



Sanostol®

Kinder

unterwegs!

Tipps für Eltern zur Sicherheit im Straßenverkehr.

Zusammengestellt von der
Deutschen Verkehrswacht mit
Unterstützung von Sanostol®.



Inhaltsverzeichnis

Eine Welt der Erwachsenen	4
Im Buggy geht es los!	6
Kleine Beifahrer	8
Frische Luft im Fahrradsitz	12
Schritt für Schritt mit Sicherheit	14
Endlich selbst in die Pedale treten!	16
Der Schulweg – Übung macht kleine Meister!	21
Was Kinder wissen sollten	23
Zur Schule fahren	28
Aktiv und gesund!	30

In dieser kleinen Verkehrsfibel zeigen wir ...

- ... wie man sich mit einem Kleinkind sicher im Straßenverkehr bewegt.
- ... was schon die Kleinsten als Beifahrer, Fußgänger oder Radfahrer unbedingt wissen und beachten sollten.
- ... wann und wie Kinder im Verkehr selbstständiger werden können.
- ... wie Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind sich schließlich sicher im Straßenverkehr bewegt.



Eine Welt der Erwachsenen

Die hektische Welt des Straßenverkehrs ist für Erwachsene gemacht. Kinder hingegen sind hier – vor allem durch ihre entwicklungsbedingt eingeschränkte Wahrnehmung – schnell überfordert und gefährdet.

Wir möchten Ihnen deshalb helfen, Ihr Kind seinem Alter gemäß Schritt für Schritt **fit für den Straßenverkehr** zu machen. Dieser Ratgeber beschreibt typische Verkehrssituationen, mit denen Kinder vom Kleinkindalter bis zum Schulalter konfrontiert sind – so kann er Sie und Ihr Kind über mehrere Jahre hinweg begleiten.

Auch **Großeltern** können **gute Helfer im Straßenverkehr** sein. Geben Sie diese Broschüre gern weiter.

Da Kinder von klein auf durch Nachahmung lernen, denken Sie daran: **Sie selbst sind das größte Vorbild!**

Im Buggy geht es los!

Schon für die Fahrten mit dem Buggy gibt es einige Tipps, die Ihre täglichen Touren leichter und sicherer machen:

- Der Buggy muss technisch einwandfrei funktionieren – besonders wichtig ist die **Feststellbremse**.
- Damit Ihr Kind den Buggy nicht selbstständig verlassen kann, sollten Sie es immer **sicher anschnallen**.
- Wenn Sie an einer Ampel warten, stellen Sie sich am besten neben den Buggy. So können Sie sicherstellen, dass er nicht gefährlich weit auf die Straße hinausragt – und dass Ihr Kind zudem nicht übermäßig den Abgasen ausgesetzt wird.

- Müssen Sie Treppen überwinden, ist es sicherer, wenn Ihnen jemand beim Tragen hilft. Fragen Sie Passanten, meist findet sich ein hilfsbereiter Mensch!
- Benutzen Sie mit dem Buggy keine Fahrradwege – Radfahrer sind oft schneller, als man denkt!



Kleine Beifahrer

Beim Autofahren passieren leider die meisten Verkehrsunfälle mit Kindern. Sie sollten deshalb **immer in einer Babyschale oder** – wenn sie älter sind – **im Kindersitz sitzen.**

In der **Babyschale** sitzt Ihr Kind in der Regel auf dem Beifahrersitz **gegen die Fahrtrichtung.** In dieser Position haben Sie Blickkontakt mit Ihrem Kind und können sofort feststellen, wenn etwas nicht stimmt. Halten Sie dann an und versuchen Sie nicht, die „Krise“ während des Fahrens zu lösen. Sicher fahren können Sie nur, wenn Ihre volle Aufmerksamkeit dem Straßenverkehr gilt.

Achten Sie darauf, dass der Beifahrer-Airbag unbedingt neutralisiert oder, besser noch, ausgebaut ist.

Ist Ihr Kind zu groß für die Babyschale geworden, muss ein „richtiger“ Kindersitz her. Achten Sie darauf, dass **Babyschale und Kindersitz auf die Größe und das Gewicht Ihres Kindes abgestimmt sind,** damit es gut gesichert ist.

Prüfen Sie den Kindersitz vor dem Kauf auf Qualität. Er sollte in jedem Fall Folgendes aufweisen:

- eine feste Verankerung des Sitzes – z. B. mit den Dreipunkt-Gurten
- einen Prüfnachweis nach ECE-Norm oder GS-Zeichen

Die **sicherste Position** für Ihr Kind ist dann auf dem Rücksitz **hinter dem Beifahrersitz.** Auf dieser – zum Bürgersteig hin gewandten – Seite kann Ihr Kind zudem auch sicher aussteigen. Während der Fahrt sollte immer die **Kindersicherung** an der Tür aktiviert sein.



Beifahrer

Öffnen Sie die Ausstiegstür immer nur von außen, nachdem Sie gesehen haben, dass kein Radfahrer kommt und Ihr Kind sicher aussteigen kann.

Wenn Ihr Kind ausgestiegen ist, sollte es immer erst einmal im „Verkehrsschatten“, also zwischen den parkenden Autos, stehen bleiben, bevor Sie es an die Hand nehmen. Üben Sie dies mit Ihrem Kind, bis es dies von selbst richtig macht.

Zeigen Sie Ihrem Kind die Gefahren des Straßenverkehrs und wie es ihnen aus dem Weg geht – ohne es zu verängstigen. Kleine Spiele lockern die „Verkehrserziehung“ auf, z. B.:

- Wer sieht zuerst, wenn die Ampel grün wird?
- Wohin will der Mann vor uns wohl abbiegen?
- Wer weiß, was dieses Schild bedeutet?

FrISCHE LUFT im Fahrradsitz

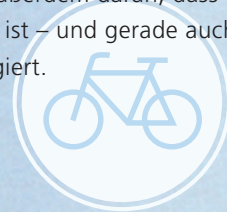
Wenn Sie Ihr Kind auf dem Fahrrad mitnehmen (dies ist erlaubt, bis es 7 Jahre alt ist), sollte es immer im Kindersitz sitzen. **Bis max. 15 kg** Gewicht können Kinder in einem Sitz vorn am Lenker mitfahren. Für größere Kinder **bis 25 kg** gibt es Modelle, die hinter dem Radfahrer platziert werden. Achten Sie in jedem Fall auf einen **Rundumschutz** und sichere Anschlaggurte, auch für die FüÙe.

Bei der Auswahl des richtigen Sitzes können Ihnen eine Reihe von Qualitätstests helfen. Informationen hierzu erhalten Sie beispielsweise bei der **Deutschen Verkehrswacht**, beim **ADAC** oder bei der **Stiftung Warentest**.

Ihr Kind braucht außerdem einen **Helm, der ihm genau passt**, damit er im Falle eines Sturzes auch zuverlässig schützt. Auch hier können Sie Vorbild sein: Entschließen Sie sich, für Ihre eigene Sicherheit, selbst einen Helm zu tragen.

Vorsicht, wenn Sie Ihr Kind in den Sitz hineinheben! Viele Fahrradständer können das zusätzliche Gewicht nicht sicher halten. Nutzen Sie einen Zweibeinständer oder fixieren Sie das Fahrrad, indem Sie es an eine Mauer lehnen oder es in einen festen Fahrradständer stellen. Natürlich können Sie außerdem auch in dieser Situation jemanden um Hilfe bitten.

Sie können Ihr Kind auch in einem Fahrradanhänger mitnehmen. Hier finden sogar zwei Kinder Platz, die darin auf jeden Fall angeschnallt werden und einen Helm tragen sollten. Sie brauchen vorher jedoch ein wenig Übung, um die Breite des Anhängers richtig einzuschätzen. Denken Sie außerdem daran, dass Ihr Fahrrad nun „verlängert“ ist – und gerade auch beim Ausweichen träger reagiert.



Infos im Internet unter:

www.deutsche-verkehrswacht.de
www.adac.de
www.stiftung-warentest.de

Schritt für Schritt mit Sicherheit

Die Souveränität, mit der sich Erwachsene im Verkehr bewegen, beruht zu einem großen Teil auf dem **Gehör**: Ohne dass wir darüber nachdenken, ordnen wir Geräuschen meist problemlos Richtung und Entfernung zu. Denken Sie daran, dass Ihr Kind dies entwicklungsbedingt noch nicht so gut kann wie Sie – auch wenn es grundsätzlich gut hören kann. Es kann die Geschwindigkeit von Fahrzeugen schlechter einschätzen und noch nicht eindeutig zwischen verschiedenen Formen, Farben und Größen unterscheiden.

Damit Ihr Kind sich im Verkehr sicher bewegen kann, muss es Dinge sicher **sehen und erkennen** können. Lassen Sie es am besten von einem Augenarzt untersuchen, damit eine eventuelle Kurzsichtigkeit oder Rotgrüschwäche rechtzeitig erkannt wird – denn beides kann im Straßenverkehr lebensgefährlich sein.

Schon der **Kindergarten** kann einen wichtigen Beitrag zur **Verkehrserziehung** leisten. Vielleicht können Sie anregen, dass die Kinder und Erzieher dort gemeinsam die Teilnahme am Straßenverkehr üben.

Doch trotz der Unterstützung durch den Kindergarten – und später die Schule – sind Sie als Eltern für Ihr Kind die wichtigsten Personen in Sachen Sicherheit. Sie können ihm helfen, sich sicher im Verkehr zu bewegen, indem Sie viel mit ihm üben. Stellen Sie dabei nicht seine Unsicherheiten heraus, sondern **ermutigen Sie Ihr Kind** und loben Sie es für seine Fortschritte.



Endlich selbst in die Pedale treten!

Die meisten Kinder lieben alles, was Räder hat: das Bobby-Car, das Dreirad, den Roller – und natürlich das Fahrrad.

Radfahren macht Spaß und fördert außerdem die motorische Entwicklung. Aber es will erst mal gelernt sein, und für ein Kind ist es gar nicht so einfach, die verschiedenen Bewegungen zu koordinieren. Üben Sie mit Ihrem Kind am besten in einer besonders ruhigen Seitenstraße, auf einem leeren Parkplatz oder dem eigenen Grundstück.

Übrigens: **Von Stützrädern raten Fachleute heute ab**, da das Kind sich damit in Kurven genau in die falsche Richtung legt. Diese Bewegungsabläufe werden verinnerlicht und so ist es später schwerer, beim „freien“ Radfahren die Balance zu halten.



Ihr Kind sollte **immer mit Helm fahren** – dies wird es umso lieber tun, wenn Sie mit gutem Beispiel vorangehen.

Kaufen Sie Ihrem Kind ein stabiles Fahrrad, das verkehrssicher ausgerüstet ist – am besten in einem Fachgeschäft. BMX-Räder und einige Mountainbikes sind für Anfänger ungeeignet und erfüllen oft nicht die entsprechenden Sicherheitsvoraussetzungen. Genaue Informationen hierzu erhalten Sie vom Händler oder von der nächsten Polizeidienststelle.

Sagen Sie Ihrem Kind genau, wo es fahren darf und wo nicht. Bis zum 8. Lebensjahr **müssen** Kinder auf dem Gehweg fahren. Bis zum 10. Lebensjahr **dürfen** sie den Gehweg weiterhin benutzen.

Lassen Sie Ihr Kind immer vorausfahren, damit Sie es gut im Blick haben und notfalls eingreifen können!

Die Schulen führen übrigens häufig ab der dritten Klasse die **Radfahrausbildung** nach Programmen der Deutschen Verkehrswacht, meist in Verbindung mit der örtlichen Polizei, durch. Hier wird das Rad fachgerecht auf Verkehrssicherheit (Vollständigkeit und Funktion) überprüft, und die Kinder lernen Geschicklichkeitsfahren, Verkehrszeichen und -regeln. Und wer erfolgreich teilnimmt, hält am Ende seinen Fahrradführerschein in den Händen.



Machen Sie sich ein genaues Bild von der **„Verkehrsreife“** Ihres Kindes, bevor es sich allein in den Verkehr begibt. Am besten fahren Sie erst ein paar Mal zusammen los. Und – erfolgreiche Radfahrausbildung hin oder her – Sie allein entscheiden, wann Ihr Kind fit genug ist, um Radfahrer im Straßenverkehr zu werden.



Schulweg

Der Schulweg – Übung macht kleine Meister!

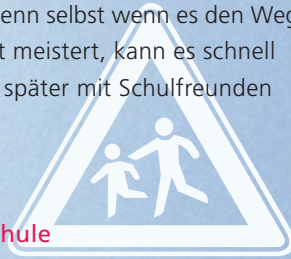
Nach der Einschulung lernen die meisten Kinder mit der Zeit, ihren Schulweg zu meistern. Als Eltern müssen Sie sich nun darauf verlassen können, dass Ihr Kind sich im Verkehr richtig verhält – allein!

Fangen Sie deshalb schon früh mit der Vorbereitung an: Wann immer sich die Gelegenheit ergibt, **üben Sie mit Ihrem Kind den Schulweg!**

Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste. Sagen Sie Ihrem Kind, dass sich ein kleiner Umweg lohnt, um sicher über die Straße zu gelangen. Machen Sie sich selbst zunächst ein Bild von den Alternativen und entscheiden Sie dann, welchen Weg Sie für den sichersten halten. Je weniger Fahrbahnüberquerungen notwendig sind, desto besser.

Übrigens: Viele Schulen geben „Schulwegpläne“ aus oder geben Ratschläge zum sicheren Schulweg.

Grundsätzlich sollte Ihr Kind seinen Schulweg besonders gut kennen. Denn selbst wenn es den Weg mit Ihnen zusammen gut meistert, kann es schnell abgelenkt sein, wenn es später mit Schulfreunden zusammen geht.



Mit Freunden in die Schule

Wenn Kinder aus derselben Klasse in der Nachbarschaft wohnen, sollten Sie sich mit den Eltern über den besten Weg abstimmen. Dann können alle Kinder gemeinsam den gleichen, sichersten Schulweg gehen, und Sie vermeiden Diskussionen unter den Kindern über den „richtigen“ Schulweg.

Im Herbst und Winter tragen **reflektierende Folien und Anhänger** an Jacken und Schulranzen dazu bei, dass Autofahrer Ihr Kind auch im Dunkeln rechtzeitig sehen.

Was Kinder wissen sollten

- Der wirklich gefährliche Bereich im Straßenverkehr ist die Fahrbahn. Hier fahren Autos, Motorräder und Lastwagen, von denen sie sich fernhalten sollten.
- Fußgängerüberwege und Ampeln sind die sichersten Stellen, eine Fahrbahn zu überqueren.
- Geh- und Radwege liegen häufig nebeneinander. Kinder sollten darauf achten, auf dem Gehweg zu bleiben, damit sie Radfahrern nicht in die Quere kommen.

Die Fahrbahn überqueren

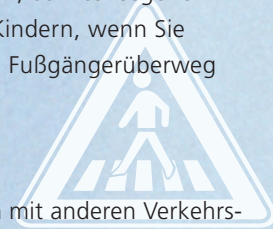
- Immer zuerst stehen bleiben! Nur so kann sich das Kind wirklich einen Überblick verschaffen. Dies bedeutet schon eine große Leistung: Zur Beurteilung der Lage muss es **Geschwindigkeiten, Entfernungen und Geräusche richtig einschätzen**, um einen Entschluss zu fassen und dann zügig die Straße zu überqueren. Denn zögert es zu lange, kann sich die Lage schon wieder geändert haben!



- Natürlich betreten Kinder nur bei Grün die Straße, aber wenn die Ampel während des Überquerens auf Rot umspringt, sollten sie ruhig weitergehen.
- Weisen Sie auf **Rechtsabbieger und Radfahrer** hin.
- Oft gibt es Schwierigkeiten mit der Links-rechts-Orientierung. Kinder sollten deshalb **mehrmals nach beiden Seiten schauen** und erst dann gehen, wenn kein Auto, Motorrad oder Fahrrad kommt.
- Manche Passanten überqueren die Straße bei Rot, auch wenn Kinder zuschauen. Erklären Sie Ihrem Kind dann, dass es dieses Verhalten nicht nachahmen darf.

Am Zebrastreifen

- Nicht jeder Autofahrer hält hier an, um Fußgänger passieren zu lassen. Kindern muss auch am Zebrastreifen klar sein, dass sie sich auf ein Stoppen der Autos nicht automatisch verlassen können.
- Erst wenn alle beteiligten Auto- und Zweiradfahrer stillstehen und zu erkennen geben, dass sie das Kind gesehen haben, darf es losgehen. Helfen Sie auch fremden Kindern, wenn Sie merken, dass sie an einem Fußgängerüberweg unsicher sind.
- Kinder müssen lernen, sich mit anderen Verkehrsteilnehmern zu verständigen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Blickkontakt mit den Autofahrern herstellen kann.



Zur Schule fahren

Auch wenn Kinder schon gut **Fahrrad fahren** können, die komplexen Voraussetzungen, den Schulweg mit dem Rad zu bewältigen, bringen sie erst ab etwa 9 Jahren mit. Frühestens nachdem Ihr Kind in der Schule die Radfahrausbildung (meist in der 4. Klasse) mitgemacht hat, sollte es allein mit dem Rad zur Schule fahren.



Denken Sie an Tempo 30 rund um die Schule, wenn Sie Ihr Kind mit dem **Auto** in die Schule bringen.

Wenn Ihr Kind mit dem **Schulbus** fährt, planen Sie genügend Zeit für den Weg zur Haltestelle ein. Denn wer hetzen muss, ist auch weniger aufmerksam. Besonders das Einfahren des Busses in die Haltestelle kann gefährlich sein. Das Kind muss daher genügend Abstand zum Bordstein halten. Rangeleien am Bordstein sind tabu! Im Bus sollte sich Ihr Kind immer hinsetzen, sonst kann es sich verletzen, wenn der Fahrer plötzlich bremst. Wenn die Kinder an der Schule noch eine Straße überqueren müssen, sollten sie warten, bis der Bus wieder abgefahren ist – nur dann ist die Straße übersichtlich genug.

Aktiv und gesund!

Nur ein gesundes Kind kann alle Anforderungen im Straßenverkehr bewältigen.

- Unterstützen Sie deshalb den **natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes** – Sport an der frischen Luft tut besonders gut! Denn wer sich bewegt, trainiert und verfeinert ganz nebenbei seine Bewegungsabläufe und seine Koordination – wichtige Voraussetzungen auch für sicheres Bewegen im Verkehr.
- **Ernähren Sie Ihr Kind so gesund wie möglich** und achten Sie darauf, dass es morgens ausgiebig frühstückt. Vitamine für starke Abwehrkräfte können Ihr Kind unterstützen, damit es nicht krank wird!
- Auch **ausreichend viel Schlaf ist wichtig**, denn nur ein waches und ausgeschlafenes Kind kann im Verkehr aufmerksam sein.

Warum brauchen Kinder unsere Hilfe?

Kinder nehmen täglich am Straßenverkehr teil und sind dabei auf die Hilfe und Rücksicht von Erwachsenen angewiesen. Auch wenn Kinder sich vernünftig und selbstständig verhalten, denken Sie daran:

Kinder ...

- ... sind spontaner und unberechenbarer als Erwachsene.
- ... lassen sich leichter ablenken.
- ... kennen die Gefahren noch nicht.
- ... haben einen anderen Blickwinkel, weil sie kleiner sind.
- ... können Entfernungen und Geschwindigkeiten nicht richtig einschätzen.

Wenn Sie einmal in die Hocke gehen, bekommen Sie einen Eindruck, aus welcher Perspektive Kinder den Verkehr verfolgen.

Gesund unterwegs mit Sanostol.

Zur gezielten Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen:



Der leckere **Multi-Vitamin Saft** – auch ohne Zuckerzusatz erhältlich.



Sanostol plus Eisen – der leckere Multi-Vitamin Saft mit Eisenzusatz.



Prickelnde **Lutsch-Tabletten** für Kinder im Schulalter – mit dem Plus an Calcium.

Sanostol. Und das Leben kann kommen.



Weitere Informationen
finden Sie unter
www.sanostol.de



ALTANA Pharma
Deutschland GmbH
78467 Konstanz