



# Mobile Kinder

Tipps für Kinderfahrzeuge  
– vom Rutschauto bis zum Snowboard



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)





Kinder lieben Bewegung und Bewegung fördert die kindliche Entwicklung. Noch mehr Spaß haben Kinder dabei, wenn sie sich auf einem eigenen Fahrzeug bewegen können. Dann sind sie eigentlich kaum noch zu halten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte dabei unterstützen, Kindern von klein auf Lust auf Mobilität zu vermitteln. Denn egal, ob Laufrad, Rollschuh oder Roller, ob Fahrrad oder Ski: Mit dem richtigen Gefährt macht Bewegung einfach viel mehr Spaß. Und wenn dabei auch noch Sicherheit mitfährt, steht dem kindlichen Bewegungsdrang eigentlich nichts mehr im Wege.

Eltern, die auf der Suche nach dem richtigen Fortbewegungsmittel für ihren Nachwuchs sind, erhalten in dieser Broschüre wichtige Tipps. Zum Beispiel auf die Fragen, ob ein Kind alt genug für ein bestimmtes Gefährt ist und ob seine Bewegungsfähigkeiten schon dafür ausreichen. Dieses Büchlein hilft auch weiter, wenn es darum geht, Qualität zu erkennen oder eine gute Schutzausrüstung zu finden.

Die Informationen richten sich an Eltern von Kleinkindern im Alter von etwa zehn Monaten (Rutschauto) bis hin zu Teenagern. Kurz gesagt: es geht um alles, was rollt, fährt und gleitet.

Ergänzt werden die Tipps durch ein Interview mit der Bildungswissenschaftlerin Prof. Dr. Maria Limbourg und, am Ende, von einem umfangreichen Internet- und Literaturteil.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen dieser Broschüre Spaß macht und dass Sie sich noch ein Stück mehr darauf freuen, Ihrem Kind Bewegung zu schenken.

*Elmar Lederer*

**Elmar Lederer**  
Vorsitzender des Vorstandes  
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

*Jürgen Engel*

**Jürgen Engel**  
Vorsitzender des Fachausschusses  
Unfallversicherung im Gesamtverband der  
Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

# Inhalt

Grußwort	2
Interview – welches Fahrzeug für mein Kind?	4
<b>Helme &amp; Co. – gar nicht uncool</b>	6
Helme – beim Klettern und Spielen tabu!	7
Sportmundschutz	8
Sicherheit zum Anziehen: Kinderkleidung	8
Sicherheitswimpel	8
Schutzausrüstung	9
<b>Mobile Kinder und die Straßenverkehrsordnung</b>	10
<b>Kinderfahrzeuge</b>	11
Rutschauto	11
Laufрад	13
Dreirad („Trike“)	15
Tretroller	16
Miniroller/Scooter/Kickboards	17
Gokarts	18
Kinderspielfahrrad	19
Kinderstraßenfahrrad	21
Skateboard	24
Rollschuhe	25
Inline-Skates	26
<b>Mobile Kinder im Winter</b>	28
Schlitten/Rodel/Rodelschlitten	29
Schlittschuhe	30
Skier	32
Skiausrüstung für Kinder kaufen – ein paar Standards	33
Snowboard	35
Regeln der Fédération International de Ski (SFIS)	36
<b>Sicherheits- und Gütezeichen</b>	37
<b>Zum Weiterlesen – Herstellerinfos</b>	38
<b>Impressum</b>	39



## Welches Fahrzeug für mein Kind?



*Prof. Dr. Maria Limbourg lehrt am Fachbereich Bildungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen Mobilitäts-, Verkehrs- und Sicherheitserziehung sowie Verkehrspädagogik.*

### **Gibt es ein Fahrzeug, von dem Sie als Expertin unbedingt abraten?**

Im Prinzip nicht. Man kann aber durchaus Empfehlungen für bestimmte Altersstufen geben. Und für bestimmte Verkehrsumgebungen. In verkehrsberuhigten Wohngebieten oder in Gebieten mit guten Radwegen können Kinder früher Rad fahren als auf verkehrsreichen Hauptstraßen.

Im Vorschulalter sollten Kinder möglichst noch nicht im Verkehr Rad fahren – auch nicht auf Gehwegen. Im Garten, im Hof und auf Radwanderwegen darf das Radfahren aber durchaus geübt werden, selbstverständlich nur mit Helm.

### **Welche Fahrzeuge sollten Eltern ihren Kinder unbedingt kaufen, auf welche können sie verzichten? Braucht jedes Kind ein Dreirad, einen Roller, ein Laufrad und ein Fahrrad? Oder reichen zum Beispiel auch Dreirad oder Roller und dann ein Fahrrad?**

Das Kaufverhalten der Eltern wird in der Regel durch die Wünsche der Kinder gesteuert. Meistens wollen Kinder solche Fahrzeuge, wenn ihre Freunde diese

bereits haben. Das Dreirad ist für 1- bis 2-jährige Kinder geeignet, mit ca. 3-4 Jahren ist der Roller ideal, danach ein Laufrad. Und später ein Rad mit Pedalen. Auf ein Dreirad kann man sicherlich verzichten, es leistet keinen Beitrag zur Ausbildung des Gleichgewichtssinns. Roller und Laufrad sind austauschbar. Beide Fahrzeuge schulen das Gleichgewicht. Sowohl vom Roller als auch vom Laufrad können Kinder auf ein Rad mit Pedalen umsteigen. Stützräder sollen auf keinen Fall benutzt werden. Die Kinder sollen von Anfang an lernen, das Gleichgewicht selbständig zu halten.

### **Ist das Laufrad in Ihren Augen mehr als eine Modeerscheinung?**

Ja, denke ich. Das Laufrad ist ein wichtiges Gerät zur Förderung der Motorik und des Gleichgewichtssinns. In der heutigen Zeit bewegen sich die Kinder zu wenig; sie sind in ihren motorischen Fähigkeiten zurückgeblieben. Mit dem Laufrad können sie ihre Motorik trainieren.

### **Was sollten Eltern tun, wenn ihr Kind partout keine Lust auf Laufrad & Co. hat? Sollen sie insistieren oder abwarten?**

Die Eltern sollten nichts forcieren. Sie sollten abwarten, bis die Kinder diese Wünsche selbst äußern. Die Wünsche kommen meistens früher als erwartet, sobald der Freund oder die Freundin auch ein Dreirad, einen Roller oder ein Rad erhalten hat.

### **Gibt es darüber hinaus einen Rat, den Sie Eltern unbedingt geben möchten?**

Zusammen mit dem Rad sollten die Eltern auch gleich einen Helm besorgen, für das Kind und für sich selbst! Der Helm kann zwar die Unfälle nicht verhindern, aber die Verletzungsgefahr wird deutlich reduziert. Alle Forschungsarbeiten zum Thema Fahrradunfälle zeigen eindeutig, dass ca. 70% aller Todesunfälle beim Radfahren die Folge von Kopfverletzungen sind.

### **Wie groß ist die Vorbildfunktion der Eltern, zum Beispiel „nicht bei Rot über die Ampel!“ oder „Helm auf!“?**

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder für ihre Kinder. Sie sollten sich im Straßenverkehr immer so verhalten, wie sie es von ihren Kindern erwarten. Nur so werden die Kinder die Verkehrsregeln akzeptieren oder beim Radfahren den Helm tragen.



## Helm & Co. – gar nicht uncool ...

**... sondern ein Muss für Fahrrad- und Laufradfahrer, Skater, Skifahrer ...**

Ein gut sitzender Helm ist eine wichtige Basis für mehr Sicherheit von Kindern (und natürlich auch von Erwachsenen) im Straßenverkehr. Und auch beim Wintersport auf der Skipiste ist ein fest am Kopf sitzender Helm wichtig. Bei einem Unfall kann der Schaumstoff des Helms das Leben und die Gesundheit schützen. Er mindert die hohen Kräfte, die plötzlich auf den Schädel wirken, und trägt wirkungsvoll dazu bei, schwere Kopfverletzungen zu verhindern. Denn auch wenn es drastisch klingt: Es ist immer noch besser, wenn bei einem Zusammenstoß der Helm in seine Einzelteile zerspringt als der Schädel eines Kindes. Und um den Schädel geht es: Kopfverletzungen stehen bei Unfällen von Fahrradfahrern an der Spitze. Sie enden oft tödlich oder mit schweren Folgen, zum Beispiel Hirnverletzungen. Und auch Snowboarder oder Skifahrer leben mit der Gefahr von schweren Kopfverletzungen. Übrigens: Eltern sind Vorbilder und sollten ebenfalls einen Helm tragen – auch wenn es ungewohnt oder „irgendwie peinlich“ ist. Auch Sportidole wie zum Beispiel Radrennfahrer und Snowboarder tragen einen Helm und sind damit gute Vorbilder für Kinder.



### Kauf-Tipps

Gute Fahrradhelme gibt es mit etwas Glück schon für unter zehn Euro im Supermarkt. Qualitätshelme erkennen Sie unter anderem am GS-Zeichen (steht für „Geprüfte Sicherheit“, siehe S. 37). Achten Sie auch auf die aktuelle europäische Prüfnorm EN 1078 und das Produktionsdatum (steht im Innenteil des Helms).

Ein Helm sollte nicht zu alt sein. Ihr Kind sollte den Helm im Geschäft anprobieren, damit Sie sicher sind, dass er gut passt. Das ist dann sicher der Fall, wenn der Helm bei lose eingestelltem Riemen auch dann auf dem Kopf bleibt, wenn das Kind ihn nach vorne beugt. Zeigen Sie Ihrem Kind (ab ca. drei Jahren) mit Geduld, wie es den Helm allein aufsetzen und den Gurt schließen kann. Bei jüngeren Kindern müssen Sie darauf achten, dass alles richtig sitzt. Der Helm sollte Stirn, Schläfen sowie den Hinterkopf bedecken und nicht auf den Ohren aufsitzen. Übrigens: Nach einem Crash ist ein neuer Helm fällig, auch wenn der alte noch einen intakten Eindruck macht.



### Tipp

Länger als sechs bis sieben Jahre sollte kein Fahrradhelm getragen werden. Der Grund: Die im Helm enthaltenen Weichmacher entweichen durch die Sonneneinstrahlung, der Helm kann leichter brechen.

## Helme – beim Klettern und Spielen tabu!

Beim Spielen und Toben sollten Kinder ihren Fahrradhelm abnehmen, denn der festgeschnallte Kinnriemen kann schnell zu einer tödlichen Falle werden.

Bleibt der Helm beim Spielen hängen, etwa in einem Kletternetz oder in einer Astgabel, drückt der festgeschnallte Kinnriemen auf den Hals. Das Gewicht des Kindes zieht es nach unten, das Kind kann sich dann oft aus eigener Kraft nicht mehr befreien, der Riemen schnürt ihm die Luft ab. Das kann im Extremfall zum Tode des Kindes führen.

Eine ähnliche Strangulationsgefahr geht übrigens auch von Kordeln, langen Schals und Schlüsselbändern aus, wenn Kinder damit an Spielgeräten oder in Fahrradspeichen hängen bleiben.

## Sportmundschutz

Trendsportarten wie Inline-Skating oder Skate-Boarding bergen ein hohes Risiko für Zahnverletzungen, vor allem für die oberen Schneidezähne. Ein Zahn- und Mund-



schutz kann da wirkungsvoll vorbeugen. Passgenauer Zahnschutz ist, je nach Sportart, Farbe und Design, ab 120 Euro zu haben. Weitere Informationen geben Zahnärzte und Zahntechniker.



## Sicherheit zum Anziehen: Kinderkleidung

Kinder im Straßenverkehr sollten helle, bunte, auffällige Kleidung tragen, möglichst mit vielen Leuchtfarben oder Leuchtstreifen an Ärmeln, Hosenbeinen und an den Schuhen. Bei Regen ist ein Poncho sinnvoll, der auch die Schultasche überdeckt. Dieser Poncho sollte aus gelbem oder einem ähnlich leuchtenden Material sein. Das gilt auch für Reflexfiguren, die mit einer

Sicherheitsnadel an der Kleidung befestigt werden und auf dem Rücken baumeln. Den besten Rückstrahlwert hat so genanntes retro-reflektierendes Material. Es bündelt auftreffendes Licht und strahlt es ohne größere Streuverluste zurück. Beim Kauf ist retro-reflektierendes Material an der Kennzeichnung „EN 13356“ zu erkennen. Zwar sind Aufkleber, Reflexbänder etc. aus diesem Material etwas teurer, es hat aber eine wesentlich höhere Rückstrahlwirkung als preiswerteres Material. Für die Sicherheit lohnt sich die Investition in den Faktor „Qualität“ auf jeden Fall. Sicherheitszubehör aus retro-reflektierendem Material gibt es zum Beispiel in Kaufhäusern, Sport- und Fahrradgeschäften.

## Gute Schultaschen ...

haben Reflexstreifen auf den Trageriemen. An Vorderklappe und Seiten sind fluoreszierende, orangerote oder gelbe Warnfarben. Das Steckschloss hat ein Katzenauge.

## Sicherheitswimpel ...

am Fahrrad helfen, kleine Radler besser zu erkennen. Aber Vorsicht: Die biegsamen Wimpel werden bei Bewegung schnell zur Peitsche für Passanten.



## Schutzausrüstung

Kinder, die Roller, Rollschuh oder Skateboard fahren, bauen schnell mal einen Sturz. Vor schweren Verletzungen schützt sie dann eine Schutzausrüstung. Ein komplettes Set besteht aus Helm, Knieschützern, Ellenbogenschonern und Handgelenkschonern. Schutzausrüstung gibt es in verschiedenen Größen. Gute Qualität erkennen Sie am GS-Zeichen (siehe S. 37).

### Drei Aspekte noch:

1. Damit die Schutzausrüstung wirken kann, muss das Kind sie auch tragen – eigentlich eine Binsenweisheit. Eltern sollten nicht aus vermeintlichem Zeitmangel oder aus Bequemlichkeit darauf verzichten, ihrem Kind die Schutzausrüstung anzuziehen.
2. Um zu wirken, muss die Schutzausrüstung perfekt sitzen, ohne abzuschnüren. Das Kind sollte sie deshalb im Geschäft anprobieren.
3. Eltern sind gute Vorbilder, wenn sie selbst beim Radfahren auch einen Helm tragen.

Aber: Auch eine gute Schutzausrüstung schützt nicht vor allen Verletzungsgefahren. So sind zum Beispiel das Becken und die Schultern bei Stürzen nicht gesichert. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es mit der Schutzausrüstung nicht zum unangreifbaren Spiderman wird, sondern dass es trotzdem noch vorsichtig fahren soll.



# Mobile Kinder und die Straßenverkehrsordnung

Aus der Vielzahl von Vorschriften im Straßenverkehr sind diese zwei für mobile Kinder und ihre Eltern besonders wichtig:

## 1. Fahrzeug oder Spielzeug?

Diese Frage regelt Paragraph 24 (Absätze 1 und 2) der Straßenverkehrsordnung (StVO). Demnach sind zum Beispiel Roller, Kinderfahrräder und ähnliche Fortbewegungsmittel keine Fahrzeuge im Sinne der StVO. Sie dürfen dort, wo Fußgängerverkehr zulässig ist, in Schrittgeschwindigkeit gefahren werden. Das heißt, zum Beispiel auf Gehwegen oder in Fußgängerzonen.

Für Kinderfahrzeuge bedeutet das in den meisten Fällen, dass mit ihnen nicht auf der Straße gefahren werden darf, sondern nur in Schrittgeschwindigkeit auf Fußgängerwegen.

## 2. Gehweg oder Straße?

Kinder unter acht Jahren **müssen** auf dem Gehweg fahren. Kinder bis zu zehn Jahren **dürfen** auf dem Gehweg fahren. Erwachsene, die Kinder begleiten, müssen zurzeit noch auf dem Radweg oder auf der Straße fahren. Da diese Distanz jedoch eine Aufsicht der Kinder nicht optimal gewährleistet, wird diskutiert, ob begleitende Erwachsene auch neben oder direkt hinter ihren Kindern auf dem Gehweg fahren dürfen.

Beim Überqueren der Fahrbahn müssen Kinder ihr Fahrrad schieben. Mountainbikes dürfen nur auf öffentlichen Straßen benutzt werden, wenn sie alle Sicherheitsausstattungen aufweisen, zum Beispiel die Lichtanlage.



# Kinderfahrzeuge

## Rutschauto

### Kurzbeschreibung

Ein Rutschauto ist ein als Spielauto gestaltetes Fortbewegungsmittel für Kinder. In der klassischen Ausführung handelt es sich um ein knapp 60 cm langes und etwa 40 cm hohes, vierrädriges Plastikgefährt. Mit dem Rutschauto bekommen Kinder zum ersten Mal ein Gefühl für Geschwindigkeit und selbstbestimmtes Tempo.

### Alter

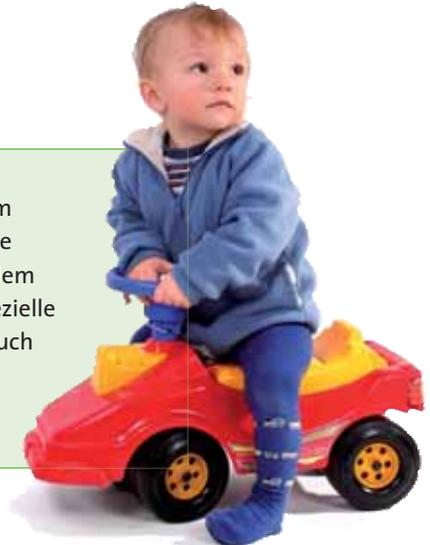
Schon Kinder ab zehn Monaten spielen mit einem Rutschauto.



### Kauf-Tipps

Niedrige Fahrzeuge mit breitem Radabstand sind am stabilsten. Achten Sie auf luftbereifte Räder und eine gute Sitzhöhe – die Fußsohlen sollten bequem auf dem Fußboden aufliegen. Es gibt Flüsterreifen, deren spezielle Gummimischung den Lärm reduziert – und damit auch den Ärger mit den Nachbarn.

Gute Rutschautos tragen das „Spiel-gut“-Label (siehe S. 37).



**Hier kann es gefährlich werden**

**Treppen:** müssen mit einer Barriere gesichert sein, damit das Kind samt Rutschauto nicht in voller Fahrt die Treppe herunterfällt.

**Draußen:** Das Kind sollte nicht auf abschüssigen Gartenwegen oder Garageneinfahrten fahren.

**Und:** Lassen Sie kleine Kinder nie unbeaufsichtigt fahren!

**Besonderheiten**

Ein Kind kann auf einem Rutschauto sehr schnell werden. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten die Geschwindigkeit nicht unterschätzen und die Kinder nicht ohne Aufsicht fahren lassen.

**Tipp für schiebende Personen**

Eine Schiebestelle am Rutschauto schont den Rücken.



## Laufrad

### Kurzbeschreibung

Ein Laufrad sieht aus wie ein Fahrrad ohne Pedalen und Kette. Das Kind bewegt sich fort, indem es sich auf dem Sattel sitzend mit den Füßen abstößt. Laufräder eignen sich gut zur Vorbereitung auf das Radfahren und sind eine Alternative zum Roller.

### Alter

Ab etwa zwei Jahren. Das ist aber von Kind zu Kind unterschiedlich. Mit etwa fünf Jahren hat das Laufrad meistens ausgedient. Die Kinder üben auf dem Laufrad, das Gleichgewicht zu halten, zu lenken, Geschwindigkeit zu regulieren und (in Grenzen) auf ihre Umwelt und auf andere Verkehrsteilnehmer zu reagieren.



### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen. Achten Sie dabei darauf, dass die Beine bei der Fortbewegung gestreckt sind. Auch sollten sich Sattel und Lenkstange ohne großen Aufwand in der Höhe verstellen lassen.
- ▶ Ihr Kind kann ein leichtes Laufrad viel besser handhaben als ein schweres.
- ▶ Ein Rad mit hervorstehenden Schrauben und Muttern oder möglichen Quetschstellen gehört nicht in Ihre engere Wahl. Diese Stellen müssen so abgedeckt sein, dass das Kind sich daran nicht verletzen kann.
- ▶ Am Lenker sollte sich ein Aufprallschutz befinden.
- ▶ Luftreifen oder Hartgummi? Scheiben- oder Speichenräder? Holz oder Metall? Luftreifen sind, etwa auf Schotterwegen, komfortabler als Hartgummiräder. Scheibenräder haben den Vorteil, dass ein Kind nicht mit Händen oder Füßen in das laufende Rad geraten kann. Laufräder aus Metall sind meist wetterfester, korrosionsbeständiger und einfacher zu reinigen als Holzräder. Bei Holzrädern lassen sich zudem oft Sattel und Lenkstange nicht verstellen.
- ▶ Laufräder haben in der Regel keine Bremsen. Aber die müssen auch nicht unbedingt sein, weil das Kind mit den Füßen bremsen kann. Kleinere Kinder können Bremsen ohnehin noch nicht sicher bedienen.



### Hier kann es gefährlich werden

- ▶ Zu hohe und dann für das Kind unkontrollierbare Geschwindigkeiten. Daher Vorsicht bei abschüssigen Wegen, auf Brücken und in der Nähe von Gewässern. Lassen Sie Ihr Kind in einem abgegrenzten Raum üben.
- ▶ Bremsen: Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es mit den Füßen bremsen oder schnell vom Laufrad springen kann.
- ▶ Denken Sie daran, Ihrem Kind einen Helm aufzusetzen.



### Tipp

Muten Sie Ihrem Kind keine zu weiten Strecken zu. Es verliert sonst leicht die Freude an der Bewegung.

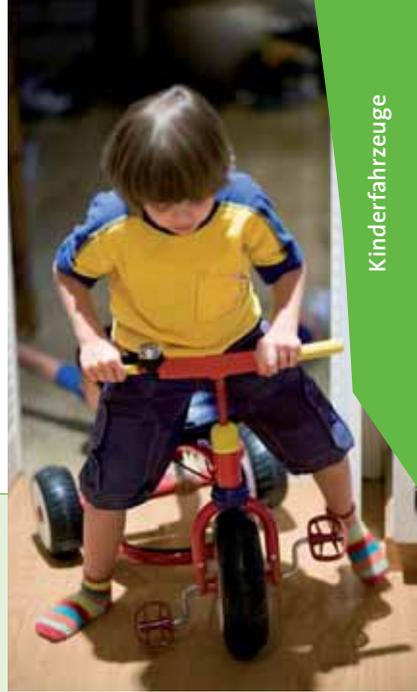
## Dreirad („Trike“)

### Kurzbeschreibung

Ein Dreirad ist ein Kinderfahrzeug mit drei Rädern (eins vorn, zwei hinten).

### Alter

Ab etwa zweieinhalb Jahren. Kinder sollten sicher mit den Beinen auf den Boden kommen und allein auf- und absteigen können.



### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen. Das Dreirad „passt“, wenn Ihr Kind sich darauf von allein in Bewegung setzen kann.
- ▶ Gut sind ein tiefer Schwerpunkt und Hinterräder mit einem möglichst großen Abstand. Dann kann das Rad nicht so leicht umkippen.
- ▶ Die Enden des Lenkers sollten gut gepolstert sein. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf das Lenkrad.
- ▶ Bei Speichenrädern besteht die Gefahr, dass das Kind mit Händen oder Füßen in das laufende Rad gerät. Scheibenräder sind daher erste Wahl.
- ▶ Luftbereifte Räder sind, wie beim Laufrad, zu bevorzugen.
- ▶ Die Pedale sollten rutschfest und so groß sein, dass das Kind mit den Füßen sicheren Halt findet.
- ▶ Mit einem nach hinten verstellbaren Sitz hat Ihr Kind lange etwas von seinem Dreirad und auch nach einem Wachstumsschub noch eine gute Sitzposition.

### Hier kann es gefährlich werden

Ein Dreirad muss auch extreme Lenkkapriolen überstehen, ohne umzukippen. Es muss deshalb auch bei voll eingeschlagenem Lenker noch stabil stehen. Denken Sie daran, ihrem Kind einen Helm aufzusetzen, wenn das Dreirad draußen gefahren wird.



### Tipp für schiebende Personen

Eine Schiebestange am Dreirad schont den Rücken. Mit einer Freilauffunktion kann das Dreirad geschoben werden, ohne dass sich die Pedale mitdrehen. Das senkt die Verletzungsgefahr.



## Tretroller

### Kurzbeschreibung

Tretroller sind Kleinfahrzeuge (Holz oder Metall) mit zwei oder drei Rädern und Luftbereifung. Zwischen den Rädern befindet sich ein bodennahes Trittbrett, auf dem sich das Kind stehend fortbewegt. Der Roller wird durch Abstoßen mit einem Bein angetrieben.

### Alter

Ab ca. zweieinhalb Jahren; individuell unterschiedlich. Roller eignen sich gut

zur Vorbereitung auf das Radfahren. Kinder lernen auf dem Roller, die Balance zu halten, durch Gewichtsverlagerung zu lenken, Geschwindigkeit zu regulieren und, in Grenzen, auf andere Teilnehmer im Straßenverkehr zu reagieren.



### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen.
- ▶ Für jüngere Kinder eignet sich ein Roller mit drei Rädern eher als einer mit zwei Rädern.
- ▶ Je größer der Durchmesser der Reifen ist, desto sicherer sind Kinder mit dem Roller auch auf unbefestigten Wegen unterwegs.
- ▶ Ideal ist ein Roller mit Klingel und einer zuverlässig greifenden Hinterradbremse (Fußbremse) mit großem Pedal. Das Kind muss die Bremse problemlos erreichen und ohne großen Kraftaufwand betätigen können.
- ▶ Die Trittlfläche muss eine rutschhemmende Oberfläche haben.
- ▶ Der ganze Kinderfuß (besser: beide Füße) müssen auf der Trittlfläche Platz finden.
- ▶ Die Enden des Lenkers sollen gut gepolstert sein. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf den Lenker.

Denken Sie daran, Ihrem Kind einen Helm aufzusetzen, vor allem dann, wenn es mit dem Rollerfahren anfängt.

### Fahrzeug oder Spielzeug?

Roller gehören auf den Bürgersteig. Straßen oder Radwege sind für Rollerfahrer tabu. (Siehe auch S. 10)

## Miniroller/Scooter/Kickboards

### Kurzbeschreibung

Kickboards sind eine Mischung aus Skateboard und Roller. Der Ausdruck Kickboard bezieht sich im Grunde nur auf ein einziges Produkt, das legendäre Kickboard von K2. Es hat drei Räder, zwei vorne, eins hinten, sowie eine Lenkstange, die in einem Knauf endet. Zugleich ist „Kickboard“ ein Synonym für alle ähnlich gebauten Fahrzeuge, auch wenn sie zum Beispiel mit einem Lenker anstelle des Knaufs gelenkt werden oder auch vorne nur ein Rad haben (eigentlicher Name: „Scooter“).

**Achtung:** Mit etwa vier Jahren verlagert sich der Körperschwerpunkt der Kinder nach oben. Dadurch steigt die Sturzgefahr.

Wegen der dünnen, kleinen Räder können Scooter leicht hängen bleiben, zum Beispiel in Lücken zwischen Gehwegplatten oder in einer Kanalisationsabdeckung. Auch dadurch steigt die Sturzgefahr.

### Alter

Ab vier Jahren, aber individuell unterschiedlich.



### Kauf-Tipps

- ▶ Die Enden der Lenker sollten gut gepolstert sein.
- ▶ Achten Sie darauf, dass die Enden von Rohren, Profilen oder anderen starren Teilen ausreichend abgedeckt sind, damit sie die Haut nicht verletzen können. Die Trittbremse sollte rutschfest sein. Gut sind eine höhenverstellbare Lenkstange und eine für das Kind leicht zu erreichende und leichtgängige Trittbremse.

### Komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9)

Die komplette Schutzausrüstung ist für Scooter-Fahrer ein Muss.

Kontrollieren Sie regelmäßig, ob das Gerät in einwandfreiem Zustand ist. Das gilt vor allem für die Griffe und Scharniere (fest und stabil) sowie für die Schleifbremse (griffig).

### Fahrzeug oder Spielzeug?

Kickboards und Scooter dürfen auf dem Bürgersteig, in Spielstraßen oder Fußgängerzonen gefahren werden, nicht auf Radwegen oder auf der Straße (siehe auch S. 10).



## Gokarts

### Kurzbeschreibung

Gokarts sind zweiachsige, vierrädrige Fahrzeuge mit einer Mittelstange, an der hinten der Fahrersitz und vorne die Lenkvorrichtung befestigt sind. Es gibt verschiedene Modelle, Ausführungen und Zubehörteile – zum Beispiel Off-Road-Reifen, Überrollbügel oder sogar Bordcomputer.

Gokarts werden mit Ketten angetrieben und haben meistens entweder Luft- oder Gripreifen.

### Alter

Ab ca. drei Jahren (ab 95 cm bis 115 cm Körpergröße). Für die meisten Modelle wird ein Mindestalter von fünf Jahren empfohlen. Gokarts gibt es in mehreren Größen.



### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie Ihr Kind eine Probefahrt machen.
- ▶ Gute Gokarts haben eine Freilaufautomatik. Das heißt, die Pedalen werden ruhig gehalten, auch wenn der Gokart noch fährt. Der Freilauf schaltet automatisch um, wenn rückwärts gefahren werden soll.
- ▶ Zumindest die Räder, bei Modellen für größere Kinder auch Antrieb und Pedalen, sollten kugelgelagert sein.
- ▶ Mit einer Pendelachse fährt das Fahrzeug auf jedem Gelände sicher. Gut zum Mitwachsen ist ein (stufenlos) verstellbarer Kart-Schalensitz. Die Handbremse des Gokarts sollte auf beide Hinterräder wirken. Eine Feststellbremse ist Pflicht, wenn auf dem Gokart ein Soziussitz befestigt ist.
- ▶ Achten Sie auf einen stabilen Kettenschutz.
- ▶ Sichere Gokarts sind am dem GS-Zeichen (siehe S. 37) zu erkennen. Einige Modelle tragen zusätzlich das „Spiel-gut“-Zeichen (S. 37).



## Kinderspielfahrrad

### Kurzbeschreibung

Ein Spielfahrrad ist eine spezielle Radkonstruktion für kleinere Kinder. Spielfahrräder haben keine Gangschaltung und meist keine Lichtanlage. Sie sind eben primär „Spiel“-Räder.

### Alter

Ab etwa drei Jahren; individuell unterschiedlich. Kinder, die schon Laufrad oder Roller gefahren sind, lernen meistens schnell das Radfahren.



### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen. Wenn das Kind auf dem Sattel sitzt, sollten seine Fußsohlen den Boden gut erreichen können.
- ▶ Das Rad sollte leicht sein.
- ▶ Sattel und Lenker lassen sich problemlos in der Höhe verstellen. Der Lenker lässt sich zusätzlich nach vorne und hinten schwenken. Dadurch passt sich das Rad dem Wachstum des Kindes an. Das Kind kann das Rad dann bis zu zwei Jahren fahren.
- ▶ Kettenkasten: stabil, geschlossen, aus Kunststoff.
- ▶ Die Lenkergriffe haben einen Aufprallschutz, der Lenker ein Polster, das Stürze auf das Lenkrad mildert.
- ▶ Pedalen sind rutschfest und haben große gelbe Rückstrahler.
- ▶ Zwei voneinander unabhängig wirkende Bremsen (Vorder- und Hinterbremse) mit gut greifenden Profil-Bremsblöcken.
- ▶ Die Handbremse lässt sich leicht bedienen (ein Kleinkind hat noch nicht so viel Kraft in der Hand).
- ▶ Reifen haben tiefes Profil und Reflektorstreifen.
- ▶ Weiße Rückstrahler vorn, rote Rückstrahler hinten.
- ▶ Muttern, Schrauben, Tretkurbel etc. müssen gut abgedeckt sein, damit das Kind sich daran nicht verletzen kann.
- ▶ Die Klingel ist leichtgängig und tönt hell.
- ▶ Möglichst keine zusätzliche Hupe anbringen: Sie lenkt das Kind ab.



**Stichwort: Stützräder**

Stützräder heißen nicht von ungefähr auch „Stürzräder“: Sie verhaken sich leicht in Gullydeckeln oder wenn das Kind den Bordstein herunterfährt. Deshalb sollten Stützräder möglichst abmontiert werden. Ein weiterer Grund: Bei Kindern, deren Gleichgewichtssinn schon durch Roller oder Laufrad geschult ist, würde diese Fähigkeit wieder verkümmern, wenn sie ein Rad mit Stützrädern fahren.

Deshalb: Laufen Sie bei den ersten Fahr-Versuchen Ihres Kindes möglichst neben dem Rad her, um bei Sturzgefahr sofort helfend einzugreifen. Das müssten Sie sowieso spätestens dann tun, wenn die Stützräder auf Wunsch Ihres Kindes abmontiert werden.

Kinder sollten auch auf dem Spielfahrrad einen Helm tragen (nähere Infos siehe S. 6 f.).



## Kinderstraßenfahrrad

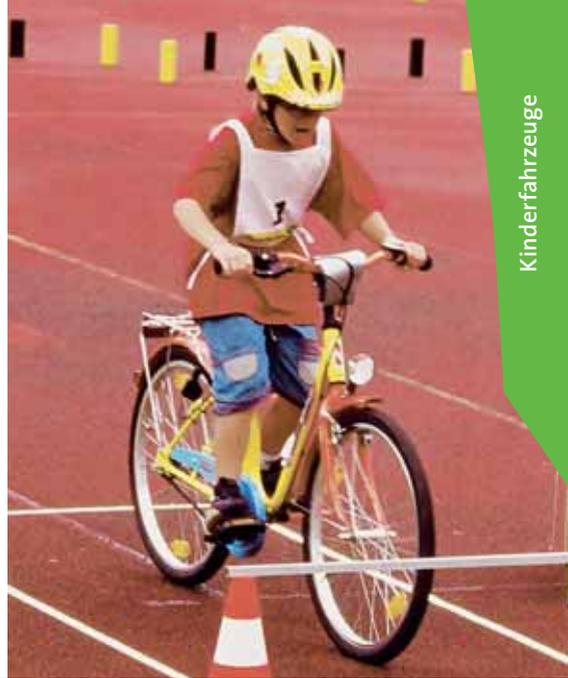
### Kurzbeschreibung

Kinderstraßenfahrräder haben meistens 20-Zoll-Räder.

Weitere typische Kennzeichen: Stahlrahmen mit herabgesetztem Durchstieg, Gangschaltung (muss aber nicht sein), Gepäckträger, Schutzbleche, Lichtanlage mit Dynamo, wirksame Bremsen, Speichenreflektoren.

### Alter

Weniger das Alter ist entscheidend, sondern die Größe. Das Kind sollte mindestens 115 Zentimeter groß sein.



### Achtung

Der Begriff „Straßenfahrrad“ kann irreführend sein. Er bedeutet nicht, dass das Kind den Anforderungen des Straßenverkehrs schon gewachsen ist. Selbst Kinder, die schon früh Fahrrad fahren können, sind im Straßenverkehr oft überfordert. So können Kinder zum Beispiel frühestens mit acht Jahren Abstände und die Geschwindigkeit anderer Verkehrsteilnehmer richtig einschätzen sowie

mehrere gleichzeitig ablaufende Bewegungen koordinieren.

Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihr Kind bis zum Alter von zehn Jahren immer auf dem Gehweg fährt.

Denn: Selbst wenn ein Fahrrad mit allen erdenklichen Sicherheitsmerkmalen (Licht, Bremsen, Reflektoren etc.) ausgestattet ist, kann ein Kind darauf einen Unfall erleiden – weil es schlicht überfordert ist. „Das“ sichere Fahrrad gibt es nur im Zusammenhang mit einem sicheren Fahrer! Unfallforscher empfehlen, Kinder erst nach bestandener Fahrradprüfung in der 3. oder 4. Klasse allein fahren zu lassen.

Eltern sollten das alte Spielrad noch bereithalten, falls das Kind doch nicht so schnell wie erwartet auf das Straßenfahrrad umsteigt.





### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind eine Probefahrt machen.
- ▶ Das Rad sollte leicht (ca. 14 Kilogramm) und nicht zu groß sein. Also nicht „zum Reinwachsen“ kaufen.
- ▶ Sattel und Lenker lassen sich problemlos in der Höhe verstellen. Wenn das Kind auf dem Sattel sitzt, sollte es den Boden mindestens mit dem Fußballen, besser mit dem ganzen Fuß berühren. Der Lenker lässt sich nach vorne und hinten schwenken. Dadurch passt sich das Rad dem Wachstum des Kindes an. Das Rad kann lange genutzt werden.
- ▶ Wenn das Kind zwischen Sattel und Lenker „hängt“, ist der Rahmen zu groß.
- ▶ Wenn das Kind mit den Knien an den Lenker stößt, ist der Rahmen zu klein.
- ▶ Der Kettenschutz ist stabil und geschlossen.
- ▶ Der Lenker sollte nicht breiter sein als die Schultern des Kindes.
- ▶ Die Enden der Lenkergriffe haben einen Prallschutz. Ein gepolsterter Schutz in der Lenkermitte mildert Stürze auf den Lenker.
- ▶ Das Kind kann die Handbremsen leicht bedienen.
- ▶ Die Reifen haben ein tiefes Profil und Reflektorstreifen oder Speichenreflektoren.
- ▶ Die Pedalen sind rutschsicher.
- ▶ Muttern, Schrauben, Tretkurbel etc. müssen gut abgedeckt sein, damit das Kind sich daran nicht verletzen kann.



**Die optimale Beleuchtung:**

1. ein Dynamo als Energiequelle
2. vorn: weißer Scheinwerfer
3. vorn: weißer Rückstrahler („Reflektor“)
4. hinten: rote Schlußleuchte (ideal: Standlichtanlage)
5. hinten: roter Rückstrahler
6. hinten: roter Großflächenrückstrahler
7. 2 mal 2 gelbe Rückstrahler an den Pedalen
8. 2 mal 4 gelbe Rückstrahler an den Rädern (Speichenreflektoren) –  
Alternativen: rückstrahlende Speichen oder weiße Reflexionsstreifen am  
Reifenmantel
9. hell tönende, leichtgängige Glocke, die das Kind gut bedienen kann

**Tipp**

Fahrräder mit dem Aufkleber DIN 79110 erfüllen die Mindest-Sicherheitsanforderungen. Eine gute Orientierung beim Kauf bieten auch das GS- oder das „Spielgut“-Zeichen (siehe S. 37).

**Noch ein Tipp**

Auch auf dem Kinderstraßenfahrrad sollten die Kinder unbedingt einen Helm tragen (weitere Infos siehe S. 6).

**Achtung!**

Im Winter besteht Strangulationsgefahr, wenn das Kind auf dem Rad einen langen Schal trägt.





## Skateboard

### Kurzbeschreibung

Ein Skateboard ist ein aus mehreren Holzschichten bestehendes Brett (übliche Maße: ca. 80 cm x ca. 20 cm) mit hochgebogenen Enden. Es hat an der Unterseite zwei beweglich gelagerte Achsen mit jeweils zwei kugelgelagerten Kunststoffrollen. Auf der Trittfläche sorgt selbstklebendes Schleifpapier für einen besseren Halt des Fahrers. Auf Skateboards bewegt man sich durch das Abstoßen mit einem Bein fort. Gelenk wird durch Gewichtsverlagerung.



### Kauf-Tipps

Schon kleine Kinder mögen Skateboards. Doch bevor Sie zum Beispiel einem vier Jahre alten Kind ein Board kaufen, sollte es das Board ausprobieren. Als Einstieg in die Fortbewegung auf Rollen sind klassische Rollschuhe (zwei Räder vorn, zwei hinten) besser geeignet (siehe S. 26).

Achten Sie bei Skateboards darauf, dass die Schrauben fest sitzen und die Rollen sich frei drehen. Das Schleifpapier auf der Trittfläche sollte eine gute Griffigkeit haben. Bei neuen Skateboards ist dies meist gegeben, daher achten Sie besonders beim Kauf gebrauchter Bretter auf diese Details.

Die komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9) ist gerade für Anfänger ein absolutes Muss. Stürze durch waghalsiges oder noch unsicheres Fahren können schnell zu wochenlangen Gipsverbänden an Armen oder Beinen führen. Zu empfehlen ist ein Mund- und Zahnschutz.

### Fahrzeug oder Spielzeug?

Skateboards gehören auf Gehwege, Sportanlagen und -plätze sowie in Spielstraßen und verkehrsberuhigte oder verkehrsfreie Zonen. Auf Straßen und Radwegen dürfen Skateboards nicht benutzt werden. In vielen Städten gibt es spezielle Skateboardbahnen mit unterschiedlichen Berg- und Tal-Schwingen.

## Rollschuhe

### Kurzbeschreibung

Rollschuhe sind Schuhe, unter denen auf einer Platte paarweise nebeneinander vier Rollen angebracht sind. Es gibt auch Metallgestelle, die unter die normalen Schuhe oder Sandalen geschnallt und schnell auf deren Größe eingestellt werden können. Ideal ist festes Schuhwerk, das den Knöcheln Halt gibt. Viele Rollschuhe verfügen über einen Stopper.

### Alter

Ab vier Jahren. Auch hier gilt: Hat das Kind beim Anprobieren Freude an den Rollschuhen und steht sicher auf ihnen, kann es meist auch damit fahren.



### Kauf-Tipps

- ▶ Lassen Sie das Kind die ersten Laufversuche im Geschäft starten.
- ▶ Rollschuhe mit fest montiertem Schuh bieten Kinderfüßen Halt und stützen das Fußgelenk.
- ▶ Gummirollen sind für Kinder geeigneter als Kunststoffrollen, die wegen der geringeren Oberflächenhaftung sehr schnell werden können.

### Hier kann es gefährlich werden

Rollschuhe sollten nicht bei Regen oder auf nassen Flächen gefahren werden (Rutsch- und Sturzgefahr). Das Wasser kann dem Lager der Rollen schaden.

Die komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9) ist auch für Rollschuhfahrer ein Muss.

### Fahrzeug oder Spielzeug?

Rollschuhfahrer gelten als Fußgänger und müssen sich der Geschwindigkeit von Fußgängern (ca. 7 km/h) auf Gehwegen und in anderen Fußgängerbereichen anpassen (siehe S. 10).



## Inline-Skates

### Kurzbeschreibung

Inline-Skates sind Rollschuhe, deren vier Rollen in einer Reihe (inline) angeordnet sind. Sie bestehen aus einem Schuh und einer mit dem Schuh verbundenen Schiene, an der über Achsen und Kugellager Rollen befestigt sind. Die Fortbewegung, bevorzugt auf glatten Flächen, geschieht durch wiederholtes, abwechselndes Abdrücken der Füße. Bremsen funktioniert über einen Gummistopper an der Ferse oder durch Querstellen eines Fußes. Achtung: Stoppen ist beim Inline-Skaten viel schwieriger als beschleunigen! Schon mit geringem Kraftaufwand erreicht man ein hohes Tempo.

### Alter

Gehen Sie ähnlich vor wie beim Skateboard: Wenn Ihr Kind im Geschäft sicher auf den Inline-Skates steht und Lust zeigt, die Bewegung zu lernen, ist es meist auch alt genug, um Inline-Skates zu fahren.



### Kauf-Tipps

- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind mit und lassen Sie es im Geschäft Probe stehen und, wenn möglich, auch Probe fahren.
- ▶ Wichtig ist eine gute Passform. Der Schuh muss eng, aber bequem sitzen. Eng, damit die Kraft- und Bewegungsübertragung vom Fuß auf die Rollen möglichst direkt ist. Bequem, weil mit den Skates oft stundenlang gelaufen wird.
- ▶ Es gibt Inline-Skates für Kinder, die drei Schuhgrößen mitwachsen.

Komplette Schutzausrüstung (siehe S. 9) ist für Inline-Skater ein absolutes Muss.

(Wieder-)Einsteiger sollten Fahrtechnik, Bremsmanöver, kontrollierte Falltechniken und Verhaltensregeln in besonderen Situationen üben und beherrschen. Sportvereine und Skate-Schulen bieten dafür in vielen Städten Kurse an.

### **Fahrzeug oder Spielzeug?**

Inline-Skates im Straßenverkehr gelten als Spielzeuge und müssen auf Fußgängerwegen in Schrittgeschwindigkeit gefahren werden (siehe S. 10). In manchen Gegenden gibt es eigene Inline-Skater-Wege.





# Mobile Kinder im Winter

## **Kleidung**

Für Kinder ist gute Skibekleidung besonders wichtig, weil sie öfter fallen und leichter frieren als Erwachsene. Die Kleidung soll deshalb sowohl vor Kälte als auch vor Verletzungen schützen. Skianzüge sind eine gute Lösung.

Eine Skibrille mit UV-Schutz schützt die Augen bei Sonne und vor der Reflexion des Schnees.

## **Vor der Schussfahrt aufwärmen**

Wärmen Sie und Ihre Kinder sich vor dem Ski- oder Snowboardfahren (und warum nicht auch vor dem Rodeln?) auf. Sie verringern damit die Gefahr schwerer Verletzungen.

Langfristiges Planen hilft, Unfälle zu vermeiden. Skigymnastikkurse in Sportvereinen oder Sportcentern bereiten den Körper gut auf die oft ungewohnten Bewegungen auf der Piste vor.

Direkt vor dem Skifahren sind zum Beispiel Kniebeugen, Rumpfbeugen und Armkreisen eine gute Vorbereitung.



## Schlitten/Rodel/ Rodelschlitten

### Kurzbeschreibung

Ein Schlitten ist ein aus zwei Kufen und einem Gestell bestehendes Wintersportgerät zum Rodeln. Traditionelle Schlitten sind aus Holz und haben eisenbeschlagene Kufen, die flach auf dem Untergrund aufliegen. Sie bieten meist Platz für 1-2 Personen. Es gibt aber auch Lenkschlitten, Plastikschlitten etc.

### Alter

Schon ganz kleine Kinder lieben es, wenn sie geborgen in Mamas oder Papas Armen einen Berg hinuntersausen können. Erst ab etwa vier Jahren sollten Kinder alleine auf dem Schlitten rodeln. Und das am besten auf einem zunächst flach auslaufen-den, übersichtlichen und nicht allzu bevölkerten Hang.

### Das müssen Eltern beachten

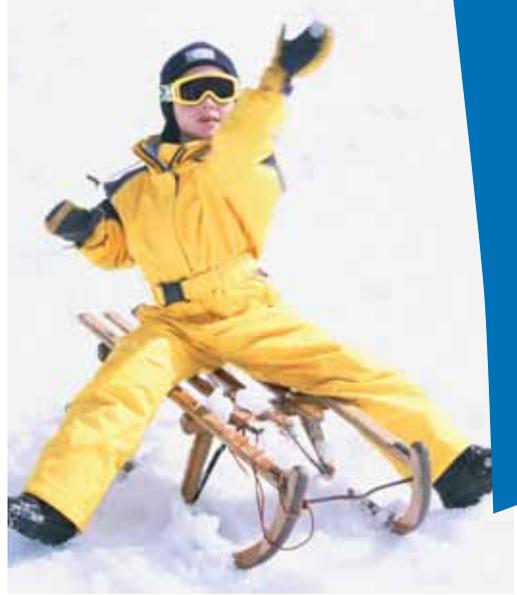
Ältere Schlitten sollten zu Beginn des Winters durchgecheckt werden. Gefährlich sind vor allem scharfe Kanten an den Kufen. Kleinere Kinder sollten beim Rodeln über einer dünnen Seiden- oder Baumwollmütze einen Helm tragen. Er schützt die empfindliche Kopfpattie bei Stürzen.

### Hier kann es gefährlich werden

Schlittenfahrer sollten stets einen Sicherheitsabstand zum Vordermann halten. Bei einem Unfall schnell die Bahn verlassen. Auf dem „klassischen“ Holzschlitten sollten die Kinder ihre Beine seitlich halten. Sind die Beine vorn, können sie leicht unter den Schlitten geraten.

### Schnee-Rutscher, „Schnee-Ufo“, „Po-Rutscher“

Diese aus gleitfähigem Kunststoff bestehenden Scheiben mit Handgriff sind leicht, einfach zu transportieren und müssen nach dem Rodeln nur trockengerieben werden. Sie sind in den letzten Jahren zu einer beliebten Alternative zum Schlitten geworden. Nachteil: Stöße auf unebenem Boden werden nicht, wie beim Schlitten, abgedefert, sondern wirken direkt auf die Wirbelsäule. Außerdem lassen sich die Schneerutscher nicht lenken. Sie erreichen zum Teil sehr hohe Geschwindigkeiten.





## Schlittschuhe

### Kurzbeschreibung

Schlittschuhe gibt es heute meistens als Schnürstiefel mit fest montierten Stahlkufen zum Gleiten auf Eisflächen. An der vorderen Spitze der Stahlkufen befinden sich gezackte Ränder, die zum Beispiel ein besseres Abspringen ermöglichen. Die Stahlkufen sollten zum sicheren Gleiten stets gut geschliffen sein und regelmäßig nachgeschliffen werden.

### Alter

Zwischen drei und fünf Jahren ist ein gutes Einstiegsalter, abhängig von den Fähigkeiten des Kindes. Eislaufen erfordert vor allem Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination. Gut sind Anfängerkurse für Kinder.



### Kauf-Tipps

Schlittschuhe dürfen nicht zu groß sein. Sie sind so zu schnüren, dass sie fest am Fuß sitzen. Dann hat das Kind darin einen sicheren Stand.

### Schutzausrüstung

Schlittschuhfahrer sollten warme und bequeme Kleidung tragen, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt. Unerlässlich sind gut gefütterte Handschuhe (zum Wärmen und um bei Stürzen Schnittwunden zu vermeiden). Als Kopfschutz sollte mindestens eine Wollmütze getragen werden, am besten jedoch ein Fahrrad- oder Skaterhelm. Anfänger sollten sich nicht schämen, Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschoner zu tragen – das Eis ist mindestens so hart wie Asphalt, ein Sturz tut sehr weh!

### So kommt Ihr Kind sicher über das Eis

- ▶ Schlittschuhlaufen und Eisspaziergänge nur auf freigegebenen und bewachten Eisflächen und niemals alleine.
- ▶ Eisqualität vor dem Betreten prüfen: Hat es Risse oder Sprünge? Dunkle Stellen zeigen: Hier ist das Eis noch zu dünn.
- ▶ Fließende Gewässer meiden, ebenso Bacheinläufe, Brücken, Kanaleinleitungen und Randzonen.
- ▶ Rückzug ans Ufer, wenn das Eis knistert oder knackt. Dafür langsam flach auf den Bauch legen und langsam zum Ufer zurückkroben.

### Wenn das Eis bricht

Wer ins Eis einbricht, reagiert panisch. Für Kinder gilt das ganz besonders. Drei Ansätze zur Selbstrettung sollte es deshalb kennen:

- ▶ Laut „Hilfe“ rufen.
- ▶ Sofort mit seitlich ausgestreckten Armen Halt auf der Eisdecke suchen.
- ▶ Versuchen, sich mit Schwimmbewegungen aus dem Wasser zu heben und sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht zu schieben.  
Das Ganze auf der ufernahen Seite!
- ▶ Sonst möglichst wenig bewegen, um Kraft zu sparen.

### Schlittschuhlaufen auf Bahnen und in Hallen

Auf Eislaufbahnen (Halle oder Freiluft) gelten besondere Sicherheitsregeln. So wird traditionell in einer festgelegten Laufrichtung (meistens gegen den Uhrzeigersinn) gelaufen. Wer gegen den Strom läuft, gefährdet sich und andere. Aus dem gleichen Grund ist es meistens verboten, mit Schneebällen, Abfällen und anderen Gegenständen zu werfen, Fangen zu spielen, in Ketten zu laufen und Stöcke o. Ä. mit auf die Eisbahn zu nehmen. Wettlaufen, Schnelllaufen und der Einsatz von Schnellaufschlittschuhen sind ebenfalls verboten. Wer gegen diese Regeln verstößt, riskiert, der Bahn verwiesen zu werden.

Besonders Kinder geraten durch Läufer, die diese Regeln ignorieren, in Gefahr. Sind diese Läufer durch gute Worte nicht zum Einlenken zu bewegen, sollten Eltern die Bahnaufsicht verständigen.

Bei Schlittschuhen zum Ausleihen sollten Eltern darauf achten, dass die Schuhe nicht drücken und in einem guten Zustand sind. Fragen Sie, wann die Kufen zuletzt nachgeschliffen worden sind.





## Skier

### Kurzbeschreibung

Skier sind paarweise, brettförmige Sportgeräte zur Fortbewegung auf Schnee. Sie werden mit einer Bindung an Skistiefeln oder -schuhen befestigt. Jeder Ski hat eine Lauffläche und eine Schaufel. Die Form der Skier ist je nach der damit ausgeübten Sportart unterschiedlich (vor allem: Langlauf, alpin)

### Alter

Ab etwa vier Jahren, individuell unterschiedlich. Ein Skikurs in einer Skischule ist für Anfänger ratsam.

### Das müssen Eltern beachten

Achten Sie stets auf das körperliche Befinden Ihres Kindes und wählen Sie Abhänge, die seinem Fahrkönnen entsprechen. Unerfahrene Kinder können zu Beginn an einem übersichtlichen, flach auslaufenden Hang testen, wie es sich auf Skiern fährt – am besten zunächst in Begleitung erfahrener Erwachsener bzw. in einer Skischule. Auf den Skipisten gelten die Regeln der Fédération Internationale de Ski (siehe S. 36).



### Tipp

Überprüfen Sie die Bindungen und Kanten, bevor Sie starten. Pausieren Sie immer am Rand der Piste und sitzen Sie nicht mit dem Rücken zum Hang.

### Hier kann es gefährlich werden

Kleine Kinder können sich bei einem Sturz schwer verletzen, wenn ihre Eltern sie in der Rückenlage mit auf die Skipiste nehmen. Auch die Gefahr von Unterkühlung und Erfrierungen ist „huckepack“ sehr groß.

### Helm auf!

Das Tragen eines Schneesporthelms mindert deutlich das Risiko schwerer Kopfverletzungen beim Ski- und Snowboardfahren (siehe S. 6 f.). Wählen Sie ein Modell mit einstellbarem Kopfumfang, damit Ihr Kind ihn mehrere Jahre verwenden kann. Skihelme sollten ein wärmendes Innenfutter haben. Mützen oder Stirnbänder haben unter dem Helm nichts zu suchen. Auf einigen Skipisten, zum Beispiel in Italien und Kroatien, gilt für Kinder **bis 14 Jahre Helmpflicht**.

## Skiausrüstung für Kinder kaufen – ein paar Standards

### Skilänge

Es gibt zwar keine allgemeingültige Formel mehr für die richtige Skilänge, dennoch gilt, dass Kinder auf einem kurzen Ski das Skifahren eher lernen als auf einem langen. Anfänger sollten daher mit Skiern fahren, die nicht länger sind als ihre Körpergröße. Um die richtige Länge herauszufinden und gegebenenfalls problemlos auf einen größeren Ski umsteigen zu können, sollte die erste Skiausrüstung eine Leihhausrüstung sein (z. B. im Rahmen des Skikurses).

Übrigens: Kurzcarver, Bigfoots oder Snowblades haben keine Sicherheitsbindung und sind deshalb für Kinder ungeeignet.

### Skibindung

Nur eine richtig eingestellte Bindung mindert das Risiko, sich im Bereich des Unterschenkels einen Knochen zu brechen. Die Bindung darf nur im Sportfachgeschäft montiert und eingestellt werden – bei Kindern aufgrund ihres Wachstums in jedem Jahr vor dem Saisonstart aufs Neue. Wichtig ist auch eine funktionstüchtige Skibremse. Ganz auf Nummer sicher geht, wer vor der Saison die komplette Skiausrüstung von einem Fachmann überprüfen lässt – denn auch Schäden am Ski oder stumpfe Kanten erhöhen das Sturzrisiko.

### Skischuhe

Der Skischuh ist ein wichtiger Teil der Ausrüstung. Über ihn werden die Körper- und Gewichtskräfte auf den Ski übertragen. Der Skischuh darf deshalb weder zu groß noch zu klein sein. Die richtige Größe finden Sie heraus, wenn Sie den Innenschuh herausnehmen. Seine Sohle darf maximal einen Zentimeter länger sein als die Fußsohlenlänge. Praktisch sind Kinder-Skistiefel, deren Innenschuh im Zehenbereich ein transparentes Kunststoffteil enthält. Dadurch ist ein Blick auf die Zehenspitzen möglich.



## Skistöcke

Viele Skischulen unterrichten kleine Kinder zunächst ohne Stöcke, weil zum Beispiel das Liftfahren ohne Stöcke praktischer ist.

Für alle anderen Skifahrer gehört der Stock dazu. Im Kinderskilauf dient er dazu, das Gleichgewicht zu regulieren. Sie erleichtern das Anschieben in der Ebene und das Anstehen am Lift. Die richtige Stocklänge ergibt sich in etwa aus der Formel „Körpergröße mal 0,75“.

## Kompakte Infos im Internet

Zur Skiausrüstung für Kinder bietet das Verbraucherinformationssystem Bayern aktuelle Informationen unter [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de), dann in der Rubrik „A-Z“ das Stichwort „Ski“ eingeben.



### Tipp

Fast alle Skischulen bieten komplette Skiausrüstungen für Kinder zum Ausleihen an – ein interessantes Angebot, wenn Sie nur selten mit Ihren Kindern Ski fahren gehen und deshalb eigentlich keine eigene, teure Ausrüstung benötigen, aus der die Kinder sowieso schnell wieder herauswachsen.



## Snowboard

### Kurzbeschreibung

Ein Snowboard ist ein Brett mit Bindung, mit dem man auf Schnee einen Abhang herunterfährt. Ein Snowboard wird durch Gewichtsverlagerung gesteuert.

### Das müssen Eltern beachten

Anfänger sollten sich von professionellen Snowboardlehrern unterrichten lassen, um falsche Fahrstile zu vermeiden. Kurse werden von Skischulen in den Ski-gebieten angeboten. Das empfohlene Mindestalter, ab dem ein Kind einen Snowboard-Kurs besuchen sollte, ist sechs Jahre.



Achten Sie stets auf das körperliche Befinden Ihres Kindes und wählen Sie Abhänge, die dem Fahrkönnen Ihres Kindes entsprechen, zum Beispiel für unerfahrene Kinder einen übersichtlichen, flach auslaufenden Hang. Besonders wichtig beim Snowboardfahren ist, dass Ihr Kind die Sturztechnik beherrscht und einen Skihelm trägt. Wichtig sind warme, wasserdichte Kleidung und Handschuhe zum Wechseln, da die Kinder ständig nass werden, zum Beispiel bei Fallübungen.

Für das Snowboarden gelten dieselben Regeln wie für das Skifahren, denn beide Sportarten nutzen dieselben Pisten.



### Tipps

Das Snowboard muss über einen Fangriemen und ein Antirutschpad verfügen. Kontrollieren Sie das Snowboard regelmäßig: Sitzen die Schrauben fest und funktioniert die Bindung?

Für Snowboarder ist ein Mund- und Zahnschutz ratsam. Weitere Infos siehe S. 8.

Snowboardschuhe sind nicht so starr wie Skistiefel – oft ist das für Kinder angenehmer.

## Regeln der Fédération Internationale de Ski (FIS)

### Regel 1: Rücksicht auf die anderen

Jeder Ski- oder Snowboardfahrer muss sich stets so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

### Regel 2: Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Ski- und Snowboardfahrer muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

### Regel 3: Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Ski- oder Snowboardfahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm Fahrende nicht gefährdet.

### Regel 4: Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Ski- oder Snowboardfahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

### Regel 5: Einfahren und Anfahren

Jeder Ski- oder Snowboardfahrer, der in eine Ski- oder Snowboardabfahrt einfahren oder nach einem Halt anfahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

### Regel 6: Anhalten

Jeder Ski- oder Snowboardfahrer muss vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Ski- oder Snowboardfahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

### Regel 7: Aufstieg und Abstieg

Ein Ski- oder Snowboardfahrer, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

### Regel 8: Beachten der Zeichen

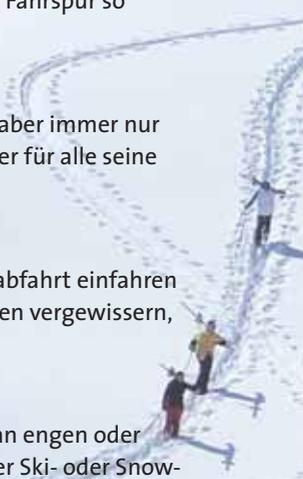
Jeder Ski- oder Snowboardfahrer muss die Markierung und die Signalisation beachten.

### Regel 9: Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

### Regel 10: Ausweispflicht

Jeder Zeuge oder Beteiligte, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.



# Sicherheits- und Gütezeichen



## CE-Zeichen

Mit dem CE-Zeichen dokumentiert der Hersteller, dass sein Produkt die Mindestanforderungen an Sicherheit und Gesundheitsschutz der entsprechenden europäischen Richtlinien einhält. Als sichtbares Zeichen der Übereinstimmung mit diesen Richtlinien müssen die Produkte das CE-Kennzeichen tragen.

Der Hersteller bringt das CE-Zeichen selbst und eigenverantwortlich an. Damit ist das Produkt im europäischen Binnenmarkt verkehrsfähig und kann am freien Warenverkehr teilnehmen.

Das CE-Zeichen ist **kein Verbraucherzeichen**, sondern für die Überwachungsbehörden gedacht.



## GS-Zeichen

Im Gegensatz zum CE-Zeichen ist das GS-Zeichen ein echtes Sicherheitszeichen. Es zeigt an, dass eine zugelassene Prüfstelle nach gründlicher Untersuchung festgestellt hat, dass das Produkt alle Sicherheitsvorschriften einhält. Die Prüfung ist für den Hersteller freiwillig und nicht vom Gesetzgeber vorgeschrieben.

Mit dem GS-Zeichen muss immer auch die Prüfstelle genannt werden. „VDE“ oder „TÜV“ mit Namen sind Beispiele für solche zugelassenen Prüfstellen.

Ein Prüfzeichen allein mit den Buchstaben „GS“ ist ungültig und unzulässig. Häufig sind solche Zeichen eine Fälschung.



## „Spiel-gut“-Zeichen

Sicheres und pädagogisch hochwertiges Kinderspielzeug erkennen Sie auch am Gütesiegel „spiel gut“.

# Zum Weiterlesen – Herstellerinfos

## Sichere Seiten im Internet (Auswahl):

- ▶ [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)
- ▶ [www.unfallforschung-der-versicherer.de](http://www.unfallforschung-der-versicherer.de)
- ▶ [www.das-sichere-kind.de](http://www.das-sichere-kind.de)
- ▶ [www.ampelini.de](http://www.ampelini.de)
- ▶ [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de) (sehr gute Zusammenstellung von Informationen rund um die Skiausrüstung für Kinder; Rubrik: A-Z, Stichwort „Ski“)
- ▶ [www.mobilundsicher.de](http://www.mobilundsicher.de) (Infos über Fahrradhelme) In der Ausgabe 1/2007 der Zeitschrift „mobil und sicher“ steht ein langer Artikel über Helme.
- ▶ [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de) (Infos über die Strangulationsgefahren von Kordeln und Schlüsselbändern. Stichwort „Kordel“ in der Suchfunktion eingeben.)
- ▶ [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) (Heft 5/07: Laufrad-Test)
- ▶ [www.test.de](http://www.test.de) (veröffentlicht z. B. im Heft 4/2007 die Testergebnisse für Fahrradkindersitze)
- ▶ [www.verkehrswacht-medien-service.de](http://www.verkehrswacht-medien-service.de) (in die Suchfunktion die Stichwörter „verkehrssicheres Fahrrad“ eingeben).

## Erfahrungsberichte im Internet:

[www.brix.de](http://www.brix.de) (Ein Vater schildert die Erfahrungen seiner Kinder, zum Beispiel mit dem Laufrad.)

## Literatur (Auswahl):

- ▶ Othmar Brügger, Auswirkung des Tragens eines Schneesporthelms auf das Unfallgeschehen: Kopfverletzungen, Helmtragequote und Unfallkosten (bfu-Pilotstudie R 0606). Hrsg.: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Bern, 2006.
- ▶ Kinder im Straßenverkehr. Tipps zur Vermeidung von Kinderunfällen. Hrsg.: Deutsche Verkehrswacht (Lübeck, 2003). ISBN: 3-7950-0791-7
- ▶ Maria Limbourg u.a., Mobilität im Kindes- und Jugendalter, o. O., 2000.

**Herausgeber:**

Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

**Aktion DAS SICHERE HAUS**

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V.  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Internet: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

**Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)**

Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin  
Internet: [www.gdv.de](http://www.gdv.de)

**Konzeption, Projektbetreuung und Text:** Dr. Susanne Woelk

**Redaktion:** Klaus Brandenstein (GDV), Dr. Susanne Woelk (DSH)

**Häufig benutzte Internetseiten:** siehe Seite 38

**Fotos und Abbildungen:** ADAC, Bergtoys, Susanne Bodendörfer, DVR, Fotolia, Freunde des Puppen- und Spielzeugmuseums Kassel e.V., Hudora, istockphoto, Michael Lüth, Photocase, Privat, Puky.

**Gestaltung & Produktionsabwicklung:** Bodendörfer|Kellow

**Die Aktion Das Sichere Haus wird getragen von:****Ministerien**

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung

Hessisches Sozialministerium

Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit in Rheinland-Pfalz

Ministerium für Arbeit und Soziales, Qualifikation und Technologie des Landes Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Umwelt und Verkehr Baden-Württemberg

Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

**Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand**

Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Unfallkasse Baden-Württemberg

Unfallkasse Berlin

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Unfallkasse Hessen

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Unfallkasse München

Unfallkasse Nord, Hamburg · Schleswig-Holstein

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Unfallkasse Saarland

Unfallkasse Sachsen

**Verbände**

Berufsverband Katholischer Arbeitnehmerinnen in der Hauswirtschaft in Deutschland e.V.

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Deutscher Hausfrauenbund e.V.

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Hausfrauenvereinigung des Katholischen Deutschen Frauenbundes

**Versicherungen**

Allianz Versicherungs-AG

Hamburg-Mannheimer Sachversicherungs-AG

Provinzial Rheinland Versicherung AG – Die Versicherung der Sparkassen

