



**Sicher
auf dem Fahrrad**



Niedersachsen





Vorwort

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ich freue mich, euch Pauline und Max vorstellen zu können. Die beiden Kinder werden euch in dieser Broschüre begleiten und euch bei der Vorbereitung auf die anstehende Radfahrprüfung helfen.

Klar, das Gefühl mit dem Fahrrad unterwegs zu sein, ist toll! Ihr seid schneller bei euren Freunden und ihr könnt euch auch einmal eine längere Strecke vornehmen. Aber: Seid bitte immer vorsichtig! Vergesst nicht, dass man sich im Straßenverkehr richtig verhalten muss.

Bevor es also richtig losgehen kann, informiert euch ausgiebig über die Verkehrsregeln. Prüft, ob euer Fahrrad verkehrssicher ist. Und: Nicht den Helm vergessen!

In der Schule werden eure Lehrer mit euch üben. Fragt auch eure Eltern, Großeltern, Verwandte und Bekannte, ob sie mal mit euch losfahren. Wenn die Radfahrprüfung dann für euch auf dem Programm steht, sollte es für euch kein Problem mehr sein, diese zu bestehen.

Dann kann es auch mal alleine losgehen!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen, Lernen und Rätseln. Und ich drücke euch natürlich fest die Daumen für eine erfolgreiche Radfahrprüfung!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Olaf Lies'.

Olaf Lies
Niedersächsischer Minister
für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr

Hallo! Wir sind Max und Pauline. Auf den nächsten Seiten erzählen wir dir alles, was du über das verkehrssichere Fahrrad wissen solltest und wie man sich im Straßenverkehr richtig verhält. Viel Spaß beim Lesen, Rätseln und Fragen lösen!

Inhalt

Was du über das Radfahren wissen solltest	5
Die Bremsen	6
Die Beleuchtung	7
Der Helm und reflektierende Kleidung	8
Auf dem Radweg und Radfahrstreifen	9
Auf der Fahrbahn	10
Der Tote Winkel	11
Verhalten im Straßenverkehr	12/13
Radfahrer und Fußgänger	14
Linksabbiegen – so geht’s mit Sicherheit	15
Fußgängerüberwege und Querungshilfen	16
Ampeln und Kreisverkehre	17
Das sichere Fahrrad	18
Das Mängel-Rad – Arbeitsblatt	19
Rätsel	20
Der Fahrrad-Check – Arbeitsblatt	21
Verkehrssquiz	22
Meine Erfahrungen beim Radfahren	23
7 Unterschiede	24
Max und Paulines Schulweg – Arbeitsblatt	25
Der sichere Schulweg	26
Verhalten im Straßenverkehr – Arbeitsblatt	27
Selbsteinschätzung zur Radfahrausbildung – Arbeitsblatt	28
Schlusswort	29
Male das Bild aus!	30/31
Notizen	32
Lösungen	33
Adressen	35



Was du über das Radfahren wissen solltest

Radfahren macht Spaß! Klar, dass Max und Pauline da lieber zur Schule oder zu Freunden radeln, als zu laufen.

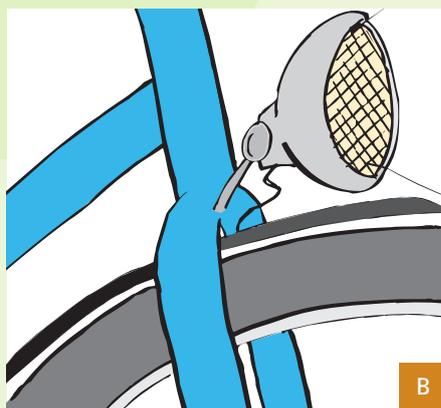
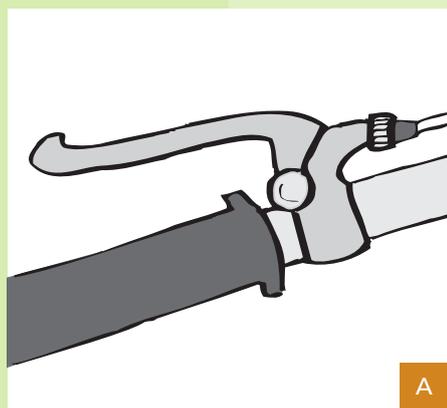
Aber woher wissen die beiden, wie sie sich im Verkehr verhalten müssen?

Die Grundregeln für den Verkehr stehen in einem dicken Wälzer – der Straßenverkehrsordnung (StVO).

Darin hat man zum Beispiel festgelegt, dass Kinder bis zum 8. Geburtstag mit dem Fahrrad unbedingt auf dem Gehweg fahren **müssen**, selbst wenn Radwege vorhanden sind. Bis zum 10. Geburtstag **dürfen** Kinder zwar immer noch auf dem Gehweg fahren, müssen es aber nicht mehr.



Mit dem Fahrrad bin ich auf jeden Fall schneller als zu Fuß und manchmal sogar eher am Ziel als Mama und Papa mit dem Auto.



Was macht ein Fahrrad verkehrssicher?

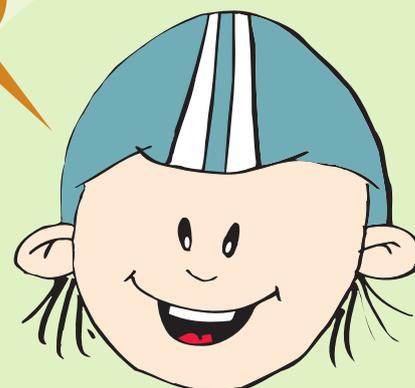
Ein Rad hat vor allem

- A** gut funktionierende Bremsen
- B** eine zugelassene und funktionierende Beleuchtung
- C** eine hell tönende Klingel.

Was noch dazu gehört, erfährst du auf den nachfolgenden Seiten.



Rad fahren macht Spaß, hält mich fit und gesund!



Die Bremsen

Max und Pauline haben an ihren Fahrrädern zwei einzelne Handbremsen. Eine für das Vorderrad und eine für das Hinterrad. Und zusätzlich noch eine Rücktrittbremse.

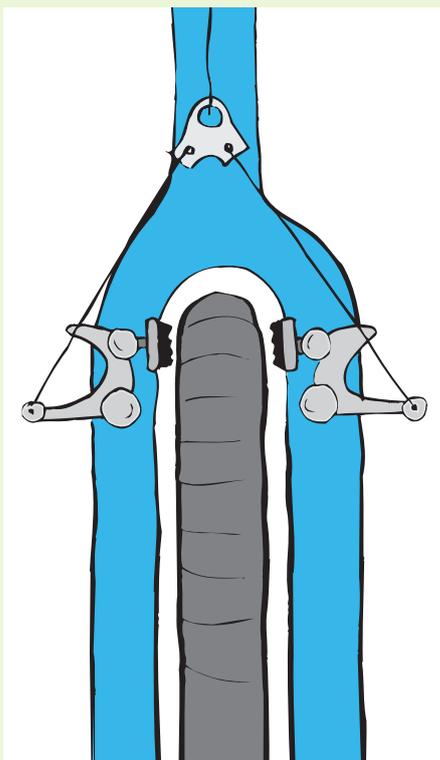
Damit du ein Gefühl dafür bekommst, wie deine Bremsen funktionieren, solltest du sie einmal vorsichtig testen.

Schau aber auf jeden Fall vorher nach,

- ob die Bremsgriffe von beiden Bremsen richtig festsitzen.
- ob die Bremsgummis festsitzen und ordentlich Profil haben.
- ob die Bremszüge in Ordnung sind.

1. Übung

Am Anfang kannst du ja mal das Bremsen mit deiner Rücktrittbremse üben. Am besten du probierst das in Begleitung eines Erwachsenen auf dem Schulhof aus – oder auf einem Platz, wo kein Verkehr ist.



2. Übung

Wenn du ein gutes Gefühl für deine Rücktrittbremse entwickelt hast, kannst du mit den Handbremsen loslegen. Zuerst solltest du es aber mit beiden – Vorderrad- und Hinterradbremse – gleichzeitig probieren. Und dann erst kannst du mit jeder Bremse allein üben.

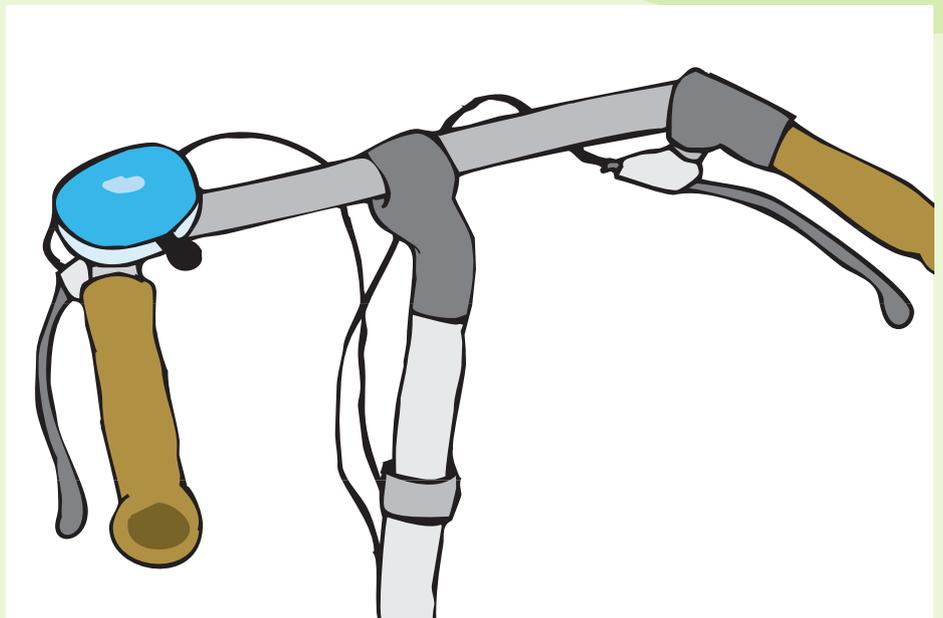
3. Übung

Und jetzt das ganze noch mal volle Lotte. Zuerst beide Handbremsen gleichzeitig. Bremse richtig kräftig. Dann auch mal schwächer. Merkst du den Unterschied? Wenn du richtig stark bremst, spürst du schon wie die Räder blockieren. Und wenn du nur vorne oder hinten bremst, dann „hebt“ das nicht-gebremste Rad ab.

Wenn du auf einem rutschigen Untergrund fährst, auf einer nassen, vereisten oder sandigen Straße zum Beispiel, braucht dein Fahrrad viel länger, bis es stehen bleibt.

Du solltest regelmäßig mit einem Erwachsenen zusammen deine Bremsen kontrollieren. Die Bremszüge dürfen nie ausgefranst sein. Du könntest dich daran verletzen. Sie müssen leichtgängig sein, aber so stramm, dass die Bremsen gut ziehen ohne zu schleifen. Vor allem dürfen keine einzelnen Drähte gerissen oder geknickt sein.

Ohne ausreichend Profil bleibt die Nässe zwischen Bremsgummi und Felge. Das verhindert, dass du bremst.



Die Beleuchtung

An deinem Rad gibt es unterschiedliche Lampen, Strahler und Reflektoren. Sie sind wichtig, damit andere dich gut sehen können. Aber natürlich helfen sie dir im Dunkeln, alles um dich herum selbst gut wahrnehmen zu können.

Für eine perfekte Beleuchtung brauchst du das:

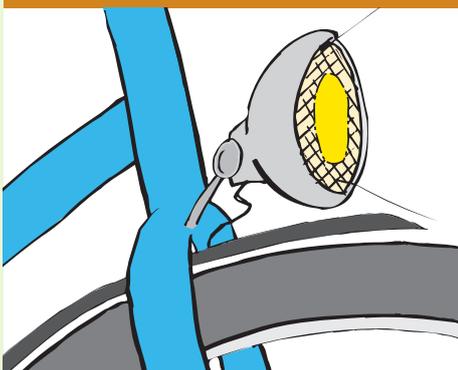
Dynamo:

- einen Nabendynamo oder
- einen Seitenläuferdynamo oder
- batteriebetriebene Stecklichter ohne Dynamo



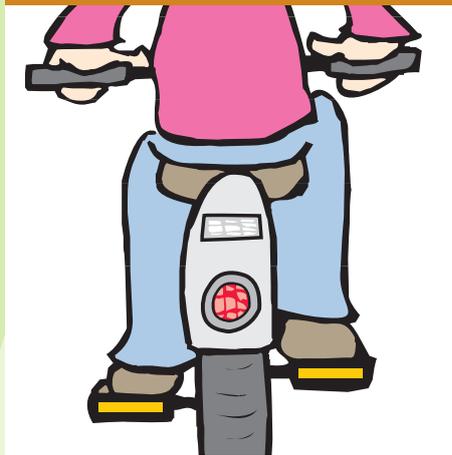
Scheinwerfer mit nach vorn wirkendem Rückstrahler:

Mit dem Scheinwerfer an deinem Fahrrad kannst du auch im Dunkeln den Untergrund, auf dem du fährst, gut sehen. Damit dich die entgegenkommenden Autos besser erkennen, hast du zusätzlich einen Rückstrahler.



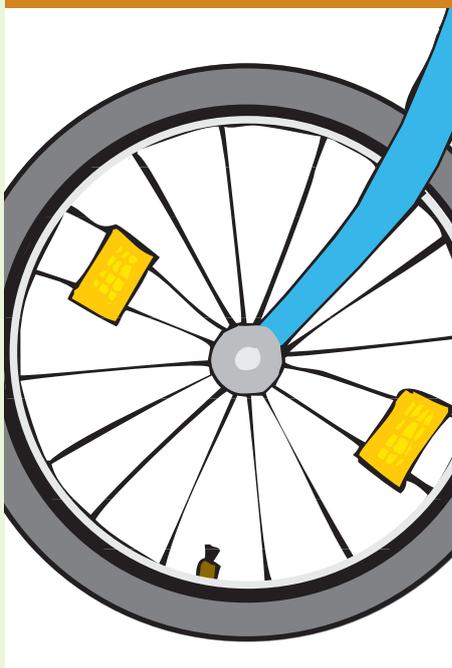
Schlussleuchte, Rückstrahler und Pedalrückstrahler:

All das hilft, damit man dich auch im Dunkeln gut von hinten erkennen kann: eine Schlussleuchte mit rotem Licht, einen nach hinten wirkenden Rückstrahler und Rückstrahler in deinen Pedalen.



Speichenrückstrahler:

So richtig verkehrssicher wird dein Fahrrad mit Speichenrückstrahlern. Jeweils zwei am Vorder- und am Hinterrad. Stattdessen kannst du aber auch reflektierende weiße Streifen an deine Reifen basteln.



Max will beim Fahren gut sehen. Aber auch die anderen müssen ihn auf seinem Rad gut erkennen können.

Dein Fahrrad braucht also:

1. einen Dynamo ✓
2. einen Scheinwerfer mit weißem Licht ✓
3. einen nach vorn wirkenden weißen Rückstrahler (oft im Scheinwerfer eingebaut) ✓
4. eine Schlussleuchte mit rotem Licht ✓
5. einen nach hinten wirkenden roten Rückstrahler ✓
6. nach vorn und hinten wirkende gelbe Pedalrückstrahler ✓
7. je zwei Speichenrückstrahler an Vorder- und Hinterrad (oder rückstrahlende weiße Streifen an den Reifen) ✓

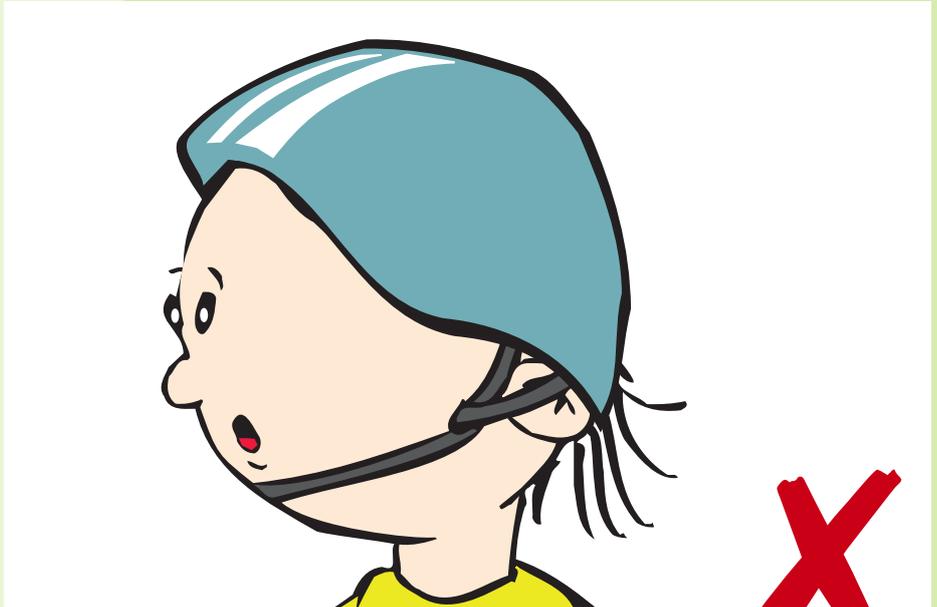
Meine Scheinwerfer sind immer so eingestellt, dass sie andere nicht blenden und mir den Weg beleuchten.



Der Helm und reflektierende Kleidung

Der Helm

Zum Glück hatte Max noch nie einen Unfall. Ohne Helm kannst du dir bei einem Sturz den Kopf verletzen. So dass es lange dauert, bis alles verheilt ist. Manche Verletzungen plagen dich ein Leben lang. Ein guter Helm hat ein TÜV-GS-Prüfzeichen. Er umschließt deinen Kopf, bedeckt Stirn, Schläfen und Hinterkopf, rutscht nicht, wackelt nicht, sitzt gerade und nicht im Nacken. Falls dein Helm noch nicht richtig sitzt, dann kannst du ihn mit dem Kinnriemen und dem Rädchen auf der Rückseite des Helmes einstellen. Und immer schön den Kinnriemen schließen!



So nicht:

Der Helm sitzt zu weit in Max' Nacken. Die Riemen laufen über Ohren und Stirn. Seine Schläfen sind nicht abgedeckt.



Dein Helm sollte aussortiert werden:

- wenn du einen Unfall hattest. Denn Risse sind mit bloßem Auge oft gar nicht zu erkennen.
- nach sechs Jahren ohne Unfall, weil das Material alt ist und viel leichter zerspringt.

Reflektierende Kleidung

Damit du auf dem Rad auch von anderen gesehen wirst, trägst du am besten helle Kleidung, zum Beispiel mit reflektierenden Streifen. Besonders im Dunkeln und wenn es regnet, solltest du darauf achten. So können dich die anderen Verkehrsteilnehmer besser sehen.

Wenn auf deiner Schultasche keine Reflektoren sind, kannst du dir ja ein paar schöne besorgen und sie einfach selbst daran befestigen.



So muss das sein:

Der Helm sitzt Max fest auf dem Kopf, 1-2 Finger breit über den Augenbrauen. Die Riemen verlaufen senkrecht vor und schräg hinter dem Ohr. Stirn und Schläfen sind abgedeckt.

Auf dem Radweg und Radfahrstreifen

Fahren auf dem Radweg? Kein Problem, denkst du ...

Kinder ab dem 10. Geburtstag müssen Radwege mit diesem Zeichen benutzen. Zum Beispiel Bordsteinradwege, aber auch Radfahrstreifen,  die nur auf der Fahrbahn markiert sind.

Kinder bis zum 8. Geburtstag müssen mit dem Fahrrad unbedingt auf dem Gehweg fahren, selbst wenn Radwege vorhanden sind. Bis zum 10. Geburtstag dürfen Kinder dann zwar immer noch auf dem Gehweg fahren, müssen es aber nicht mehr.

Wenn du auf einem Radweg geradeaus fährst, dann hast du Vorrang vor den Autos, die rechts einbiegen, oder welchen, die nach links abbiegen wollen. Die Autofahrer achten aber nicht immer auf Radfahrer oder können dich manchmal einfach nicht sehen, weil du im „Toten Winkel“ bist. Dorthin kann ein Autofahrer nämlich nicht gucken. Das passiert vor allem bei Bussen und Lkw. Das erklären wir die noch ausführlich auf Seite 11. Radwege verlaufen auch oft neben parkenden Autos. Da kann dann schnell mal eine Tür aufgehen. Pass also besonders auf!

Und endlos gehen die Radwege auch nicht und plötzlich ist Schluss. Dann musst du auf die Fahrbahn wechseln.

Wenn ich vom Radweg auf die Fahrbahn wechsele, dann passe ich besonders gut auf und steige vielleicht sogar ab.



Auch wenn Radwege verschneit oder unbenutzbar sind (z.B. durch Baustellen), musst du auf die Fahrbahn ausweichen. Bevor du das machst, schaust du dich um und gibst ein deutliches Handzeichen. So kann man sehen, was du vorhast.

Innerhalb eines Ortes darfst du den Radweg normalerweise nur in einer Richtung befahren. Rechts in Fahrtrichtung nämlich, so wie die Autos. Wenn du aber so ein Schild siehst, darfst du auch entgegen der Fahrtrichtung fahren:



Dann ist der Radweg für die Gegenrichtung freigegeben. Aber selbst wenn es erlaubt ist, musst du immer besonders aufpassen und Rücksicht auf Fußgänger nehmen.

Radfahrstreifen

Die kannst du genauso befahren wie Radwege. Sie sind mit einer durchgezogenen weißen Linie von der Fahrbahn

getrennt. Andere Fahrzeuge dürfen den Radfahrstreifen nicht benutzen.

Max hat schon ein paar Mal erlebt, dass Fahrer oder Beifahrer sich nicht umgesehen haben, bevor sie ihre Tür öffnen wollten.



Schutzstreifen für Radfahrer

Die erkennst du an der unterbrochenen weißen Linie am rechten Fahrbahnrand. Sie ist eine Leitlinie für Radfahrer und Autofahrer. Fahr möglichst weit rechts, denn diese Linie dürfen auch andere Fahrzeuge überfahren.



Auf der Fahrbahn

Rechtsfahrgebot

Auf Straßen ohne Radweg gilt das Rechtsfahrgebot. Das heißt: fahre so weit rechts am Fahrbahnrand wie möglich. Wenn du dabei nicht über Gullys holperst oder durch die Rinne fährst, weißt du, dass der Abstand zum Bordstein stimmt.

Oft wird das Rechtsfahren schwieriger durch

- parkende Autos
- Bushaltestellen oder
- Fahrbahnschäden.

Fahre dann trotzdem nicht Slalom, sondern einfach am rechten Rand der Fahrspur für die Autos. Dort sieht man dich gut und du musst dich nicht immer wieder einfädeln. Bevor du an den Autos vorbeifährst, gib Handzeichen, schau dich um und fahre erst vorbei, wenn hinter dir kein Auto kommt.



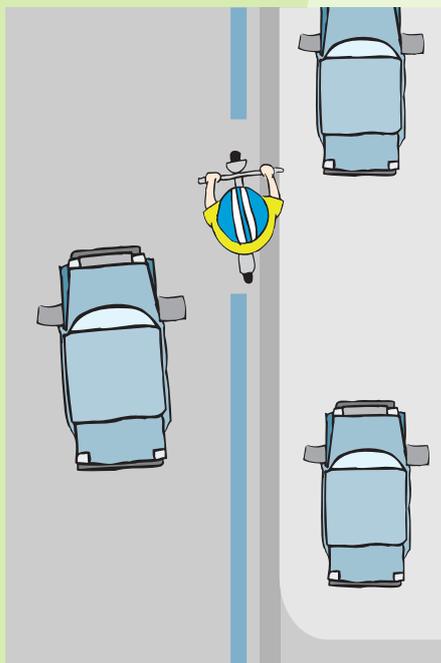
Überholen

Wenn du mal schneller bist als andere, kannst du sie überholen. Klingele vorher aber auf jeden Fall, damit sie dich bemerken.

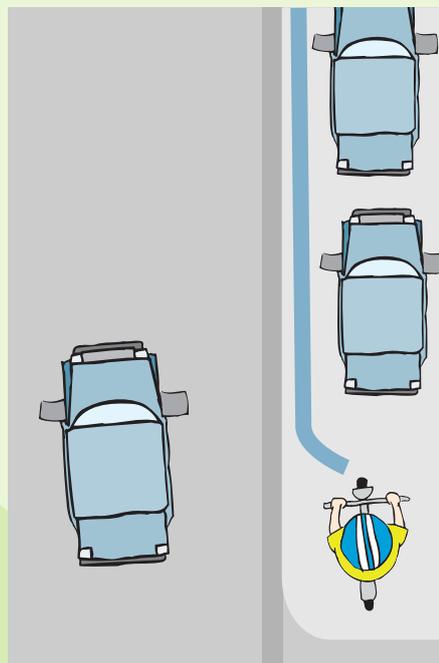
Parkende Autos

Wenn du an parkenden Autos vorbeifährst, solltest du besonders aufmerksam sein. Manchmal kommt es vor, dass eine Autotür genau in dem Moment geöffnet wird, wenn du daran vorbei fahren willst. Dann hat der Autofahrer dich in seinem Rückspiegel einfach nicht gesehen. Du warst im sogenannten „Toten Winkel“. Was ist das denn? Das erfährst du auf der nächsten Seite.

Richtig



Falsch



Ich merke mir einfach:
Mit Abstand bleibe ich fest im Sattel.



Der Tote Winkel

Der „Tote Winkel“ ist der Bereich, den ein Autofahrer oder ein Lkw-Fahrer trotz der Spiegel nicht einsehen kann. In den beiden Bildern siehst du die Ausdehnung des Toten Winkels in rot schraffiert. Befindest du dich in diesem Bereich, kann der Autofahrer dich nicht sehen.

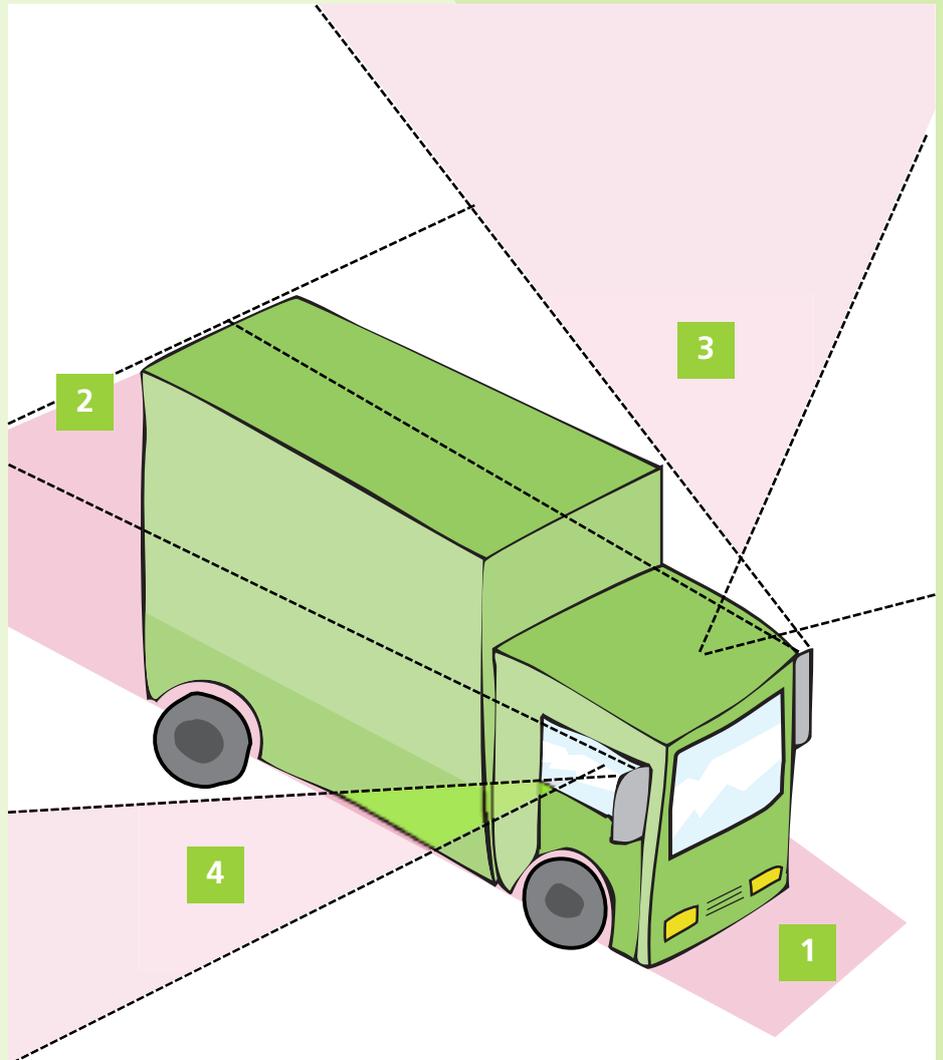
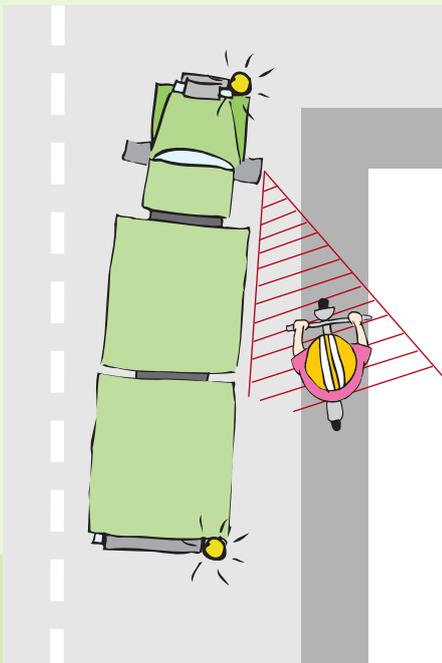
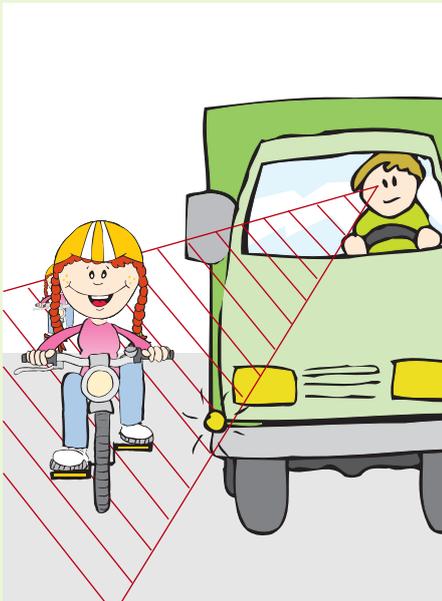
Besonders gefährlich wird es, wenn das Auto rechts abbiegen will.

Am besten wartest du, bis das Auto abgebogen ist. Wenn das Auto hält, solltest du aber fahren.

Noch gefährlicher ist es, wenn vor dir ein Lkw oder ein Bus nach rechts abbiegen will.

Schau dir auf dem Bild an, wo der Lkw-Fahrer dich überall nicht sehen kann.

Ich darf an Kreuzungen oder Einmündungen nie direkt neben der Tür eines Lkw stehen. Der Fahrer kann mich da nämlich nicht sehen.



Der Lkw hat vier „Tote Winkel“

1. Direkt vor dem Fahrzeug
2. Hinter dem Fahrzeug
3. Auf der linken Fahrzeugseite
4. Besonders gefährlich ist der „Tote Winkel“ auf der rechten Seite

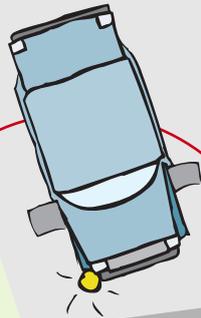
Verhalten im Straßenverkehr

Um einen Unfall zu verhindern, brauchst du manchmal den siebten Sinn. Das heißt, du musst das Verhalten anderer im Voraus erahnen.

Besser ist es aber, du kannst gefährliche Situationen gleich vermeiden. Wenn du nämlich schon weißt, welche Gefahren lauern. Auf dem Bild hier geraten Max und Pauline in einige knifflige Situationen. Wie würdest du dich verhalten?

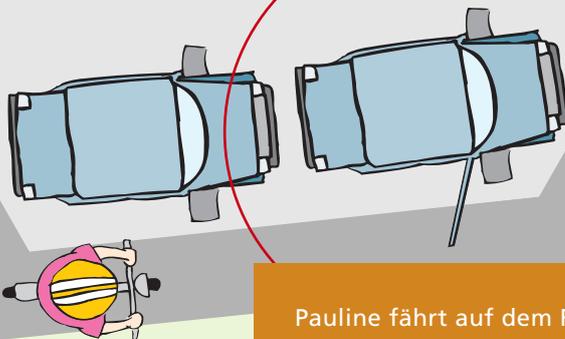
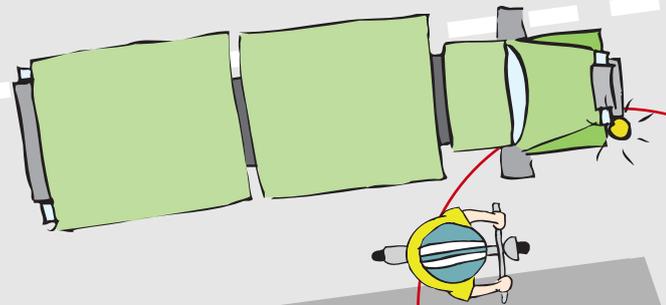
Max fährt auf dem Radweg entgegen der Fahrtrichtung und kommt an einer Grundstücksausfahrt oder Straße vorbei.

 **Vorsicht! Damit rechnet der Autofahrer nicht!**



Pauline fährt auf dem Radweg und will eine Einmündung überqueren.

 **Achtung! Toter Winkel!**



Pauline fährt auf dem Radweg neben einem Parkstreifen.

 **Vorsicht! Hindernis!**

Wichtige Verkehrszeichen für Radfahrer



Radweg



Getrennter Rad- und Gehweg



Gemeinsamer Geh- und Radweg



Verbot für Fahrzeuge aller Art
– Dein Fahrrad darfst du hier nur schieben.



Verbot für Fahrräder



Es gibt Ausnahmen. Dann steht das Zusatzzeichen „Radfahrer frei“ unter dem Verkehrsschild. Hier darfst du mit deinem Fahrrad fahren. Zum Beispiel:



Gehweg, den du auch mit dem Fahrrad benutzen darfst. Hier darfst du nur mit Schrittgeschwindigkeit fahren und musst besondere Rücksicht auf die Fußgänger nehmen.



Fußgängerbereich. Hier darfst du nur mit Schrittgeschwindigkeit fahren und musst besondere Rücksicht auf die Fußgänger nehmen.



Hier darfst du entgegengesetzt der Einbahnstraße fahren. Aber Vorsicht! Es können dir Fahrzeuge entgegenkommen. Besser du fährst hier nur in Begleitung eines Erwachsenen.



Manchmal dürfen in Fahrradstraßen auch Autos oder Motorräder fahren. Diese müssen auf den Radfahrer Rücksicht nehmen. Radfahrer dürfen nebeneinander fahren. Hier gilt rechts-vor-links, wenn nicht anders beschildert.



In einem verkehrsberuhigten Bereich musst du rücksichtsvoll mit Schrittgeschwindigkeit fahren.



Vorfahrt gewähren!



Halt! Vorfahrt gewähren! Gilt natürlich auch für dich als Radfahrer. Am Stop-Schild musst du anhalten und mit einem Fuß die Erde berühren.

Max fährt auf der Fahrbahn und wird von einem Lkw überholt, der nach rechts abbiegen will.

 **Achtung!**
Toter Winkel!

Radfahrer und Fußgänger



Ganz besonders aufmerksam musst du sein, wenn du gemeinsame Geh- und Radwege benutzt. Oder in Fußgängerbereichen, in denen Radfahren erlaubt ist. Rücksicht musst du vor allem nehmen auf:



Auch auf getrennten Rad- und Gehwegen musst du aufmerksam auf andere achten. Denn diese Trennung ist ja meist nur eine Markierungslinie oder ein anderes Pflaster. Da benutzen die Fußgänger den Radweg unerlaubter Weise schon mal mit. Und umgekehrt natürlich auch.

Wenn du auf dem Gehweg in Fahrtrichtung rechts fährst, musst du immer damit rechnen, dass jemand aus einem Hauseingang kommt, oder um eine Häusercke biegt. Halte am besten Abstand und fahre langsam!

Jüngere Kinder

- denn die können unberechenbar sein
- sie können die Richtung, aus der ein Geräusch kommt, schwerer ausmachen
- sie können ihre Bewegungsrichtung nicht so schnell verändern
- sie können nicht abschätzen, wie schnell du fährst
- sie nehmen ihre Umwelt anders wahr
- sie können sich nicht auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren

und ältere Menschen

- denn sie sind in ihrer Sehfähigkeit oft beeinträchtigt
- sie hören höhere Töne wie deine Klingel nicht so gut
- sind in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt
- sind meist langsamer
- sind manchmal mit Rollatoren unterwegs

Für Kinder und ältere Menschen fahre ich gern langsamer oder weiche aus.



Verkehrsberuhigter Bereich

In verkehrsberuhigten Bereichen kann es sein, dass überall Kinder spielen.

Auto- und Radfahrer dürfen daher nur Schrittgeschwindigkeit fahren (höchstens 7 km/h) und müssen auf alle Rücksicht nehmen.

Kinder und Fußgänger sollten dann aber auch die Autos und Radfahrer nicht unnötig behindern.



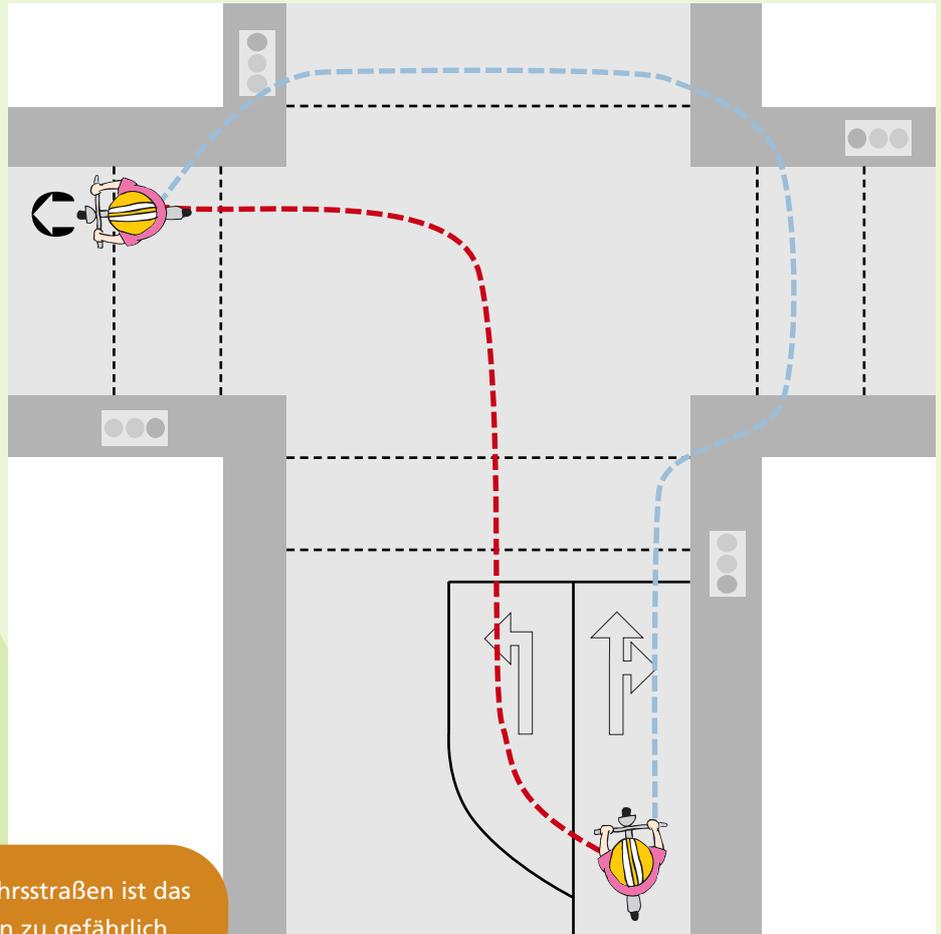
Linksabbiegen – so geht's mit Sicherheit

Wenn du von der rechten Straßenseite nach links abbiegen willst, kannst du das auf verschiedene Weise tun:

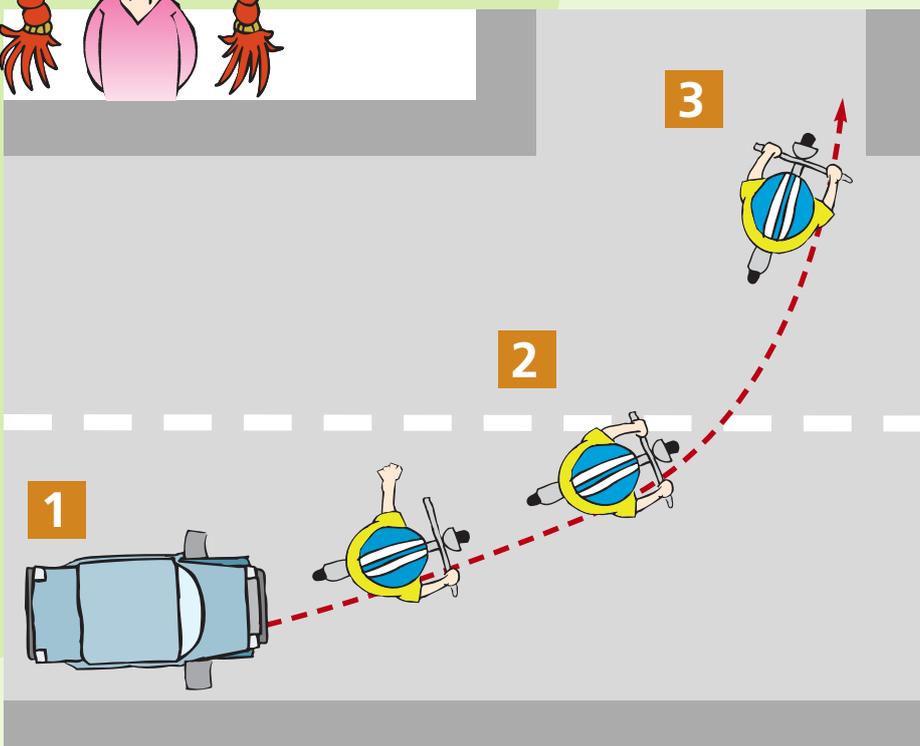
- Du biegest indirekt ab, so wie ein Fußgänger (blaue Linie). Dann musst du auf das Signal der Radfahrerampel achten. Oder du schiebst dein Fahrrad und achtest auf die Fußgängerampel.
- Du biegest direkt ab, so wie ein Auto (rote Linie).

Achte aber darauf, dass du vor jeder Fahrbahnüberquerung anhältst.

Wie du abbiegst, kommt auf den Verkehr an. Wenn Lehrer oder Eltern in der Nähe sind, besprich mit ihnen, was der sicherste Weg ist.



Auf Hauptverkehrsstraßen ist das direkte Abbiegen zu gefährlich.



Wie biege ich direkt links ab?

1

- schaue über deine linke Schulter nach hinten
- halte kurz den linken Arm raus; damit kündigst du deinen Spurwechsel an
- sieh dich noch mal kurz um, ob dich auch niemand überholt
- ordne dich zur Fahrbahnmitte hin ein

2

- dein Arm ist jetzt wieder am Lenker
- der Verkehr hinter dir weiß nun, dass du nach links abbiegen willst

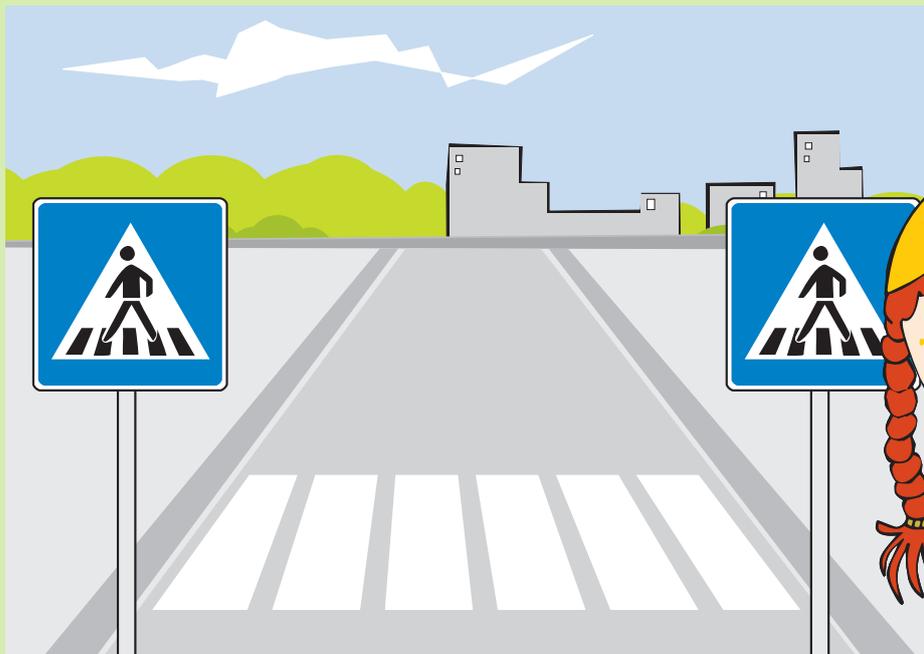
3

- lass den Gegenverkehr vorbeifahren
- schau dich noch einmal um
- dann kannst du abbiegen
- achte auf Fußgänger

Fußgängerüberwege und Querungshilfen

Fußgängerüberwege

Fußgängerüberwege kennst du. Aber wahrscheinlich sagst du Zebrastreifen dazu.



Du weißt ja: Bevor du über die Fahrbahn gehen kannst, gucke erst links-rechts-links! Und warte, bis die Autos vor dem Zebrastreifen anhalten.



Wenn du mit deinem Fahrrad so einen Zebrastreifen überqueren willst, musst du von deinem Fahrrad absteigen und es über die Fahrbahn auf die andere Seite schieben. Der Fußgängerüberweg ist ja nur für Fußgänger!



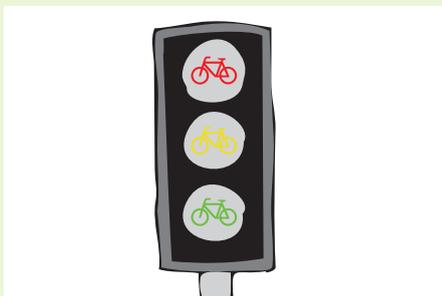
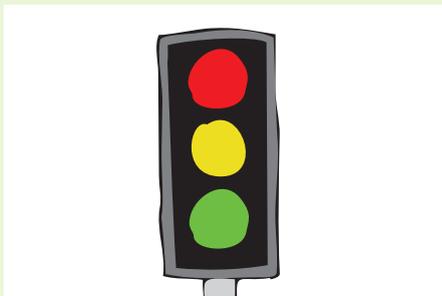
Querungshilfen

Und wenn es keinen Zebrastreifen in der Nähe gibt? Dann schau dich um, vielleicht findest du eine Querungshilfe. Verkehrsinsel kann man auch dazu sagen. Mit ihrer Hilfe kann man die Straße sicherer überqueren. Wenn von links kein Auto kommt, dann kannst du die Hälfte der Fahrbahn bis zur Verkehrsinsel überqueren. Danach schaust du nach rechts, ob auch von hier kein Auto kommt. Erst dann kannst du auch die zweite Hälfte der Straße sicher überqueren.

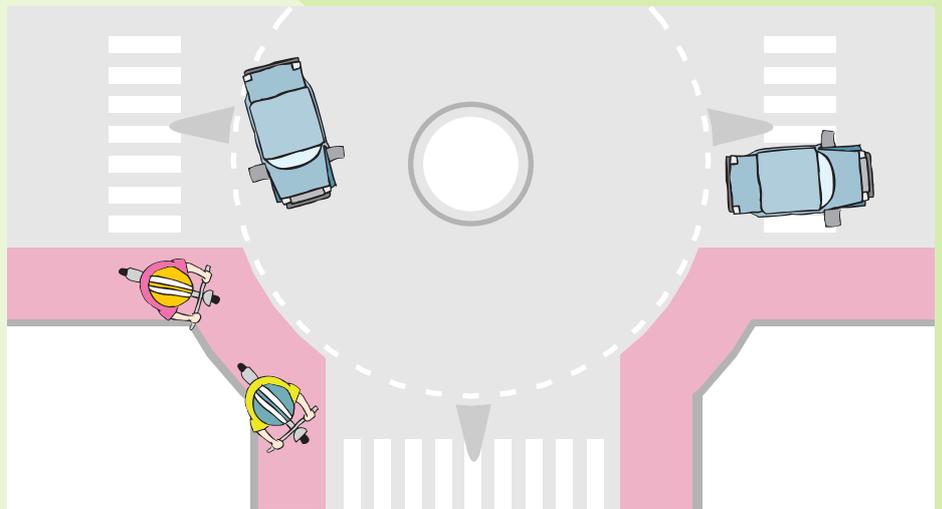
Ampeln und Kreisverkehre

Ampeln

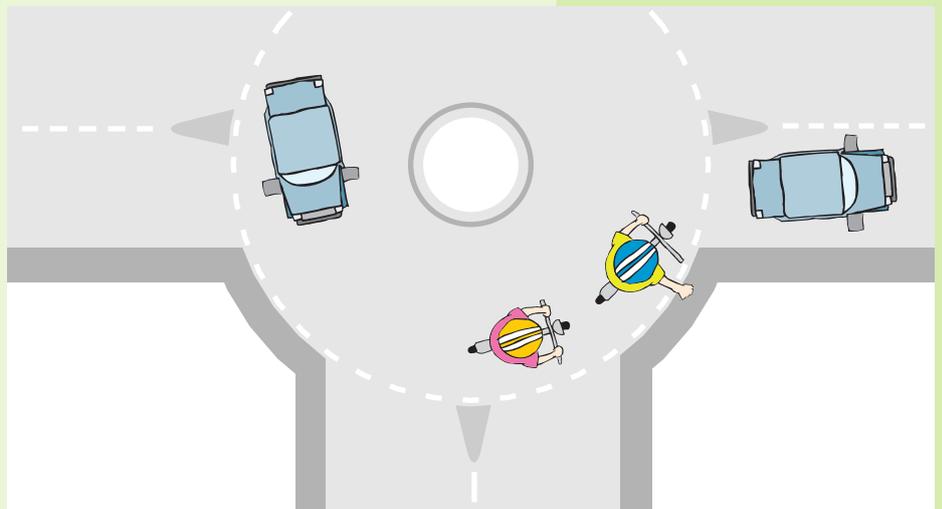
Natürlich hast du als Radfahrer auch Lichtsignalanlagen (sogenannte Ampeln) zu beachten. Es gibt verschiedene Arten dieser Lichtsignalanlagen. Eigentlich gelten für Radfahrer dieselben Ampelzeichen wie für den Autoverkehr. Manchmal gibt es aber extra welche für den Radverkehr. Dann musst du auf diese achten. Bei gemeinsamen Geh- und Radwegen und bei Radwegen, die direkt an einen Gehweg grenzen, ist manchmal kein eigenes Rad-



fahrsignal vorhanden. Dann gilt für dich die Fußgängerampel. Wenn ein eigenes Ampelzeichen für Radfahrer da ist, musst du dich nach diesem Zeichen richten. Wenn nicht, dann solltest du vom Fahrrad absteigen und zusammen mit den Fußgängern die Straße überqueren.



Bei diesem Kreisverkehr fahren Max und Pauline auf dem Fahrradweg bis zum Zebrastreifen. Da steigen sie von ihren Fahrrädern ab und schieben die Räder auf die andere Seite.



Es gibt aber auch Kreisverkehre, wo keine Radwege oder Zebrastreifen vorhanden sind. Hier musst du auf der Fahrbahn im Kreisverkehr mitfahren – so wie die Autos. Das gilt für dich natürlich erst, wenn du zehn Jahre alt bist. Vorher kannst du wie sonst auch auf dem Gehweg fahren.

Kreisverkehre

Statt Kreuzungen gibt es auch oft Kreisverkehre. Auf den zwei Bildern hier zeigen dir Max und Pauline, wie du dich richtig verhältst. Bevor du die Zufahrt des Kreisverkehrs überquerst, schaue immer links-rechts-links.

Das sichere Fahrrad

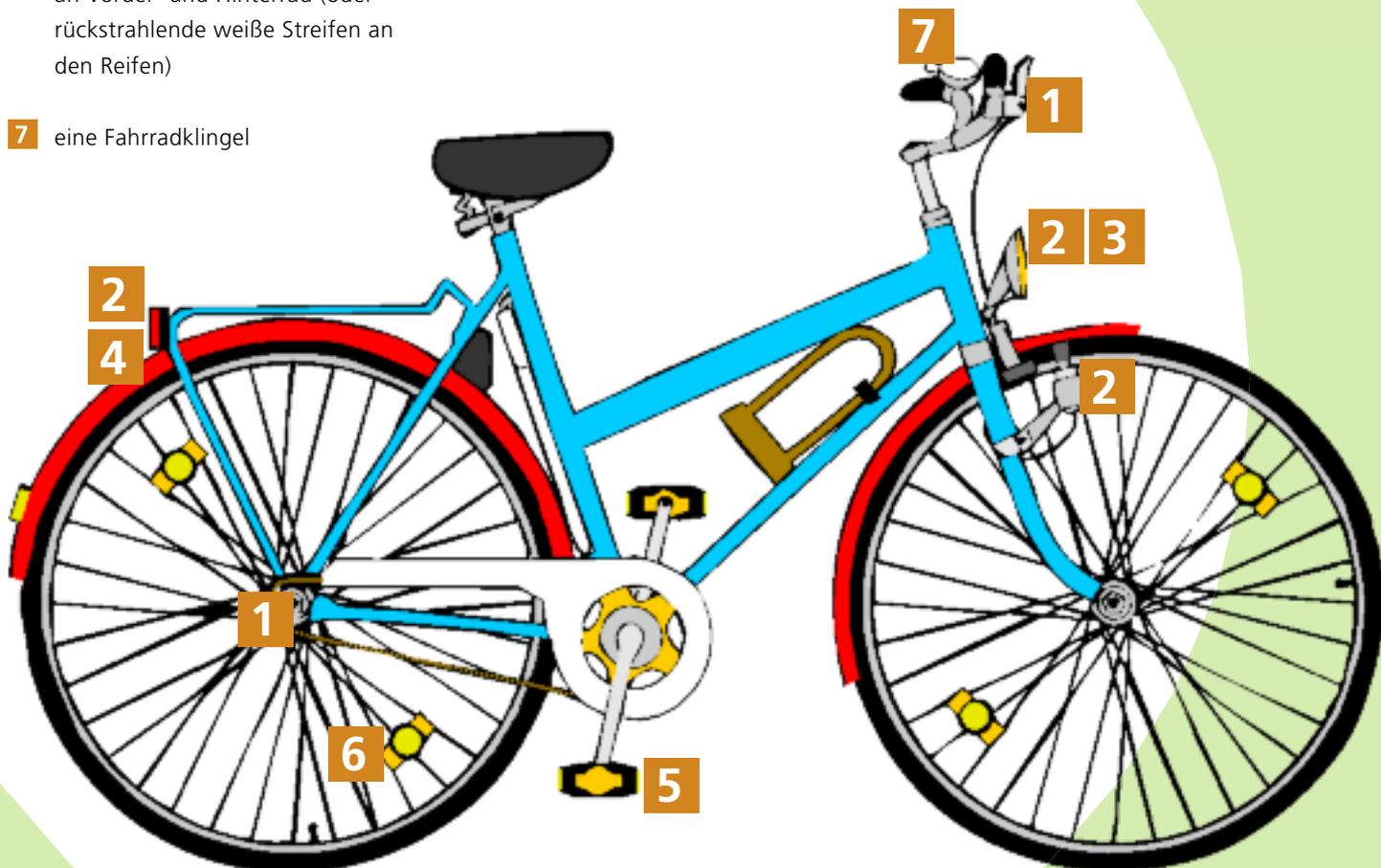
So steht es in der Straßenverkehrszulassungs-Ordnung (StVZO)

Vorgeschrieben sind:

- 1 zwei voneinander unabhängige Bremsen
- 2 Dynamo, nach vorn wirkender weißer Scheinwerfer, rote Schlussleuchte, roter Rückstrahler (Stecklichter sind auch erlaubt)
- 3 nach vorn wirkender weißer Rückstrahler
- 4 nach hinten wirkender zusätzlicher roter Großflächen-Rückstrahler
- 5 nach vorn und hinten wirkende gelbe Rückstrahler an den Pedalen
- 6 je zwei gelbe Speichenrückstrahler an Vorder- und Hinterrad (oder rückstrahlende weiße Streifen an den Reifen)
- 7 eine Fahrradklingel

Zusätzliche Sicherheit bieten:

- ✓ möglichst geschlossener Kettenschutzkasten
- ✓ „Sicherheitsgriffe“ an den Lenkerenden
- ✓ Klingelknopf aus Weichplastik
- ✓ ein stabiler Ständer
- ✓ Abdeckungen für hervorstehende Schraubgewinde und scharfe Kanten
- ✓ im Rahmen verlegte Kabel, außen mit Schutzhülle
- ✓ Nabendynamo; rotes und weißes Standlicht



Das Mängel-Rad

Diesem Rad fehlen wichtige Teile. Siehst du, welche? Schreibe sie auf!

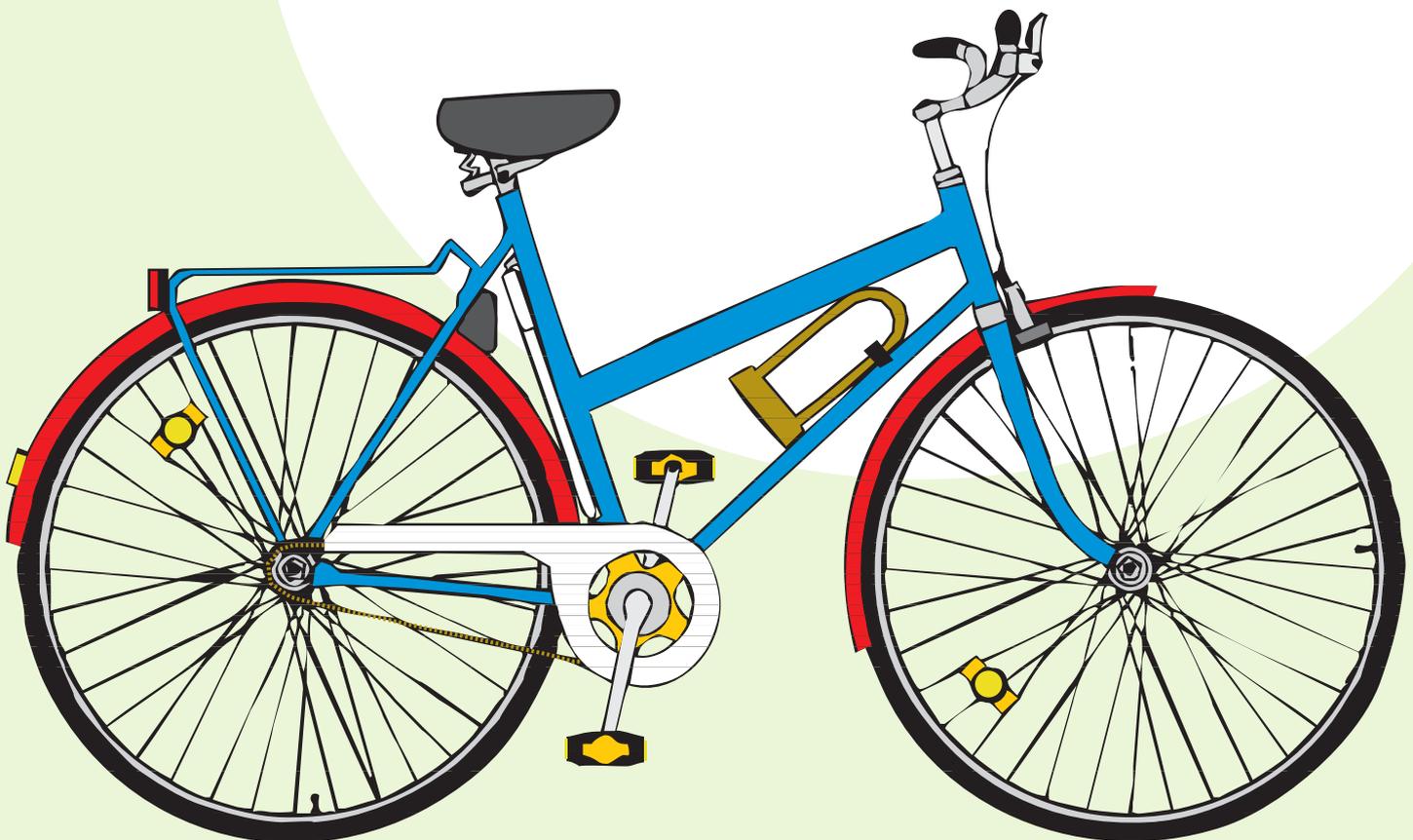
A

B

C

D

E



Da stimmt was nicht...

Streiche die Wörter durch, die nicht in die Reihe passen.

anfahen	bremsen	ausweichen	abbiegen	schlafen	anhalten
Helm	Klingel	Lenkrad	Licht	Pedale	Speichen
Auto	Fahrrad	Kutsche	LKW	Flugzeug	Bus
Dynamo	Sattel	Räder	Lenker	Motor	Pedale

Richtig oder Falsch?

Welche Aussagen stimmen und welche sind gelogen? Kreuze an!

1. Ein Dynamo erzeugt Strom



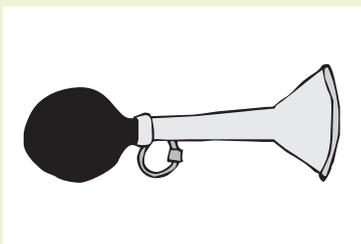
Richtig Falsch

2. Die Speichenrückstrahler nennt man auch Reflektoren



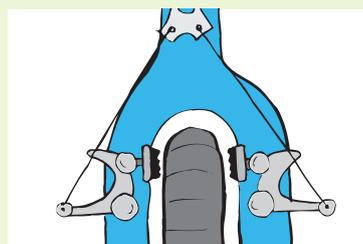
Richtig Falsch

3. Eine Hupe kann die Fahrradklingel ersetzen.



Richtig Falsch

4. Eine Bremse funktioniert auch bei nassem Wetter einwandfrei



Richtig Falsch

Der Fahrrad-Check

Bevor du mit deinem Fahrrad los fährst, schau es dir regelmäßig an – am besten mit Mama oder Papa – und mache den „Fahrrad-Check“.

1 Bremsen

- Bremsgriff Vorderradbremse fest
- Bremshebel Vorderradbremse gut zu greifen
- Bremsgummi Vorderradbremse hat noch ausreichend Profil
- Bremszüge leichtgängig, nicht geknickt, nicht angerissen
- Bremsgriff Hinterradbremse fest
- Bremshebel Hinterradbremse gut zu greifen
- Bremsgummi Hinterradbremse hat noch ausreichend Profil
- Rücktritt funktioniert

2 Beleuchtung

- Scheinwerfer funktioniert / fest
- Rücklicht funktioniert / fest
- Dynamo funktioniert / fest
- Stecklichter funktionsfähig / Halterung fest
- richtige Einstellung der Scheinwerfer bzgl. der Blendefahr
- Kabel unbeschädigt / nicht herabhängend
- Roter Großflächen-Rückstrahler in Ordnung / fest
- nach vorn wirkender weißer Strahler in Ordnung / fest

- 4 Speichenrückstrahler vollzählig
- 4 Pedalrückstrahler vollzählig

3 Klingel

- Klingel funktioniert / fest
- Klingel gut zu bedienen

4 Bereifung und Räder

- Luftdruck im Vorderreifen ausreichend
(Der Reifen darf sich mit dem Daumen nur wenig eindrücken lassen)
- Luftdruck im Hinterreifen ausreichend
- Reifenprofil vorn / hinten ausreichend
(es muss deutlich erkennbar sein)
- Radlager vorn / hinten fest
- Speichen im Vorderrad vollzählig / fest
- Speichen im Hinterrad vollzählig / fest

5 Antrieb (eventuell Schaltung)

- Kette nicht ausgeleiert / stramm
- Kette sauber / geölt
- Pedale fest / rutschsicher
- Tretkurbel fest

- Schaltung: alle Gänge schaltbar

6 Lenker und Sattel

- Lenker / Lenkervorbau fest / nicht verbogen
- Lenkerhöhe richtig eingestellt
- Lenkerenden geschützt, nicht scharfkantig
- Sattel / Sattelstütze fest
- Sattelhöhe richtig eingestellt
(Im Stand sollte ein Fuß den Boden berühren.)

7 Rahmen

- Rahmen in Ordnung, nicht beschädigt
- Vordergabel in Ordnung, nicht beschädigt

8 Sonstiges

- Schutzbleche vorn / hinten fest
- Gepäckträger fest
- Schlossanbringung in Ordnung, ungefährlich

Verkehrsquiz

Welcher Schilderinhalt gehört zu welchem Verkehrszeichen?
Ordne die Buchstaben und Ziffern richtig zu!

 1	 2	 A	 B
 3	 4	 C	 D
 5	 6	 E	 F

Der **Schilderinhalt A** gehört zu Verkehrszeichen

Der **Schilderinhalt B** gehört zu Verkehrszeichen

Der **Schilderinhalt C** gehört zu Verkehrszeichen

Der **Schilderinhalt D** gehört zu Verkehrszeichen

Der **Schilderinhalt E** gehört zu Verkehrszeichen

Der **Schilderinhalt F** gehört zu Verkehrszeichen



Meine Erfahrungen beim Radfahren

Überlege mal, was du beim Radfahren in deiner Umgebung sehr gut findest und was dir nicht so gefällt. Vielleicht findest du ja auch etwas besonders gefährlich. Welche Gedanken kommen dir sonst noch, wenn's ums Radfahren geht?



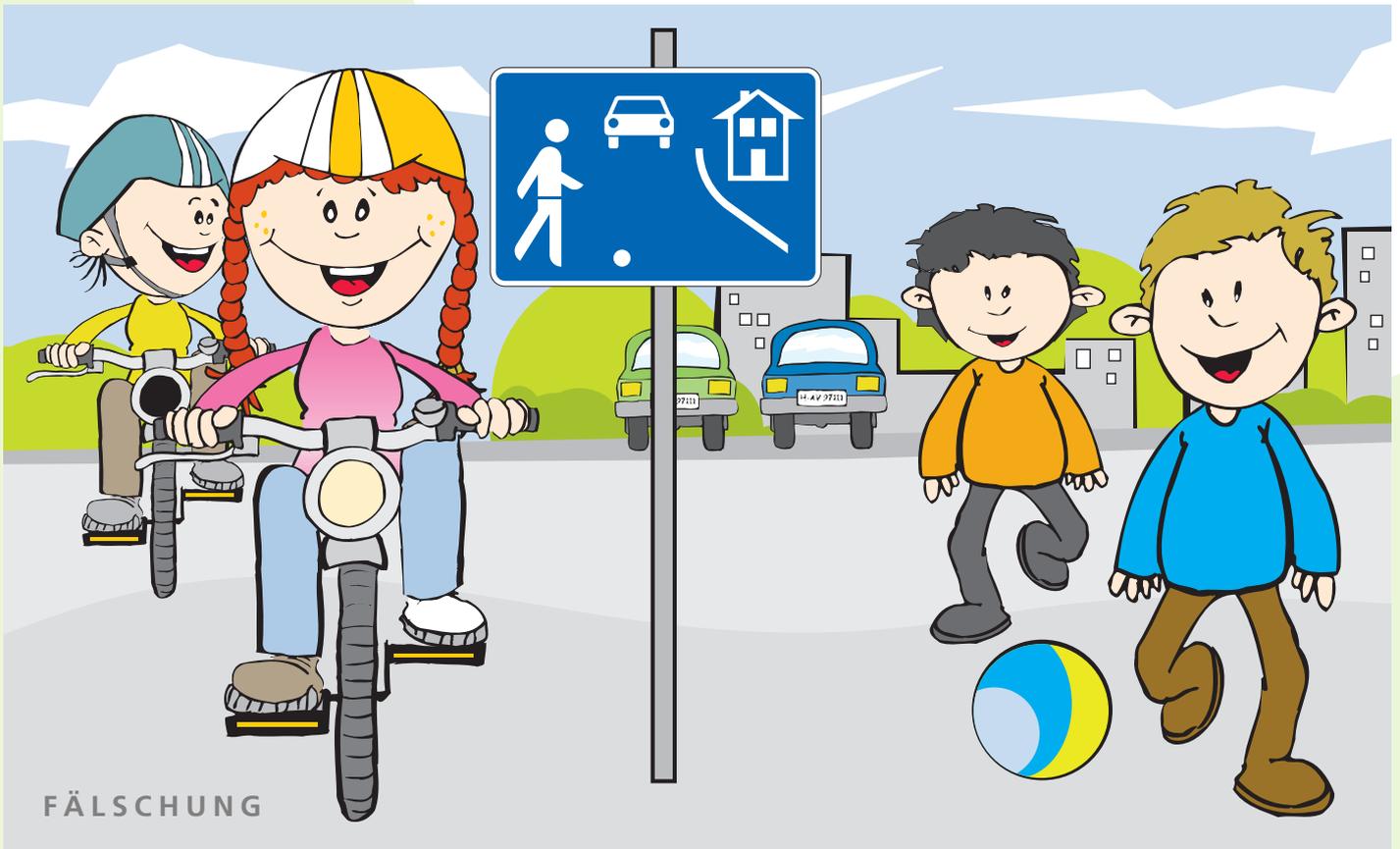
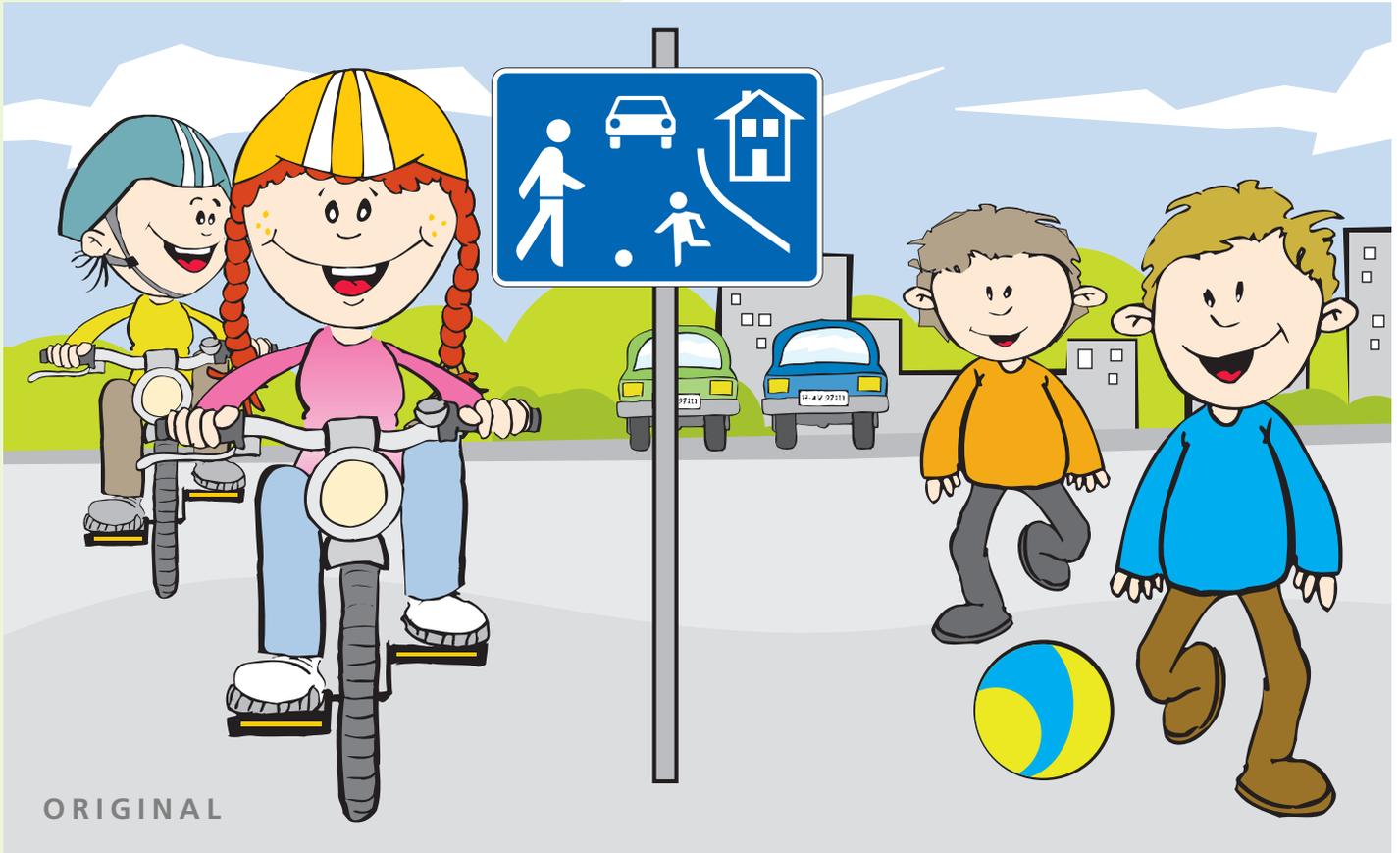
Gut finde ich:

Nicht so gut finde ich:

Zum Thema Radfahren fällt mir noch ein:

7 Unterschiede

Auf dem unteren Bild sind 7 Unterschiede versteckt. Findest du sie?



Max und Paulines Schulweg. Bist du fit? Dann fülle die Lücken!

Um zehn vor acht morgens geht's los zur Schule. Max und Pauline biegen aus ihrer Hofeinfahrt nach links auf den Gehweg ein.

Auf der anderen Seite der Fahrbahn sehen sie jemanden auf einem Rad fahren, es ist ihre Freundin Laura. „Fahr lieber auf dem,“ rufen sie ihr zu.

An der nächsten Kreuzung müssen sie rechts abbiegen. Dort gibt es keine Ampel, nicht mal einen Zebrastreifen. Darum, ab und schauen, Wenn alles frei ist, ihre Räder über die Kreuzung.

Auf der anderen Seite ist der Gehweg ganz schön schmal, und eine Menge Fußgänger sind unterwegs. Sie fahren also und halten auch Abstand

Nach hundert Metern sind sie an der Kreuzung, an der sie rechts abbiegen wollen. Sie brauchen die Fahrbahn nicht zu überqueren, aber vor der Hausecke müssen sie, weil sie ja nicht um..... sehen können. Es wird jetzt ganz schön holprig, denn auf dem Gehweg ist eine Baustelle. Also lieber ab und daran vorbei.

Endlich sind sie an der Schule. An der Einfahrt zum Parkplatz haben sie, trotzdem müssen sie
..... An den Abstellanlagen für die Räder ist schon mächtig viel los. Laura ist auch schon angekommen und stellt hier wie alle anderen ihr Rad ab. Pauline und Max finden noch einen Platz für ihre Räder und an.

Dann gehen sie in die Schule.

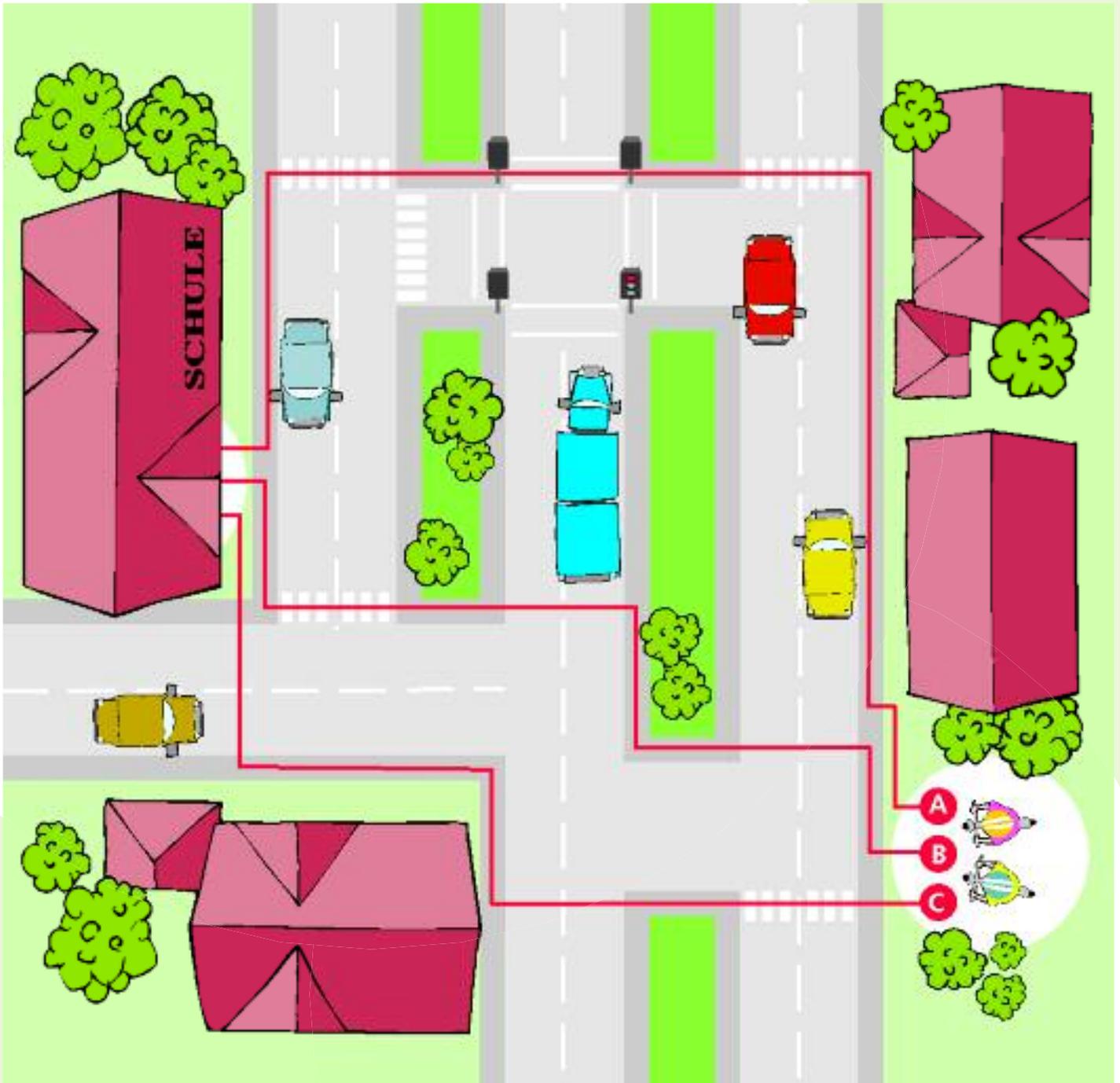
- aufpassen
- Gehweg
- bremsen
- schließen sie
- schieben sie
- vorsichtig
- zur Hauswand
- die Ecke
- steigen sie
- Vorfahrt
- schieben
- steigen sie
- links-rechts-links



Der sichere Schulweg

Finde den sichersten Weg zur Schule.

Max und Pauline haben heute morgen etwas geträdelt. Damit sie nicht zu spät zur Schule kommen, müssen die beiden sich beeilen. Max meint, sie könnten eine Abkürzung nehmen, doch nicht immer ist der kürzeste Weg auch der sicherste. Welchen der drei Wege sollen die beiden nehmen? A, B oder C? Welcher der Wege ist am sichersten?



Verhalten im Straßenverkehr

Kreuze an, was richtig ist.



Max will mit seinen Freunden Pauline und Tim zum Baden fahren. Pauline holt ihn ab, und sie wollen auf dem Gehweg auf der rechten Seite zu Tim fahren. Ach herrje, da fällt Pauline ein, dass sie ihren Badeanzug vergessen hat.

1 Was macht sie jetzt?

- Pauline dreht und fährt zurück
- Pauline hält an einer Stelle, an der sie die Fahrbahn gut überblicken kann, und schaut. Als alles frei ist, schiebt sie ihr Fahrrad auf die andere Seite. Dort fährt sie auf dem Gehweg zurück. Wenn ein Zebrastreifen in der Nähe ist, benutzt Pauline ihn natürlich.

Die beiden sind bei Tim angekommen. Auch Tims siebenjähriger Bruder Lukas will mit. Doch da merkt Tim, dass der Bremszug seiner Vorderradbremse gerissen ist.

2 Was sollen sie nur tun?

- Sie schieben die Räder zum nächsten Fahrradladen um die Ecke, und Tim lässt sich einen neuen Bremszug einbauen.
- Tim beschließt, dass die Hinterradbremse sowieso wichtiger ist, und sie fahren los.
- Tim stellt sein Fahrrad ab und fährt auf Paulines Gepäckträger mit.

Max rutscht der Rucksack vom Gepäckträger, ein Gurt kommt in die Speichen. Sie halten an.

3 Was macht Max?

- Er nimmt seinen Rucksack auf den Rücken.
- Er klemmt den Rucksack einfach wieder auf den Gepäckträger.
- Er hängt sich den Rucksack an den Lenker.

Max, Pauline und Tim fahren auf der Fahrbahn, Lukas auf dem Gehweg, so dass Tim ihn sehen kann. Doch plötzlich kommt auf dem Gehweg eine Baustelle. Jetzt wird es eng.

4 Was sollen sie tun?

- Lukas steigt ab und schiebt an der Baustelle vorbei. Die anderen fahren weiter.
- Alle fahren weiter. Lukas fährt auf dem schmalen Gehweg an der Baustelle vorbei.
- Tim bremst ab und bleibt hinter seinem Bruder, damit er ihn im Blick hat. Er sagt ihm, dass er absteigen soll.

Vor ihnen radelt eine ältere Frau auf der Fahrbahn. Sie ist ziemlich langsam, deshalb wollen sie sie überholen.

5 Wie stellen sie das an?

- Sie schauen sich um. Da von hinten kein Auto kommt, überholen sie.
- Sie schauen sich um. Da von hinten kein Auto kommt, klingeln sie und überholen dann.
- Sie überholen und scheren knapp vor der Frau wieder ein.

Selbsteinschätzung zur Radfahrausbildung

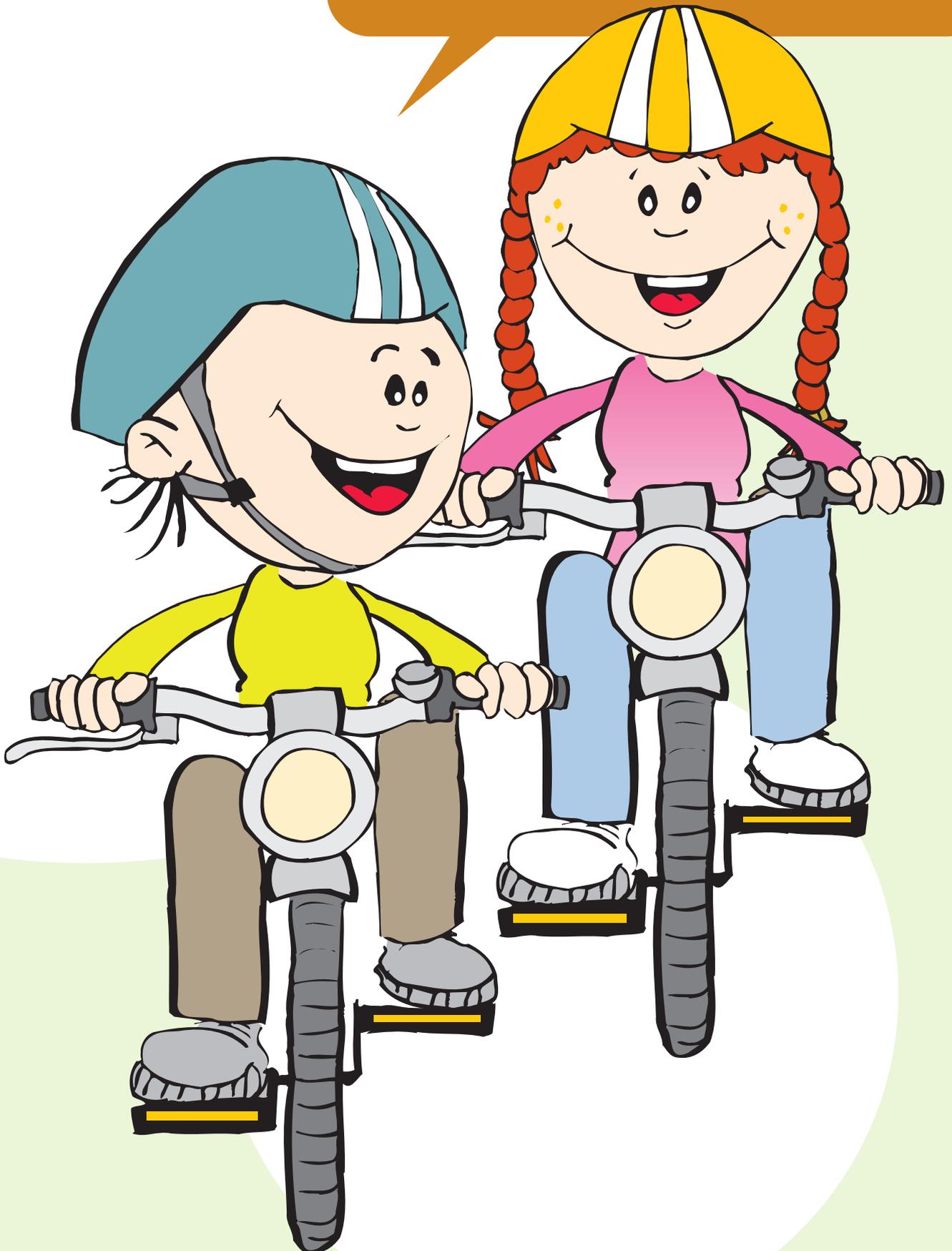
Ich schätze mich selbst ein

So kann ich mit dem Fahrrad umgehen	Kann ich gut	Kann ich noch nicht so gut
... sicher aufsteigen und anfahren		
... langsam eine Spur fahren, mich nach hinten umsehen ohne zu wackeln		
... vor einem Hindernis ausweichen		
... einhändig fahren, damit ich Handzeichen geben kann		
Ich weiß, wie ich mich und das Fahrrad ausstatten muss.	Ja	Nein, noch nicht genau
Ich kenne die wichtigen Teile an meinem Fahrrad.		
Ich weiß, wie mein Helm richtig sitzt.		
Ich weiß, wie ich als Radfahrer im Dunkeln gesehen werde.		
Ich weiß, wie mein Fahrrad diebstahlsicher angeschlossen wird.		
Ich kenne die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrer.	Ja	Nein, noch nicht genau
Ich weiß, auf welchen Wegen Radfahrer fahren müssen.		
Ich weiß, wo Radfahrer nicht fahren dürfen.		
Ich kenne Verkehrszeichen:		
 „Getrennter Rad- und Gehweg“		
 „Fahrradstraße“		
 „Vorfahrt gewähren“		
 „Stopp. Vorfahrt gewähren“		
Ich kenne die richtige Reihenfolge bei der Regelung „Rechts-vor-links“.		
Ich kenne die unterschiedlichen Signale einer Ampel und die Vorfahrt an der Ampel.		

Wir hoffen, du hattest mit dem Heft Spaß.

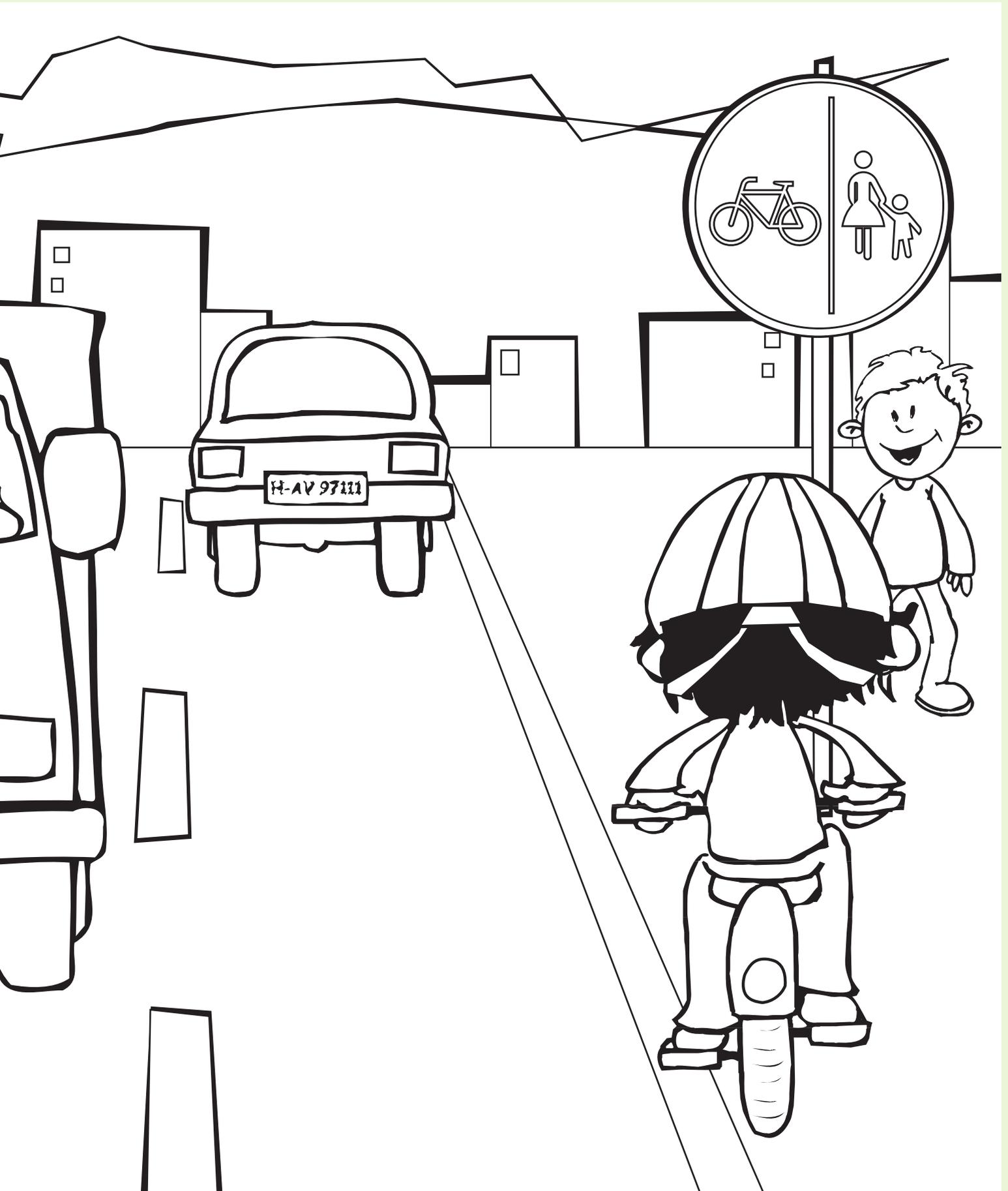
Was du drauf hast, kannst du ja dann bei deiner Radfahrprüfung beweisen. Und das coolste ist: Radfahren macht Spaß, hält dich fit und ist gut für die Umwelt.

Vielleicht kannst du ja auch deine Eltern überzeugen, das Auto öfter mal stehen zu lassen und mit dem Rad zu fahren.



Male das Bild aus!





Lösungen

Verhalten im Straßenverkehr [Seite 12-13]

Linker Radweg/Grundstückzufahrt:

Da Max den linken Radweg unerlaubt benutzt, rechnet der Autofahrer, der aus der Grundstückseinfahrt kommt, nicht mit ihm. Max muss vorsichtig sein und ihn vorlassen.

Radweg/Einmündung

Rechtsabbiegende Autos beachten nicht immer deine Vorfahrt. Max ist bremsbereit und versucht Blickkontakt mit dem Autofahrer herzustellen.

Radweg neben Parkstreifen:

Vorsicht! Hier können Autotüren geöffnet werden. Abstand halten und möglichst weit rechts fahren.

Rechtsabbiegender LKW:

Max ist im sogenannten „Toten Winkel“. Der LKW-Fahrer kann ihn nicht sehen. Max fährt daher langsamer und lässt den LKW vor ihm abbiegen.

Mängel-Rad [Seite 18-19]

- Speichenrückstrahler vorn fehlt
- Speichenrückstrahler hinten fehlt
- Dynamo fehlt
- Klingel fehlt
- nach vorn wirkender weißer Rückstrahler fehlt

Da stimmt was nicht [Seite 20]

1. schlafen
2. Lenkrad
3. Flugzeug
4. Motor

Richtig oder Falsch? [Seite 20]

1. Richtig
2. Richtig
3. Falsch
4. Falsch

Verkehrsquiz [Seite 22]

Der Schilderinhalt A gehört zu Verkehrszeichen 4

Der Schilderinhalt B gehört zu Verkehrszeichen 3

Der Schilderinhalt C gehört zu Verkehrszeichen 6

Der Schilderinhalt D gehört zu Verkehrszeichen 5

Der Schilderinhalt E gehört zu Verkehrszeichen 1

Der Schilderinhalt F gehört zu Verkehrszeichen 2

7 Unterschiede [Seite 24]



Max' Schulweg [Seite 25]

1. Gehweg
2. steigen sie
3. links-rechts-links
4. schieben sie
5. vorsichtig

6. zur Hauswand
7. bremsen
8. die Ecke
9. steigen sie
10. schieben
11. Vorfahrt
12. aufpassen
13. schließen sie

Der sichere Schulweg [Seite 26]

Lösung: A

Verhalten im Straßenverkehr [Seite 27]

1. Pauline hält an einer Stelle, an der sie die Fahrbahn gut überblicken kann, und schaut. Als alles frei ist, schiebt sie ihr Fahrrad auf die andere Seite. Dort fährt sie auf dem Gehweg zurück. Wenn ein Zebrastreifen in der Nähe ist, benutzt Pauline ihn natürlich.

2. Sie schieben die Räder zum Fahrradladen um die Ecke und lassen einen neuen Bremszug einbauen. Mit einer beschädigten Bremse darf man nicht fahren.

3. Max nimmt den Rucksack auf den Rücken. Dort ist er sicher aufgehoben.

4. Tim bremst ab, um seinen Bruder im Blick zu behalten, und sagt ihm, dass er absteigen soll. Wenn Jüngere auf dem Gehweg fahren, sollten die Älteren sie immer im Blick haben, also hinter ihnen bleiben. An engen Stellen schiebst du besser vorbei.

5. Sie schauen sich um. Da von hinten kein Auto kommt, klingeln sie und überholen. Vor dem Überholen musst du klingeln, damit der Radfahrer vor dir weiß, dass er überholt wird, und sich nicht vor dir erschreckt.

Diese Broschüre wurde erarbeitet in Zusammenarbeit mit:

**Niedersächsisches Ministerium
für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr**
Friedrichswall 1
30159 Hannover
Telefon 0511/120-5428
E-Mail pressestelle@mw.niedersachsen.de
Internet www.mw.niedersachsen.de

**Landesverkehrswacht
Niedersachsen e.V.**
Arndtstraße 19
30167 Hannover
Telefon 0511/35772681
E-Mail info@landesverkehrswacht.de
Internet www.landesverkehrswacht.de

**Polizei Niedersachsen
Koordinierungsstelle für polizeiliche
Verkehrssicherheit Niedersachsen**
Waterloostraße 9
30169 Hannover
E-Mail kostpv@pd-h.niedersachsen.de

ADFC Niedersachsen e.V
Hinüberstraße 2
30175 Hannover
Telefon 0511/ 282557
E-Mail niedersachsen@adfc.de
Internet www.adfc-niedersachsen.de

**Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur**
Referat 23
Leibnizufer 9
30169 Hannover

**ADAC Niedersachsen/
Sachsen-Anhalt e.V.**
Lübecker Straße 17
30880 Laatzen
E-Mail verkehr@nsa.adac.de





Herausgeber:
Niedersächsisches Ministerium
für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr
Friedrichswall 1
30159 Hannover

Telefon (0511) 120-5428
Telefax (0511) 120-5770

www.mw.niedersachsen.de

Stand:
Dezember 2014