

# Kind und Velo

**Eine Informationsbroschüre mit Tipps für Eltern  
und Erziehungsberechtigte**

Übungen und Informationen zum Velofahren für Kinder im Zyklus 1 und 2.  
Ein Ratgeber des Dienstes Verkehrsschulung der Kantonspolizei Thurgau.



## **Impressum**

Konzept, Idee und Rechte:  
Kantonspolizei Thurgau, Dienst Verkehrsschulung

E-Mail:  
[verkehrsschulung@kapo.tg.ch](mailto:verkehrsschulung@kapo.tg.ch)

Weitere Infos unter:  
[www.kapo.tg.ch/verkehrsschulung](http://www.kapo.tg.ch/verkehrsschulung)

# Inhalt

Vorwort	4
Das Velo	6
Sicherer unterwegs	7
Trainingsprogramm	8
Praktische Übungen im geschützten Bereich	9
Veloparcours auf Schulhausplätzen	15
Wichtige Regeln und Signale	16
Auf der Strasse unterwegs	18
Tipps für Fortgeschrittene in Begleitung der Eltern	22

Zwecks besserer Lesbarkeit wird bei Personen in der Regel die männliche Form verwendet; gemeint sind aber immer Personen aller Geschlechter.

# Liebe Eltern

Fast jedes Kind möchte so früh wie möglich mit dem Velo fahren. Das verunsichert viele Eltern. Darf mein Kind überhaupt allein auf der Strasse fahren? Wenn ja, spielt das Alter eine Rolle? Wie kann ich mein Kind auf das Velofahren vorbereiten, oder wie können Verkehrsunfälle vermieden werden?

Dieser Ratgeber beantwortet die wichtigsten Fragen und bietet Ihnen ein Trainingsprogramm an. Führen Sie die Ausbildung Schritt für Schritt mit Ihrem Kind durch und berücksichtigen Sie dabei, dass Kinder in diesem Alter praktische Übungen viel interessanter finden als graue Theorie. Mit Ihrem Einsatz und Vorbild tragen Sie massgeblich dazu bei, dass sich Ihr Kind auf dem Velo sicher fühlen kann.

### **Das richtige Alter**

Gemäss Gesetz dürfen Kinder bis 12 Jahre mit dem Velo das Trottoir benutzen – allerdings nur, wenn kein Radweg oder Radstreifen vorhanden ist. Kinder vor dem vollendeten sechsten Altersjahr dürfen auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer mindestens 16 Jahre alten Person Velo fahren. Zum Fahren auf Nebenstrassen besteht keine Alterslimite.

### **Das richtige Velo**

Im Gegensatz zu einem Kindervelo zum Spielen, muss ein Velo für die Strasse vorschriftsgemäss ausgerüstet sein. Näheres erfahren Sie unter dem Titel «Das Velo».

### **Der richtige Ort**

Überlegen Sie sich, wo Sie gefahrlos mit Ihrem Kind üben können. Trottoirs und stark befahrene Strassen sind keine geeigneten Übungsorte! Vielleicht befindet sich in Ihrer Nähe ein Veloparcours auf dem Schulhausplatz. In einem geschützten Bereich kann Ihr Kind die Velofahrkünste gefahrlos trainieren.

### **Der richtige Trainingspartner**

Damit Sie Ihrem Kind das Velofahren beibringen können, sollten Sie selber routiniert und sicher Velo fahren. Falls Sie sich dies nicht zutrauen, gibt es vom Schweizerischen Verkehrssicherheitsrat (VSR) anerkannte Kurse, die Sie mit Ihrem Kind besuchen können.

# Das Velo

Velos müssen den gesetzlichen Vorschriften entsprechen.



Vielleicht wünscht sich Ihr Kind ein ausgefallenes Spezialvelo. Bringen Sie mit guten Argumenten Vernunft ins Spiel. Vor allem dann, wenn Sie schon bald zusammen auf der Strasse fahren wollen. Velos müssen den gesetzlichen Vorschriften entsprechen.

Die Beleuchtung muss bei Dämmerung, Dunkelheit und bei schlechter Sicht am Velo angebracht und eingeschaltet sein.

## **Veloausrüstung**

Zwei gute Bremsen, Vorder- und Rücklicht, weisser Rückstrahler vorne und roter Rückstrahler hinten, Pedalrückstrahler gelb (vorne und hinten) und gute Reifen.

## **Tipps**

- Fest angebrachte Beleuchtung ist empfehlenswert, damit das Licht, falls nötig, jederzeit eingeschaltet werden kann.
- Bremsgriffe müssen gut greifbar sein, da Kinder kleine Hände haben.
- Für allfällige Schäden, die Ihr Kind verursachen könnte, sollte eine Privathaftpflichtversicherung bestehen.
- Rüsten Sie das Velo mit einem Schloss und einer Glocke aus.
- Denken Sie daran, dass Velos mit Speichenrückstrahlern bei Dunkelheit und schlechter Sicht von der Seite viel besser gesehen werden.

# Sicherer unterwegs



Ein gut sitzender und richtig eingestellter Velohelm ist sehr wichtig, damit bei einem Verkehrsunfall der Kopf geschützt ist.

- Am besten sitzt der Helm zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel.
- Die Seitenbänder müssen gleich satt anliegen. Zwischen Kinn und Band sollte Platz für einen Finger sein.



Tragen Sie helle, auffällige Kleidung und benutzen Sie nachts, bei schlechter Witterung und in der dunklen Jahreszeit reflektierende Kleidung. Mit einer reflektierenden Leuchtweste sind Sie bei Dunkelheit bis zu 140 Meter sichtbar.

# Trainingsprogramm

Gehen Sie Schritt für Schritt vor. Zuerst erklären Sie alles genau, am besten zeigen Sie es vor. Dann üben Sie gemeinsam. Wenn die Übung mehrmals fehlerfrei abgelaufen ist, fahren Sie mit dem Programm fort.

Das Velofahren ist für Ihr Kind noch ungewohnt, denn es muss die Pedale treten, das Gleichgewicht halten, lenken und bremsen können.

Das Velofahren ist für Ihr Kind noch ungewohnt, denn es muss die Pedale treten, das Gleichgewicht halten, lenken und bremsen können. Erst wenn sich diese Bewegungen durch vielfache Wiederholungen eingespielt haben, kann sich das Kind auf den Verkehr konzentrieren und richtig reagieren.

Überprüfen Sie deshalb regelmässig den Entwicklungsstand Ihres Kindes:

- Verfügt es schon über die nötige Kraft um das Velo sicher zu bedienen?
- Kann es bereits eine gewisse Verantwortung übernehmen?

Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit. Das Trainingsprogramm ist kein Schnellkurs. Warten Sie lieber mit einer neuen Stufe, wenn die Gefahr der Überforderung besteht, denn ein sichtbarer Erfolg ist für das Kind sehr wichtig.



# Praktische Übungen im geschützten Bereich



Zuerst müssen Sattel und Lenker richtig eingestellt werden.

- Den Sattel waagrecht und tiefer als den Lenker einstellen.
- Die Sattelhöhe sollte bei kleinen Kindern so eingestellt sein, dass sie beim Anhalten problemlos den Fuss auf den Boden abstellen können.
- Beim Treten sollte das Knie am tiefsten Punkt noch leicht gebogen sein.

Üben Sie nun auf einem Platz oder auf einem breiten Weg, wo Velos fahren dürfen, Autos aber nicht.



Aufsteigen und die Pedale schräg stellen, so ist man abfahrbereit. Beim Velofahren muss die passende Tretgeschwindigkeit gefunden werden. Fahrübungen im höchsten und niedrigsten Gang, sowie mit der richtigen Übersetzung trainieren.



Spur halten, auch im Schrittempo, auf einer mit Kreide gezogenen Linie.



Präzises Anhalten auf einer Linie. Beidhändiges Bremsen üben.



Einen Kreis oder eine Acht befahren.

Im Spiel lernen,  
denn Übung macht  
den Meister.



Slalom fahren. Nehmen Sie zum Üben Gegenstände, an denen sich Ihr Kind nicht verletzen kann (z.B. halbierte Tennisbälle oder PET-Flaschen).





Einhändig fahren mit Armzeichen nach rechts ...

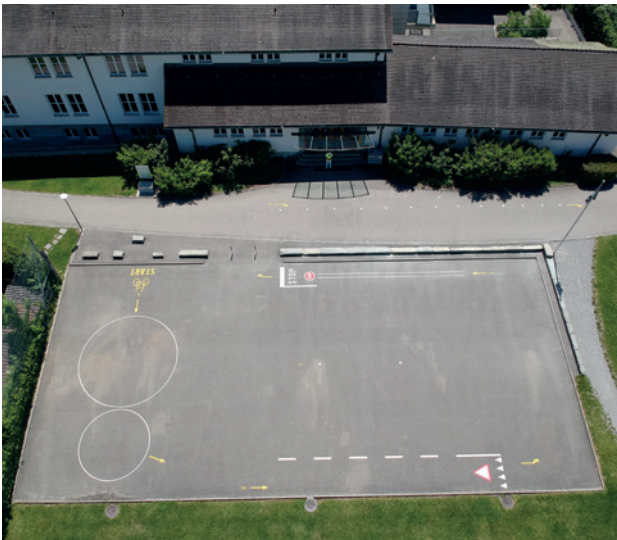


... und nach links.



Nach links und rechts schauen und dabei die Spur halten. Mit anderen Kindern zusammen wird aus diesen Übungen ein spannender und unterhaltsamer Wettbewerb. Aber immer auf dem Platz bleiben! Denn auch der Sieger auf dem Platz ist immer noch ein Anfänger auf der Strasse.

# Veloparcours auf Schulhausplätzen



Vielleicht hat es in Ihrer Nähe einen Veloparcours auf dem Schulhausplatz. Dieser Geschicklichkeitsparcours lädt zum spielerischen Üben ein. Erleben und geniessen Sie die Fortschritte Ihres Kindes und lassen Sie es diesen verkehrsfreien Bereich zusammen mit andern Kindern benützen.

Alle Veloparcours im Thurgau:

**[bit.ly/VeloParcoursTG](https://bit.ly/VeloParcoursTG)**

oder QR-Code scannen





# Wichtige Regeln und Signale



Wer aus Fabrik-, Hof- oder Garageausfahrten, aus Feldwegen, Radwegen, Parkplätzen, Tankstellen und dergleichen oder über ein Trottoir auf eine Haupt- oder Nebenstrasse fährt, muss den Benützern dieser Strassen den Vortritt gewähren.

Das Signal «STOP» verpflichtet Velofahrer bei der Haltelinie anzuhalten, den Fuss abzustellen und den Fahrzeugen auf der Strasse, der sie sich nähern, den Vortritt zu gewähren.





Das Signal «KEIN VORTRIFF» verpflichtet Velofahrer, den Fahrzeugen von links und rechts den Vortritt zu gewähren. Nähert sich ein Fahrzeug, muss bei der Wartelinie angehalten werden.



Das Signal «RADWEG» verpflichtet Velofahrer, den für sie gekennzeichneten Weg zu benutzen. Wird der Radweg verlassen, haben die anderen Verkehrsteilnehmer Vortritt.

# Auf der Strasse unterwegs



Bevor wir auf die Strasse fahren, immer anhalten und schauen! Abfahrbereit warten und erst in den Verkehr einfügen, wenn die Strasse frei ist.

Der Sicherheitsabstand zwischen den Velofahrern sollte zwei bis drei Velolängen betragen. Vorsicht, nicht zu schnell fahren, denn wir müssen genügend Zeit zum Bremsen haben.



Beim Fahren achten wir auf einen Abstand zum Straßenrand von einem halben, bis zu einem Meter.  
Aufgepasst bei parkierten Autos! Viele Motorfahrzeuglenker denken nicht an heranführende Velos, wenn sie aussteigen.



An einer Kreuzung bis zur Haltelinie fahren, dort hat man die beste Übersicht. Abfahrbereit warten, bis die Strasse frei ist. Vor dem Losfahren nochmals einen Blick nach links und rechts!





Das Linksabbiegen, wie auch das Kreiselfahren sind besonders anspruchsvolle Manöver. Diese sollten erst ab der dritten Klasse geübt werden. Bis dahin steigen wir an einer solchen Stelle ab und schieben das Velo über die Strasse.

Wenn wir die Strecke mehrmals fehlerfrei gefahren sind und uns sicher fühlen, tauschen wir die Rollen. Das Kind darf die Führung übernehmen.



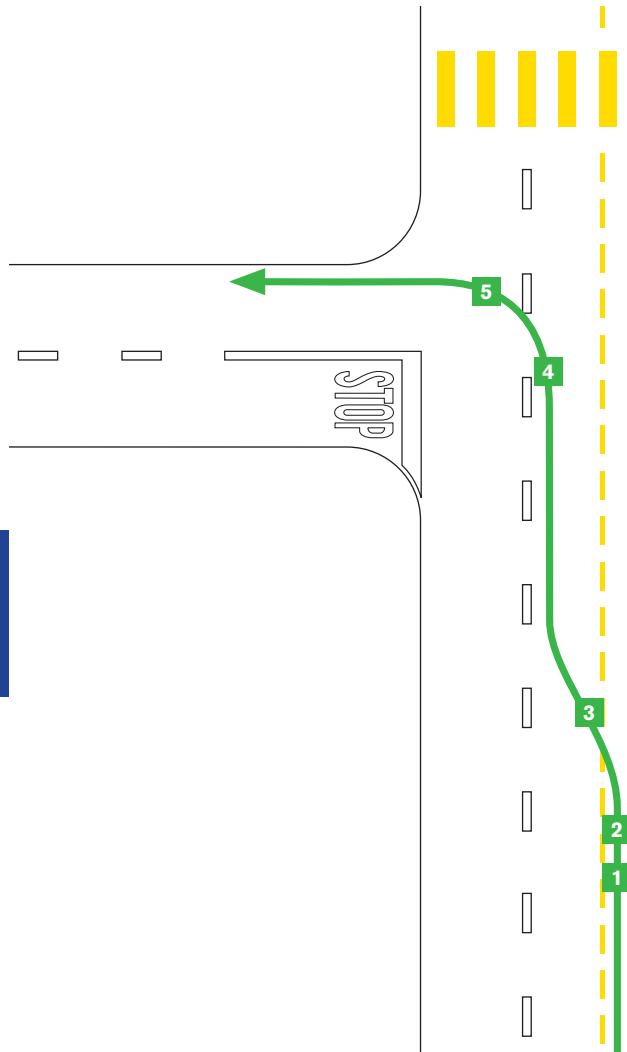
Zwischendurch fahren wir auf einem autofreien Weg, achten dabei aber auf andere Velofahrer und Fussgänger.



Gibt es eine einfache Strecke, die Ihr Kind regelmässig zurücklegen möchte? Zum Sporttraining, zur Musikschule oder in die Badi? Wenn Sie den Weg mehrmals miteinander in beiden Richtungen gefahren sind, können Sie Ihrem Kind erlauben, diese Strecke allein zu fahren.

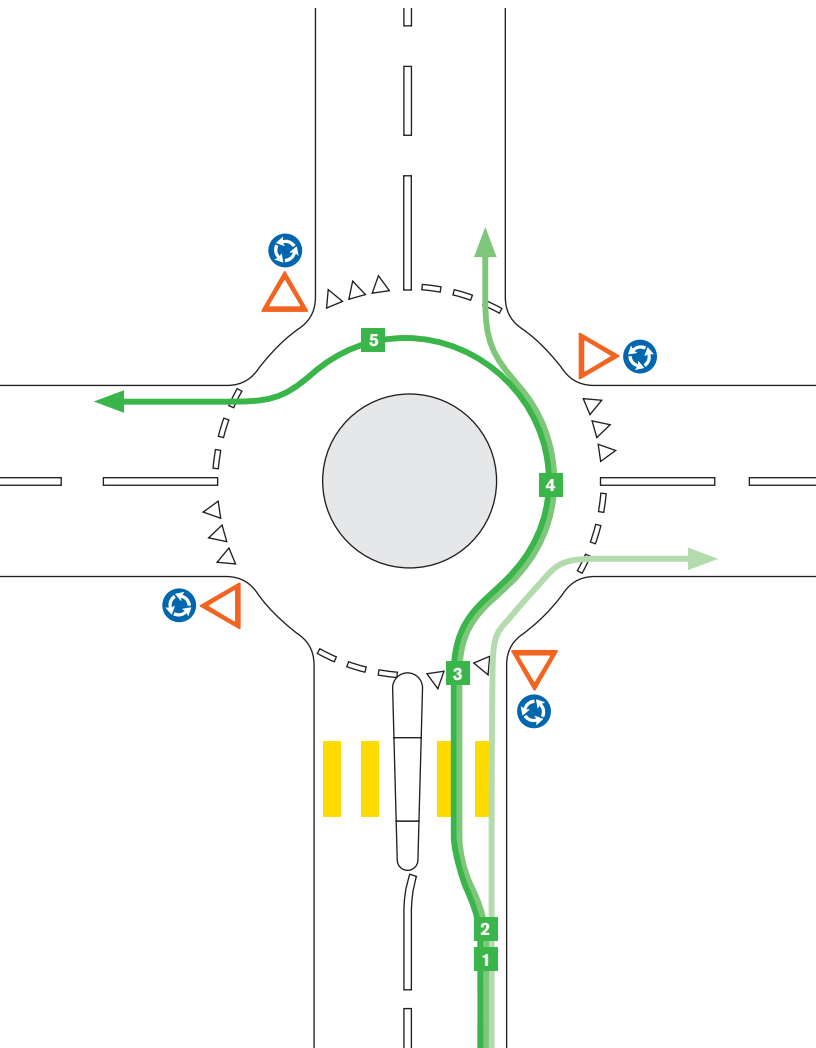
# Tipps für Fortgeschrittene in Begleitung der Eltern

## Linksabbiegen



- 5 Abbiegen**  
(ohne die Kurve zu schneiden)
- 4 Vortritt beachten**  
(Gegenverkehr, Vortrittsrecht und Fussgänger beachten)
- 3 Einspuren**  
(Gegen die Strassenmitte, so kann der Geradeausverkehr rechts vorbeifahren)
- 2 Armzeichen links**  
(Andere Verkehrsteilnehmer können dadurch die Absicht frühzeitig erkennen)
- 1 Blick zurück**  
(Fahrzeuge von hinten haben Vortritt)

## Fahren im «Kreisel»



### 5 **Armzeichen rechts**

(Das Verlassen des Kreisels unmittelbar nach der letzten Ausfahrt anzeigen)

### 4 **In der Mitte der Fahrbahn fahren**

(Dadurch können Fahrzeuge von hinten nicht überholen)

### 3 **Vortritt beachten**

(Fahrzeuge, die sich von links nähern, haben Vortritt)

### 2 **Armzeichen links und zur Fahrbahnmitte einspuren**

(Rechts bleiben, wenn der Kreisel an der ersten Ausfahrt verlassen wird)

### 1 **Blick zurück**

(Fahrzeuge von hinten haben Vortritt)

