schwierigkeitsgrade diese Grundlagen spielerisch trainiert und gleichzeitig die motorischen Fähigkeiten der Kinder verbessert.

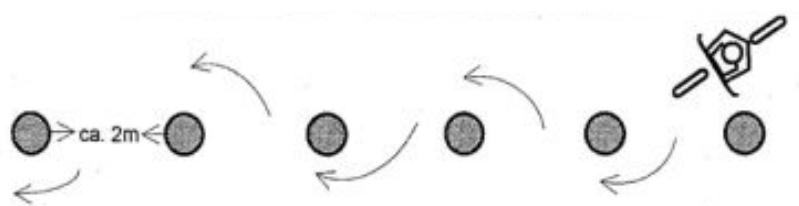
Aufbauplan

Gestartet wird ab einer Kreidemarkierung in ca. 2m Entfernung vom Beginn der Kettenspur. Das nächste Kind startet, wenn der Vorgänger das Ende der Kettenspur erreicht hat. (ab 10 Kinder werden Slalom und Doppelspur doppelt ausgelegt)

Slalom

Material: 12 Markierungskuppeln // 1 Kreide für Startmarker

Gestartet wird ab einer Kreidemarkierung in ca. 2m Entfernung vom Beginn der Kettenspur. Das nächste Kind startet, wenn der Vorgänger das Ende der Kettenspur erreicht hat. (ab 10 Kinder werden Slalom und Doppelspur doppelt ausgelegt)



Dieses Grundelement bleibt bei den Kettendurchfahrten unverändert.

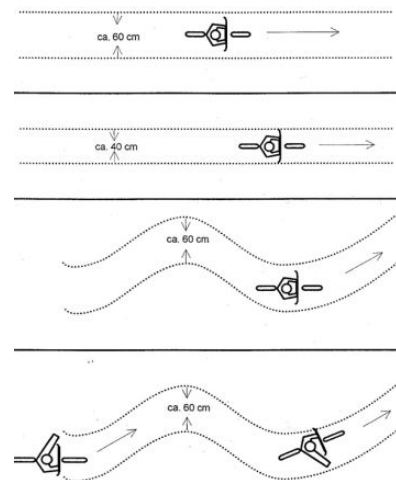
Spurfahren

Material: 4 Absperrketten (10m)

Die Kettenspur wird geändert - Jeweils vier Durchfahrten.

Gerade: Kettenspurbreite 60 cm, danach 40 cm

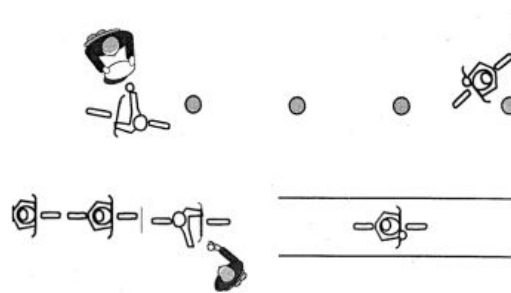
Kurve: Kettenspurbreite 60 cm, danach 40 cm



Fahren mit Ball

Material: Bälle, Tragetasche / Papierkorb o.Ä.

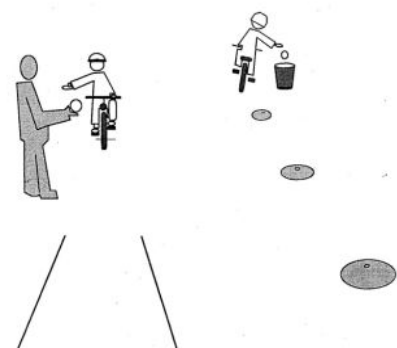
Ballangabe möglichst während der Fahrt.
Ballabgabe bei einem Helfer in die Tragetasche
oder in einen Papierkorb. Keine festen
Gegenstände, wie scharfkantige Tische etc. als
Ablage wählen!.



Fahren mit Ball: Schwieriger

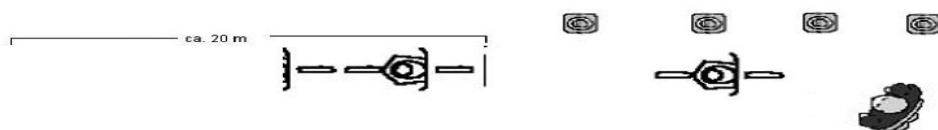
Material: Bälle

Weitere Steigerungen: Einhändig fahren, Ballangabe in
Augenhöhe. Der Helfer kann die Angabe den
Fähigkeiten der Kinder entsprechend leichter oder
schwerer machen (Ball in die Hand drücken oder weit
weg halten).



Bremsweg

messen



Material:

Kreidestriche zum

Startbeginn und Beginn der Bremsung // 4 Lübecker Hütchen im Meterabstand als Messstrecke // Sand

Aus voller Fahrt abwechselnd mit Vorder- oder Hinterradbremse sowie mit beiden Bremsen gleichzeitig. Am Kreidestrich beginnen und den Bremsweg messen. Für Fortgeschrittene Bahn mit Sand bestreuen. Jeweils drei Anfahrten.

Zielbremsung:

Material: 4 Lübecker Hütchen // 2 Stangen (1 m) // Kreide

Der Anhaltebereich ist möglichst nah vor der Stange, auf jeden Fall innerhalb der Kreidemarkierung (1 m hinter der Stange).

Die Stange soll nicht umgefahren werden.

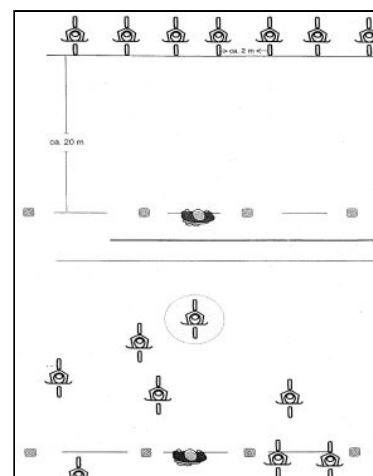


Schneckenrennen

Material: Lübecker Hütchen zur Markierung oder Linien mit Kreide zeichnen

Startaufstellung: Aufstellen an der Startlinie (Bei mehr als 10 Kindern 2 Starts), möglichst 2 m seitlicher Abstand

Zieleinlauf: Es gewinnt, wer als letzter die Ziellinie erreicht, ohne unterwegs den Boden mit den Füßen zu berühren.



Parcours für Einzel – Geschicklichkeitsfahren (PE)

Aufbauzeit: ca. 15 min

Dauer: 2 x 45 min

(Mit Fahrradcheck und Fahrübungen)

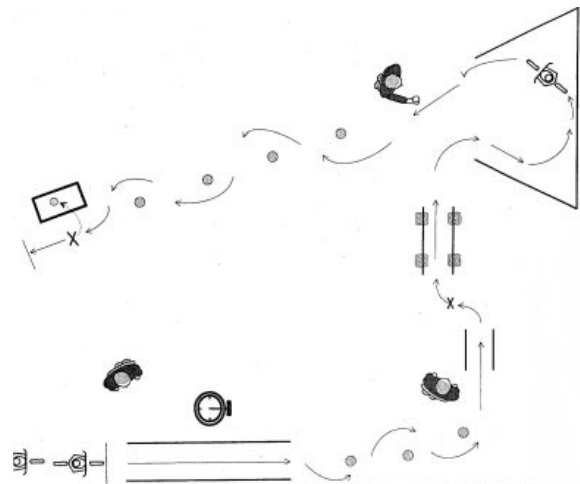
Auch bei diesem Parcours geht es um das Erlernen elementarer Fertigkeiten des Radfahrens. Durch die Übungen Langsamfahren, Spurwechsel, Wende und Slalomfahren mit Ball werden Geschicklichkeit und Koordinationsvermögen der Kinder geschult. Jedes Kind durchfährt einzeln die Parcourselemente und bekommt dafür eine Punktwertung (Kopiervorlage Wertungsbogen).

Bei Gruppen von mehr als zehn Kindern sollte zusätzlich eine Kettenspur und ein Slalom ausgelegt werden. Dort kann eine Gruppe inzwischen mit Übungselementen des PG trainieren. So können Wartezeiten vermieden werden.

Aufbauplan:

*Material: 2 Ketten (10 m) // Stoppuhr
(Handy) // 7 Markierungskuppeln // 6
Stangen // Kreide // 4 Pylone // 1 Kette
(15m) für Wende // Softbälle*

Bei mehr als 10 Kindern zwei Gruppen bilden.
Eine Gruppe trainiert mit den Übungen vom
PG.

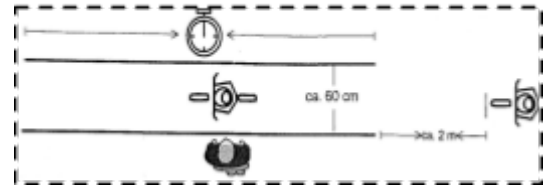


Langsamfahren

Material: Ketten/ Seile // Stoppuhr (Smartphone)

Mit einer Stoppuhr (ggfs. auch mit einer Armbanduhr / Smartphone) die Zeit nehmen. Gestoppt wird die Strecke innerhalb der Kettendurchfahrt. Beim Berühren der Kette oder beim Fuß absetzen wird jeweils 1 Sekunde abgezogen.

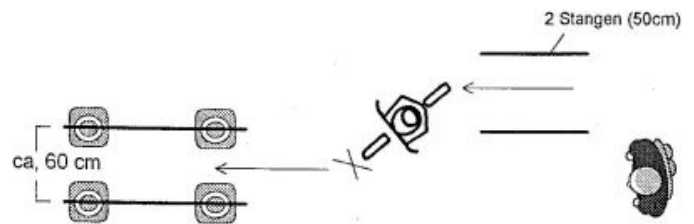
Ziel: Je mehr Zeit, desto sicherer.



Spurwechsel

Material: 2 Stangen (50 cm) // 2 Stangen (1 m) // 4 Pylone // Kreide

Schwierigkeit 1: Durch die erste Spur fahren; an der Kreidemarkierung im Fahren umgucken.



Schwierigkeit 2: Anzahl der Finger nennen (alternativ: verschiedene Farben erkennen). Weiterfahrt durch die Pylonen-Spur.

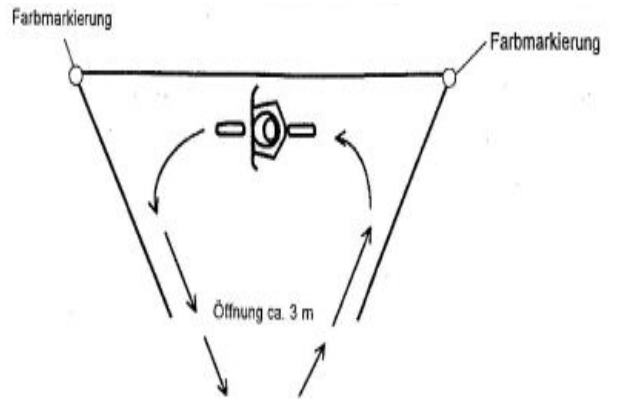
Ziel: Hinführung zum Linksabbiegen mit zuerst umsehen.



Wende

Material: Kette (15m), 1 Hütchen in der Mitte

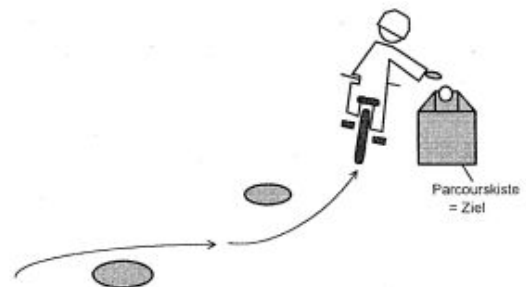
An der 15 m langen Kette gibt es zwei Markierungen. An diesen wird die Kette so abgewinkelt, dass die Öffnung maximal 3m breit ist. Die Kette soll nicht überfahren werden und die Füße sollen nicht den Boden berühren.



Slalom mit Ball

Material: Markierungskuppeln // Softbälle // Parcourskiste

Vor dem Slalom Ballabgabe. Nach dem Slalom wird der Ball möglichst im Fahren in die Parcourskiste geworfen. Danach ist eine Parcourswertung möglich.

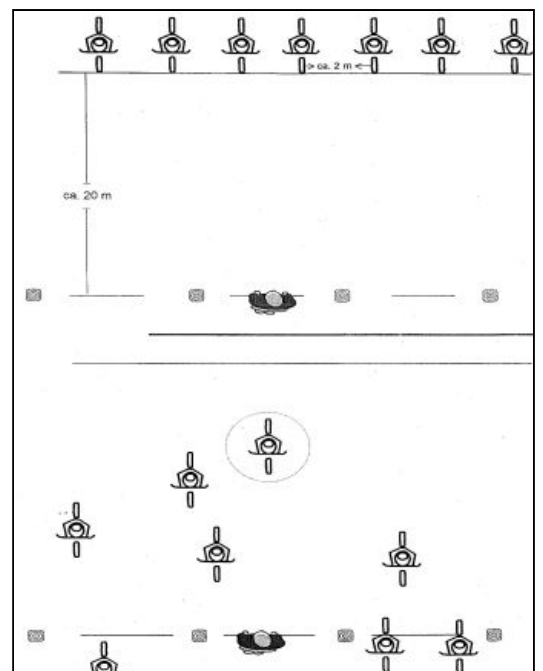


Schneckenrennen

Material: Lübecker Hütchen zur Markierung oder Linien mit Kreide ziehen

Startaufstellung: Aufstellen an der Startlinie (Bei mehr als 10 Kindern 2 Starts), mindestens 2 m seitlicher Abstand

Zieleinlauf: Es gewinnt, wer als letzter die Ziellinie erreicht, ohne unterwegs den Boden mit den Füßen zu berühren.



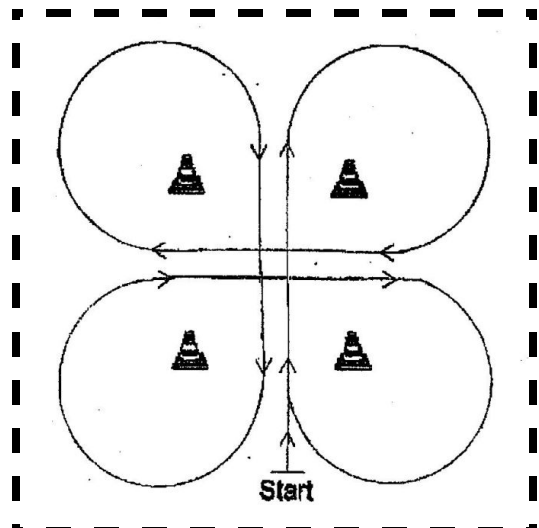
Übungen für Fortgeschrittene und Profis

Die folgenden Fahrübungen sind schon etwas schwieriger und erfordern ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit und Umsicht. Sie sollten daher nur mit bereits trainierten Gruppen oder älteren Kindern durchgeführt werden. Für Kinder im 3. Schuljahr sind sie gut geeignet, zumal sie zum Straßenverkehr hinführen und so als eine erste Vorbereitung auf die Radfahrprüfung angesehen werden können. Das gilt besonders für die letzte Übung.

Kleeblatt fahren

Material: 4 Pylone

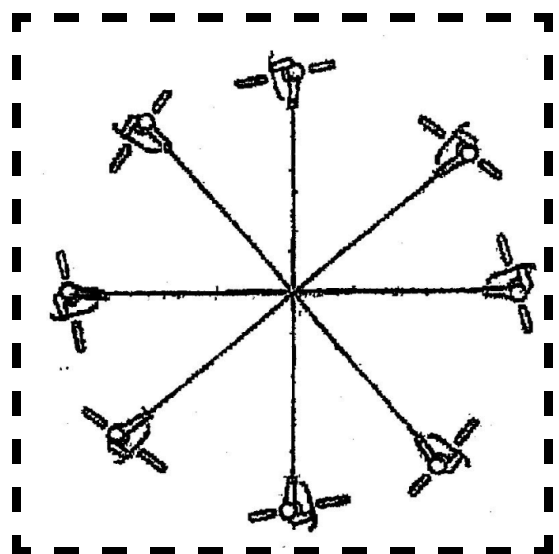
Die Teilnehmer fahren abwechselnd rechts und links in Kleeblattform um die Hütchen. Es kann die schnellste Zeit gestoppt werden. Anzahl der Durchgänge vorher absprechen.



Seil fahren

Material: 1-4 Seile

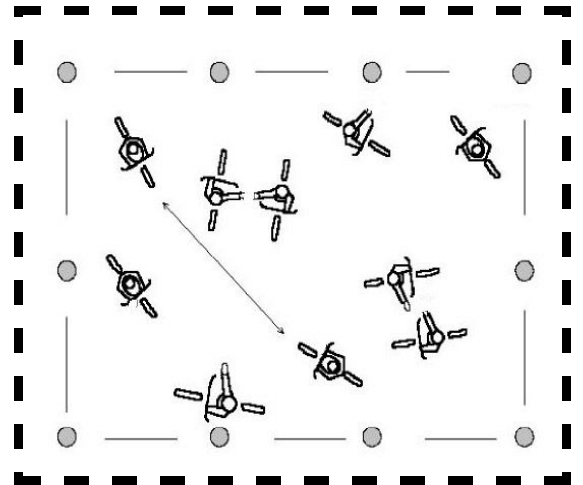
Paarweise nehmen die Kinder ein Seilende so in die Hand, dass dieses in schwierigen Situationen losgelassen werden kann. Je mehr Seile gespannt werden, umso schwieriger wird es.



Wildes durcheinander fahren

Material: Markierungskuppeln

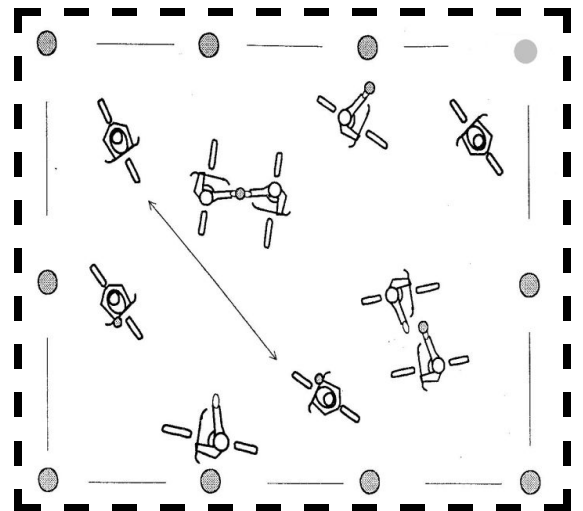
Die Teilnehmer fahren in einem eng begrenzten Bereich kreuz und quer durcheinander. Wer jemanden anfährt oder den Fuß absetzt, muss ausscheiden. Bei weniger Personen bzw. nach längerer Übungszeit das Feld enger stellen.



Ballübergabe in einem markierten Feld

Material: Markierungskuppeln // Softbälle

Die Hälfte der Teilnehmer bekommt einen Ball, der im Fahren weitergegeben wird. Es ist von Vorteil, wenn der Anleiter mitfährt und mit Ruhe und Gelassenheit die Ballübergaben begleitet. Wie beim wilden durcheinander fahren kann das Spiel mit Ausscheidungswertung geübt werden.



Rechts vor links

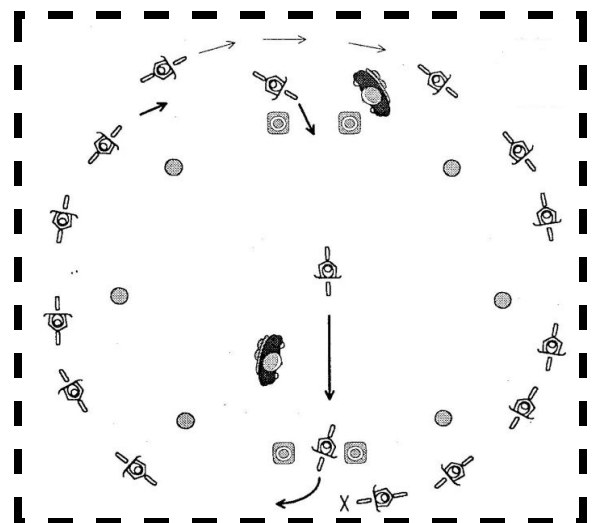
Material: 6 Markierungskuppeln // 4 Pylone

Alle Kinder fahren rechts herum. Der Anleiter legt fest, welches Kind innen durch den Kreis fährt. Beim Wieder einfädeln müssen die Kinder, die außen herum fahren 'rechts vor links' beachten.

Steigerung: Handzeichen nach rechts geben.

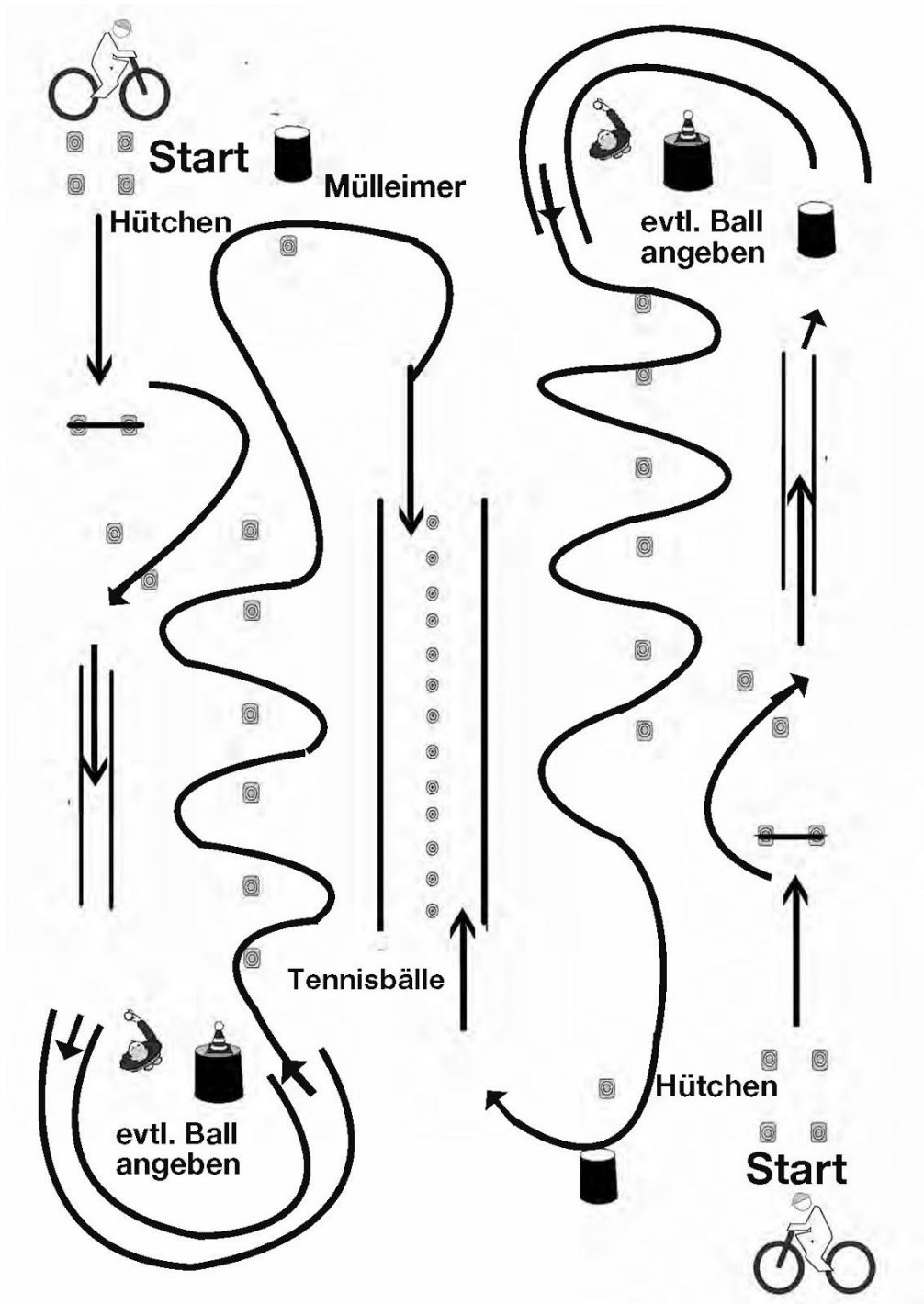
Variante: Die Kinder im Kreis fahren links herum.

Vor dem Abbiegen: Umsehen und dann Handzeichen nach links. Die Kinder, die den Kreis durchqueren, müssen nun beim wieder einfädeln die Vorfahrt der Kreisfahrer beachten.



Rundumkurs:

Alle Teilnehmer der Gruppe sind mit wechselnden Aufgaben ständig in Bewegung.



Kopiervorlagen

Das verkehrssichere Fahrrad

Kaufhilfe für Kinderfahräder

Helminformation

Urkunde (Muster)

Das verkehrssichere Fahrrad

Zugelassene Reflektoren und Leuchten sind am Prüfzeichen zu erkennen
Beispiel:  K 12345



Kaufhilfe für Kinderräder

Rahmen, Gabel

Paßt das Kind auf das Rad ?
Sind die Füße auf dem Boden, wenn das Kind auf dem Sattel sitzt ?

Die Höhe des Rahmens ist wichtig, nicht die Größe der Felgen/Felgen.

Sitzt das Kind auf dem Sattel und hält den Lenker, sollten die Arme leicht angewinkelt sein.

Probefahrt !!!

Das Steuerkopflager des Lenkers sollte kugelgelagert sein! - Nachfragen !

Antrieb

Tretlager prüfen: geschraubt = wartungsfrei.

Keilbefestigung = ständige Wartung nötig.

überstehende Keilbefestigung birgt Sturzgefahr.

glatter Kunststoff = Abrutschgefahr.

Gummipedale ?

Bremsen

Rücktritt

Ist die Kette zu fest = zukünftige Schäden am

Tretlager möglich.

Ist die Kette zu locker = schleift im Kettenschutz.

Vorderrad

Ist der Bremshebel kindgerecht ?

Kann Ihr Kind den Bremshebel mühelos betätigen, nicht nur mit zwei Fingern, sondern mit vier Fingern ?

Sitzt der Bremshebel fest ?

Kann der Bremshebel in Hebelweg und Wirkung am Bremsgriff oder oberhalb der Bremse nachgestellt werden ?

Greift der Bremsklotz fest auf der Felge oder vielleicht einseitig oder sogar auf dem Reifen ?

Wirken die Bremsklötze auf der Felge auch bei

Regen ? - Wenn nein, Bremsklötze wechseln (wenn möglich) !

Empfehlenswert für das Vorderrad: die Trommelbremse.

Reifen/Felgen

Felge verzogen ?

Ist das Ventil mit einer normalen Luftpumpe zu erreichen

oder sind die Speichenabstände zu eng ?

Ist das Schutzblech scharfkantig ?

Lenker, Sattel, Gepäckträger

Ist der Lenker in Höhe und Neigung verstellbar ?

Ist der Lenkervorbau gepolstert?

BMX-Polster evtl. nachkaufen oder einfach selbst auspolstern.

Sind die Lenkerenden mit kugelförmigen Griffen

gesichert ? - Wenn nicht, Verletzungsgefahr.

Ist der Sattel in der Höhe und nach vorn und hinten

verstellbar ?

Ist der Kindersattel in der Größe dem Kind angemessen

und komfortabel wie ein Sattel für Erwachsene ?

Ist ein stabiler Gepäckträger vorhanden? Kann das Kind

die Gepäckhalterung am Gepäckträger hochheben oder

ist die Federspanne zu schwer eingestellt?

Zubehör

Gangschaltung nicht erforderlich.

Jede Gangschaltung muß mit den Kindern speziell

geübt werden.

mit Rücktritt

Drei- bzw. Fünfgangschaltung, die leicht zu schalten und störunanfällig ist.

mit Kettenschaltung

Rasterschaltung mit Daumenschaltern am Lenker sind präzise und einfach zu bedienen.

Die Kettenschaltung ist für Kinder unter 10 Jahren

nicht zu empfehlen.

Die Lenkerendschaltung hat den Vorteil, daß der Lenker beim Schalten nicht losgelassen werden muß.

Kettenschutz

sollte die ganze Kette abdecken, da bei fehlendem

Kettenschutz erhöhte Unfallgefahr besteht.

Beleuchtung

Vorgeschrieben laut Straßenverkehrsordnung sind:

aktive Beleuchtung:

Dynamo, Scheinwerfer, verspiegelte Schlußleuchte

Reflektoren: nach hinten - Rückstrahler und

Großflächenstrahler,

nach vorn - weißer Frontstrahler,

an den Pedalen und in den Speichen (je 2) - gelb.

leichtlaufend auch bei Nässe.

Regelmäßige Wartung der

Befestigungsschrauben !

Halogenscheinwerfer bieten

zur Zeit die bessere Licht-

leistung.

Batteriebeleuchtung ? Als Standlichtautomatik oder

wenn der Dynamo rutscht.

Nur wenn das Kind in der

dunklen Tageszeit oft

unterwegs ist.

Spielrädchen

Fahrräder bis 20 Zoll,

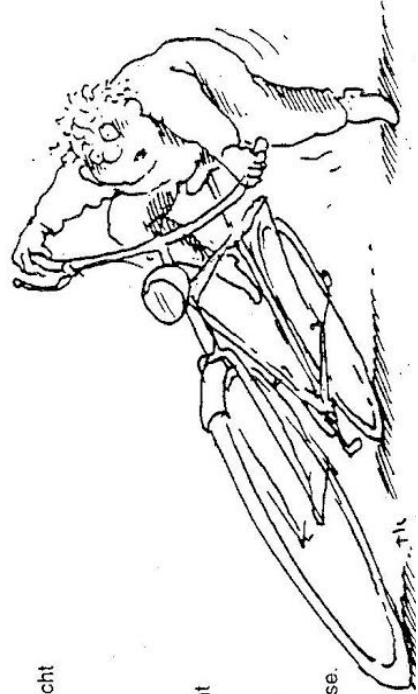
brauchen keine Beleuchtungsanlage. Wir empfehlen

zur Sicherheit des Kindes Reflektoren .

Fahrradständer

Fahrradständer müssen leicht zu betätigen sein und

gewährleisten, daß das Fahrrad stehen bleibt.



Tipps rund um den Fahrradhelm

Die Unfallforschung belegt:

- bei mehr als 80 % der Fahrradstürze fällt der Mensch auch auf den Kopf i
- in über 90 % der Fälle würde der Mensch, der bei einem Fahrradunfall tödlich verletzt wurde, noch leben, wenn er einen Helm getragen hätte.

Trotzdem gibt es in Deutschland keine Helmpflicht für Radfahrer.

Wer sich für das Tragen eines Fahrradhelms entscheidet, sollte diesen nicht aufsetzen, um damit risikoreicher zu fahren.

Tipps zum Helmkauf:

- nur Helme mit dem Prüfzeichen der Europanorm DIN EN 1078 (CE) kaufen
 - das deutsche Prüfzeichen ist TÜV/GS (TÜV-geprüft)
 - in Abständen werden die Helme von der Stiftung Warentest bewertet
 - der Helm sollte nicht mehr als 300 Gramm wiegen (ist innen verzeichnet)
 - das Baujahr des Helmes steht ebenfalls innen im Helm
 - breite Lüftungsöffnungen erhöhen den Tragekomfort
 - im vorderen Bereich schützen Fliegengitter gegen Insektenstiche
 - desto weiter die Befestigungspunkte der Gurte auseinander liegen, desto besser ist der Helm einstellbar
 - Helle (reflektierende) Farben sorgen für mehr Sichtbarkeit
- Mit dem Headlooksystem (hinten am Helm) kann die Grundeinstellung leicht hergestellt werden
- Die Schnallen zum Zusammenführen der seitlichen Bänder und zur Befestigung des Halsriemens sollten fest fixiert werden können

Tragetest des Helmes:

- der Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen
 - das Vorderteil des Helmes sitzt zwei Finger breit über den Augen
 - beidseitig wird jeweils ein Band hinter und ein Band vor dem Ohr geführt
 - die Bänder werden direkt unterhalb des Ohrläppchens zusammengefasst
 - der Halsriemen sitzt so fest, dass noch maximal zwei Finger zwischen Hals und Riemen passen
- die Bänder lassen sich nicht wesentlich zur Seite ziehen

Abschlusstest:

- von hinten und vorne unter den Helm hauen. Auf diese Weise wird ein Aufprall simuliert. Der Helm darf weder über die Augen rutschen noch darf die Stirn komplett frei werden

Abschließendes: Helme verlieren ihre Schutzwirkung ab einem Alter von 7 Jahren. Bei einem Sturz muss der Helm ausgetauscht werden; auch wenn keine Beschädigung zu erkennen ist. Der ADFC wünscht eine allseits sturzfreie Fahrt.

URKUNDE



hat erfolgreich am
Geschicklichkeitsfahren
mit dem **Fahrrad**
teilgenommen

Dortmund, den _____