

Tipps und Anregungen für sicheres Velofahren mit Kindern

Velos und Ausrüstung vorbereiten

- Jedes Velo braucht zwei gut funktionierende Bremsen. Die Pneu sollten gut gepumpt sein und genügend Reifenprofil aufweisen. Bei Dunkelheit ist ein Licht notwendig und vorgeschrieben.
- Der Sattel sollte bequem und richtig eingestellt sein. Die Sattelhöhe ist richtig eingestellt, wenn Sie im Stadtverkehr mit beiden Füßen flach auf dem Boden stehen. Bei einer Velotour über Land sollte das Bein fast durchgestreckt sein und nur die Zehenspitzen den Boden berühren.
- Der Helm muss gut sitzen, ohne zu drücken oder zu wackeln. Vorne reicht der Helm bis auf zwei Finger an die Nasenwurzel heran. Zwischen Kinn und Band soll ein Finger Platz haben. Nach einem Sturz oder bei Beschädigung sollte der Helm ausgewechselt werden.
- Die Kleidung sollte bequem und atmungsaktiv sein. Sie sollte bei schlechter Witterung gegen Wind und Regen schützen. Helle Kleidung mit Reflektoren wird von anderen Verkehrsteilnehmern besser gesehen und erhöht damit die Sicherheit.

Tour planen

- Wenn Sie mit Ihren Kindern mehrere Stunden oder einen ganzen Tag mit dem Velo unterwegs sind, so denken Sie daran, die Tour in kurze Etappen zu unterteilen.
- Wählen Sie verkehrsarme Strassen.
- Planen Sie Touren mit Sehenswürdigkeiten, Spielplätzen oder Rastplätzen, Badestellen, Schwimmbädern, etc., so dass sich das Rasten lohnt.
- Für kleinere Kinder liegen die Einstiegsrouten zwischen 10 und 15 Kilometern. Für geübtere Kinder (ab 10 Jahren) liegt auch einmal eine Tour bis 30 Kilometern drin.
- Überfordern Sie die Kinder nicht: Sie sollen die Freude am Velofahren entdecken und nicht verlieren. ;-)



Nationale
Hauptsponsoren

MIGROS



Nationaler
Sponsor

suva

Nationaler
Co-Sponsor

valiant

Velofahren mit Kindern üben

- Lehren Sie Ihrem Kind auch schon vor der Velotour, wie es sich im Verkehr zu verhalten hat. Fahren Sie die Alltagswege mit dem Kind zusammen mehrmals ab, bis es sich sicher fühlt.
- Im Verkehrsgarten in Basel-Stadt können Kinder das Velofahren im Verkehr auch in geschützter Umgebung üben. [Link zum Verkehrsgarten](#).
- Nehmen Sie Ihre Vorbildfunktion wahr und verhalten Sie sich korrekt im Strassenverkehr.
- Werfen Sie vor jedem Losfahren, Abbiegen oder Strasse überqueren gemeinsam einen Blick zurück.
- Achten Sie darauf, dass das Kind vor Ihnen fährt, damit Sie es im Blickfeld haben. Nur dann merken Sie, wenn es unkonzentriert ist oder müde wird.
- Fahren Sie nicht nebeneinander.
- Teilen Sie die Fahrt eher in kurze Teilstrecken ein, damit Sie Rückmeldungen geben können oder die Gefahren oder Besonderheiten der nächsten Etappe beim Stopp zusammen anschauen können.
- Unerwartete Stopps in der Gruppe sind gefährlich. Deshalb muss ein Abbremsen kommuniziert werden – entweder mit Rufen oder mit Hand in die Höhe halten. Auch das kann man üben.
- Velos fahren immer rechts. Falls am Strassenrand Autos parkieren, muss der Abstand zum Strassenrand vergrössert werden. Machen Sie die Kinder auf die Gefahr von sich öffnenden Autotüren aufmerksam.
- An Rotlichtern oder Kreuzungen dürfen weder stehende noch fahrende Lastwagen und Busse rechts überholt werden. Das ist gefährlich, weil die Velos im toten Winkel stehen können – also nicht gesehen werden. Für diese Regel gibt es keine Ausnahmen!
- In der Stadt müssen immer wieder Tramgleise überquert werden. Üben Sie auch dies mit Ihren Kindern, damit sie sich sicher fühlen und nicht verkrampft über die Geleise fahren. Das Tramgleis sollte wenn möglich im rechten Winkel gekreuzt werden.
- Bei gefährlichen Passagen kann oder soll ein Kind bis 12 Jahre auf dem Trottoir fahren. Denken Sie daran, dass auf den Trottoirs auch FussgängerInnen unterwegs sind und die Stärkeren, Schnelleren auf die Langsameren Rücksicht nehmen.
- Die ganze Gruppe kann auch an Kreuzungen absteigen und die Strasse auf dem Fussgängerstreifen überqueren.
- Fahren Sie wenn möglich auf den markierten Velorouten. In der ganzen Region gibt es ein dichtes Netz an ausgeschilderten Velowegen.
- Wählen Sie für den Anfang eine eher flache Route mit wenig Steigungen, aber auch wenig Gefälle. Diese finden Sie vor allem entlang von Gewässern und in Talsohlen.

Planen Sie Entlastungen ein

- Falls Sie einen Veloanhänger oder ein Lastenrad haben, können Sie mit diesen den Kindern eine Ruhepause gönnen.
- Achten Sie darauf, dass das Gepäck am Velo befestigt werden kann und nicht schwere Rucksäcke den ganzen Tag getragen werden müssen.
- Viele Touren können auch in Kombination mit dem öffentlichen Verkehr geplant werden. Sie können mit Zug oder Bus an einen Ausgangspunkt fahren und die Route beginnen oder Sie machen einen Ausflug, und wissen, wo Sie überall abkürzen können, weil auf den Zug, Bus oder eine Fähre umgestiegen werden kann.

Alle Erwachsenen sind für sich und ihre Kinder selber verantwortlich.

Der Verein slowUp Basel-Dreiland übernimmt keine Verantwortung und Haftung für den Inhalt dieses Dokumentes. Es handelt sich lediglich um Empfehlungen.

Alle Angaben ohne Gewähr.