

Radfahren

in der Schwangerschaft
und mit Baby



Verkehr mit
Köpfchen



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans gefördert.



Inhalt

Schwanger Rad fahren <i>Na klar, warum nicht?</i>	4
Rad fahren mit Baby <i>Sicherer Spaß für Klein und Groß</i>	6
Der Fahrradanhänger <i>Für bis zu zwei Kinder</i>	8
Das Lastenrad <i>Für bis zu vier Kinder</i>	12
Der Kindersitz <i>Wenn das Kind sitzen kann</i>	14
Fahrradanhänger, Lastenrad oder Kindersitz? <i>Alles Wichtige auf einen Blick</i>	16
Günstig und trotzdem gut <i>Nachhaltig handeln und dabei sparen</i>	18
Der Fahrradhelm <i>Sinnvoller Schutz für die ganze Familie</i>	19
Kleine Regelkunde für Radfahrende <i>Wichtige Gesetze und Orientierung im Schilderwald</i>	20
Impressum	22



Schwanger Rad fahren

Na klar, warum nicht?

Rad fahren ist gesund, umweltfreundlich und macht Spaß – daran ändert sich auch während der Schwangerschaft nichts. Es schont die Gelenke, entlastet den Beckenboden und ist unbedenklich für das Baby. Zahlreiche Studien belegen, dass moderate sportliche Aktivitäten für Schwangere und Kind gesund sind und körperliche Beschwerden reduzieren. Selbst auf die Geburt und die Zeit danach kann ein aktiver Lebensstil positive Auswirkungen haben.



- ! ***Gehen Sie es ruhig an, wenn Sie schwanger Rad fahren – hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie vor allem auf Ihr Gleichgewichtsgefühl***



Gegen Ende der Schwangerschaft ist Rad fahren oft angenehmer als zu Fuß gehen. Wenn der Bauch wächst, kann die Veränderung der Sitzposition dabei helfen, Belastungen an Händen, Po und Rücken zu verringern. Oft wird es als angenehm empfunden, aufrechter zu sitzen – das Verstellen von Sattel, Lenker und Lenkervorbau kann dabei helfen, die individuell passende und entspannte Sitzhaltung zu finden. Um das Auf- und Absteigen zu erleichtern, ist ein Fahrrad mit tiefem Einstieg empfehlenswert.



www.sportundschwangerschaft.de

Rad fahren mit Baby

Sicherer Spaß für Klein und Groß

Ab wann Sie Ihr Baby auf dem Rad mitnehmen, bleibt Ihnen überlassen – es gibt dafür kein gesetzliches Mindestalter. Babys und Kleinkinder, die noch nicht sitzen können, müssen mit Hilfe eines speziellen Einsatzes – Babyschale oder Babysitz (Hängematte) – in Anhänger oder Lastenrad fast liegend transportiert werden. Ob Fahrradanhänger, Lastenrad oder Kindersitz, hängt von Ihren Bedürfnissen, Vorlieben und finanziellen Vorstellungen ab.



- ! **Bitte beachten Sie unbedingt die Bedienungs- und Montageanleitungen sowie sonstige Herstellerangaben – z. B. bezüglich des empfohlenen Mindestalters**

Sie brauchen keine Sorge zu haben, dass Ihre Kleinen auf dem Rad zu viele Abgase einatmen: Laut Untersuchungen der Universität Heidelberg ist die Abgasbelastung auf dem Rad tendenziell geringer als im Auto. Dennoch empfiehlt es sich, Routen nach Möglichkeit abseits stark befahrener Straßen oder durch Parks zu planen – übrigens auch wegen der geringeren Lärmbelastung.



„Das dreckige Dutzend“, Studie der Uni Heidelberg im Auftrag von Greenpeace

Unterwegs mit mehreren Kindern

Sie sind mit mehreren Kindern unterwegs oder werden es einmal sein? Auf ein Fahrrad dürfen Sie zwei Kindersitze montieren. Im Fahrradanhänger dürfen bis zu zwei Kinder mitfahren, ein drittes auf einem zusätzlichen Kindersitz. Lastenräder können je nach Modell bis zu vier Kinder mitnehmen, auch hier ist die Kombination mit einem Kindersitz oder sogar Fahrradanhänger möglich.



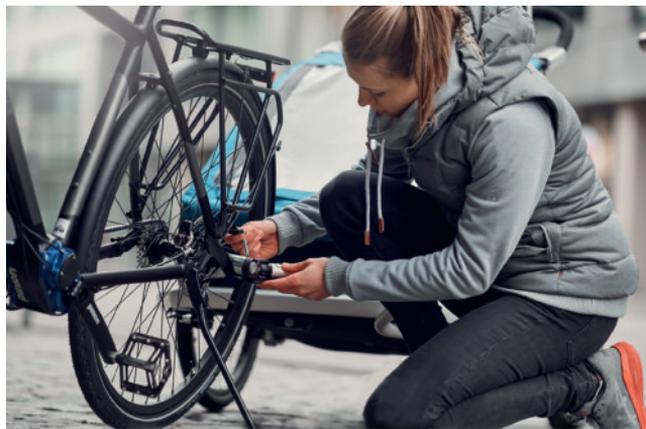
„Das Familien-Fahrrad-Buch – Vom Kinderanhänger bis zum Jugendrad“ von Gunnar Fehlau und Caspar Gebel

Der Fahrradanhänger

Für bis zu zwei Kinder

Fahrradanhänger werden mit Hilfe von Deichsel und Kupplung hinter das Fahrrad montiert, die kleinen Passagiere lassen sich mit einem Rückspiegel gut im Blick behalten. Je nach Modell wird die Kupplung mehrfach geliefert oder kann nachbestellt werden – so lassen sich mehrere Räder anhängertauglich machen. Die Deichsel ist am Anhänger montiert und lässt sich bei vielen Modellen leicht abbauen. Durch Buggy- oder Joggeräder lassen sich viele Anhänger auch als Kinderwagen nutzen und im Zug mitnehmen.

- ! **Fahrradanhänger haben keine eigene Bremse, sondern werden durch die Fahrradbremsen mit gebremst – diese sollten daher immer gründlich gewartet und vor jeder Fahrt geprüft werden**





Je nach Modell passen ein oder zwei Kinder in einen Fahrradanhänger. Um Babys möglichst liegend zu transportieren, lassen sich in viele Anhänger ein Babysitz (Hängematte) oder eine Babyschale montieren. Da Babys noch keine ausreichend entwickelte Rückenmuskulatur haben, sollte der Anhänger zudem über eine Federung verfügen, die auch auf das geringe Gewicht eines Babys reagiert. Sobald möglich, sitzen Kinder alleine aufrecht – bei Bedarf unterstützt von den sitzverkleinernden Polstern.





Für größtmögliche Sicherheit haben Anhänger neben Metallrahmen mit integriertem Überrollbügel ein Gurtsystem, um Babys und Kinder während der Fahrt anschnallen zu können. Viele Modelle lassen sich zusammenklappen und sind dadurch leicht zu verstauen. Um den alltäglichen Gebrauch zu erleichtern, sollten beim Kauf Maße und Gewicht des Anhängers sowie der verfügbare Abstellplatz bedacht werden.



„Papa, du sollst weiterfahren! Kinder-Fahrrad-Anhänger in der Praxis“ von Christoph Burgstaller



Augen auf beim Anhängerkauf

Maße und Gewicht Je kleiner und leichter ein Anhänger ist, desto besser lässt er sich tragen, verstauen oder im ÖPNV mitnehmen. Andererseits sollte die Praktikabilität nicht über dem Komfort der Insassen stehen.

Ein- oder Zweisitzer Ein zweites Kind ist geplant oder schon unterwegs? Dann kann gleich ein Zweisitzer sinnvoll sein. Je nach Altersunterschied reicht aber auch ein Einsitzer, weil das größere Kind schon im Kindersitz mit- oder selbst Rad fährt.

Kompatibilität Ein Fahrradanhänger kann auch von speziellen Radtypen wie Faltrad, Tandem oder Pedelec (bis 25 km/h) gezogen werden; nicht hingegen von E-Bikes mit Versicherungskennzeichen. Je nach Modell sind Umbauten erforderlich, professionelle Beratung ist unerlässlich – auch ein „normales“ Fahrrad sollten Sie beim Kauf dabeihaben.

Flexibilität Falls geplant ist, den Anhänger auch als Kinderwagen zu nutzen, sollte das Ummontieren möglichst einfach sein – indem z. B. die Deichsel abnehmbar ist, ohne den Anhänger anzuheben.

Stauraum Für Einkäufe oder längere Ausflüge sollte der Anhänger genügend Stauraum haben.

Material Regendichtes Obermaterial, UV-Schutz für Seitenfenster und Verdeck sowie ein Siegel über die Verwendung schadstofffreier Materialien sind gut für die Gesundheit der Kinder und die Haltbarkeit des Anhängers.

Beleuchtung Seit 2018 dürfen neue Fahrradanhänger nur noch mit Rücklicht verkauft werden – ältere Anhänger sollten unbedingt nachgerüstet werden. Wie bei den Bremsen sollte die Funktionstüchtigkeit vor jeder Fahrt überprüft werden.

Zubehör Für niedrige Temperaturen gibt es spezielle Schlafsäcke, die zum Gurtsystem vieler Anhänger- und Kinderwagenmodelle passen. Eine Regenplane schützt den Anhänger, falls er im Freien abgestellt wird.

Anschaffungskosten Die Preisspanne bei Fahrradanhängern reicht von 150 bis 1.400 Euro und hängt von Verarbeitungsqualität, Herstellungsort und Ausstattung ab. Vergleichen und beraten lassen ist ratsam, die Anschaffung eines gebrauchten Hängers kann sich lohnen.

Das Lastenrad



Für bis zu vier Kinder

Lastenräder, die speziell für die Kindermitnahme konzipiert sind, haben oft andere Fahreigenschaften und sind besser gefedert als Lastenräder, die ausschließlich für den Transport von Lasten konzipiert werden. In einem Lastenrad für Kinder können bis zu vier kleine Passagiere, mit einem Gurtsystem gesichert, vor der Fahrerin oder dem Fahrer mitfahren.



- ! **Kinder sollten nie unbeaufsichtigt im Lastenrad sitzen und immer einen korrekt eingestellten Helm tragen**
- **(Mehr zum Thema Helm auf Seite 19)**

Wie im Anhänger werden Babys, die noch nicht selbstständig sitzen können, je nach Lastenradmodell in Hängematten oder Babyschalen transportiert – allerdings sollte dann eine Federung verfügbar sein, um den Rücken zu schonen. Kann das Kind selbstständig sitzen, nimmt es auf der gepolsterten Sitzbank Platz.



www.nutzrad.de



Augen auf beim Lastenradkauf

Maße und Gewicht Ein Lastenrad ist länger, breiter und schwerer als ein normales Fahrrad und benötigt folglich mehr Abstellplatz. Lastenräder passen nicht in Personenaufzüge, haben einen großen Wendekreis und sind weniger flexibel als z. B. ein Fahrrad mit Anhänger. Die Mitnahme in Zügen kann beschwerlich und von der Kulanz des Zugpersonals abhängig sein.

2 oder 3 Räder Lastenräder mit zwei oder drei Rädern haben unterschiedliche Fahreigenschaften und sollten vor dem Kauf getestet werden. Wie bei allen Aspekten des Lastenrads ist professionelle Beratung unerlässlich.

Elektrische Unterstützung Das meist schon hohe Eigengewicht eines Lastenrads, das zusätzliche Gewicht der Kinder und eventuelle Steigungen können durch elektrische Unterstützung erleichtert werden.

Flexibilität In fast alle Lastenräder kann mehr zugeladen werden als in Fahrradanhänger – daher kann ein Lastenrad gut als Autoersatz dienen.

Zubehör Geschützt durch eine Regenplane, kann das Lastenrad auch im Freien abgestellt werden. Für niedrige Temperaturen gibt es spezielle Schlafsäcke, die zum Gurtsystem einer Babyschale oder Hängematte passen.

Anschaffungskosten Die Preisspanne bei Lastenrädern reicht von 1.800 bis knapp 6.000 Euro und hängt von Verarbeitungsqualität, Herstellungsort und Ausstattung ab. Vergleichen und beraten lassen ist ratsam, die Anschaffung eines gebrauchten Lastenrads kann sich lohnen.

Der Kindersitz



Wenn das Kind sitzen kann

Um im Kindersitz mitzufahren, muss das Kind sicher selbstständig sitzen können. Neben der selteneren Variante vorne auf dem Oberrohr werden Kindersitze meist hinter dem Sattel über dem Gepäckträger montiert – die Befestigungsarten sind sehr unterschiedlich, daher sind die Montageanleitungen unbedingt zu beachten. Ein Kindersitz kann gut an mehreren Rädern genutzt werden, einfach dort entsprechende Halterungen montieren.

- ! **Ein Kind sollte nie unbeaufsichtigt im Kindersitz sitzen und immer einen korrekt eingestellten Helm tragen (Mehr zum Thema Helm auf Seite 19)**



Auch im Kindersitz werden die kleinen Passagiere angeschnallt, dazu verhindert eine Beinsicherung, dass sie mit den Füßen in die Speichen kommen.

Augen auf beim Kindersitzkauf

Flexible Sitzposition Falls das Kind einschläft, ist es von Vorteil, den Kindersitz nach hinten neigen zu können – so wird der Kopf besser gestützt.

Individuelle Beratung Ein Kindersitz muss unbedingt zum Fahrrad passen, auf das er montiert werden soll. Daher ist es ratsam, sich im Fachhandel beraten zu lassen und das Rad oder die Räder dabei zu haben, auf dem/denen der Sitz befestigt werden soll.

Passender Fahrradständer Ebenfalls der Sicherheit dient ein Zweibein- oder Hinterbauständer am Fahrrad. So steht es stabil, wenn das Kind in den Sitz gesetzt und herausgehoben wird oder drinsitzt.

Anschaffungskosten Die Preisspanne bei Kindersitzen reicht von 30 bis 150 Euro und hängt von Verarbeitungsqualität und Herstellungsort ab. Vergleichen und beraten lassen ist ratsam, die Anschaffung eines gebrauchten Kindersitzes kann sich lohnen.



Auf einen Blick

Fahrradanhänger

Für bis zu zwei Kinder



Ausstattung

- Befestigung von Babysitzen am Gestell meist leicht möglich
- Nutzbar für fast alle Fahrräder
- Federung sinnvoll und modellabhängig erhältlich
- Beleuchtung ist für neue Anhänger Pflicht

Flexibilität

- Ggf. Aufbau und Ankuppeln vor dem Losfahren
- Flexible Nutzung an mehreren Rädern, sodass Anhänger am Betreuungsplatz gelagert werden kann

Blickkontakt

- Das Kind sitzt hinter dem Rad im Anhänger
- Blickkontakt mit dem Kind nur über Rückspiegel

Fahrverhalten

- Nahezu unverändert im Vergleich zum normalen Radfahren ohne Anhänger

Abstellen

- Ohne Treppen erreichbarer, abschließbarer Abstellraum zwecks Witterungs- und Diebstahlschutz von Vorteil
- Flexible Lagerung durch Faltbarkeit der Anhänger, auch in der Wohnung möglich
- Witterungsschutz erhältlich

Nice to have

- Umbau zu Kinderwagen oder Jogger oft möglich
- Handbremse bei Nutzung als Kinderwagen oder Jogger
- Verstellbare Sitzposition modellabhängig möglich

Kosten

- Mittlere Anschaffungskosten, ca. 150 € - 1.400 €

Lastenrad

Für bis zu vier Kinder



Kindersitz

Wenn das Kind sitzen kann



- Befestigung von Babysitzen und -schalen meist nur mit Sonderausstattung möglich
- Federung sinnvoll und modellabhängig erhältlich

- Spontanes Losfahren möglich, Aufbau entfällt

- Je nach Modell Blickkontakt zum Kind
- Kommunikation mit dem Kind während der Fahrt möglich

- Deutlich verändert, je nach Lastenradtyp sehr verschieden

- Ohne Treppen erreichbarer, abschließbarer Abstellraum zwecks Witterungs- und Diebstahlschutz von Vorteil
- Witterungsschutz erhältlich

- Elektrounterstützung

- Hohe Anschaffungskosten, ca. 1.800 € bis 6.000 €

- Gurtsystem und Beinsicherung standardmäßig enthalten
- Passt auf viele Fahrradmodelle
- Je nach Modell automatische Federung
- Ggf. befestigen des Sitzes vor dem Losfahren

- Flexible Nutzung an mehreren Rädern, sodass Kindersitz am Betreuungsplatz gelagert werden kann

- Kind sitzt je nach Modell vor oder hinter Fahrer/in
- Kommunikation mit dem Kind während der Fahrt möglich

- Verändert

- In der Breite gleicher Platz wie für ein herkömmliches Fahrrad
- Diebstahlschutz: Schloss für Adapter modellabhängig erhältlich
- Witterungsschutz erhältlich

- Zweibein - oder Hinterbauständer für stabilen Stand des Fahrrads
- Verstellbare Sitzposition modellabhängig möglich

- Niedrige Anschaffungskosten, ca. 30 € - 150 €

Günstig und trotzdem gut

Nachhaltig handeln und dabei sparen

Gebraucht kaufen Lassen Sie sich den Kaufbeleg zeigen, um Alter und Herkunft des Artikels zu überprüfen. Sollten Sie Neuware bevorzugen, verkaufen oder verschenken Sie sie weiter, wenn nicht mehr benötigt.

Bedarf bestimmen Überlegen Sie genau, was Sie wirklich brauchen oder brauchen werden – manchmal reicht auch die kleinere Lösung. Falls das Radfahren Zeit hat, bis Ihr Baby sitzen kann, ist ein Kindersitz am günstigsten.



Zubehör improvisieren Nicht jedes Zubehör muss „original“ sein: Als Sonnenschutz kann ein Tuch dienen, Regenschutz für Anhänger oder Lastenrad ist auch mit Plane und Zurrgurten machbar, der Kindersitz ist mit einer großen Tüte vor Regen geschützt.

Alternativen erwägen Warum nicht ganz auf einen „klassischen“ Kinderwagen verzichten und stattdessen Tragetuch oder Tragehilfe in Kombination mit einem zum Kinderwagen umrüstbaren Fahrradanhänger nutzen?!

Gemeinschaftlich denken

Fahrradanhänger oder Lastenräder können im Quartier gut gemeinsam genutzt werden, idealerweise schafft man verschiedene Modelle an und parkt sie in einer Quartiersgarage oder einem ähnlich gut zugänglichen Parkplatz.



Der Fahrradhelm

Sinnvoller Schutz für die ganze Familie

In Deutschland besteht keine Helmpflicht für Radfahrende, aber bei einem Sturz kann ein Helm Verletzungen mit schwerwiegenden Folgen mindern – für Kinder auf dem oder im Rad sollte er daher selbstverständlich sein.



Ganz wichtig beim Fahrradhelm ist der korrekte Sitz, professionelle Beratung beim Kauf wird empfohlen

Fahrräder mit Kindersitz oder Lastenräder können auch im Stehen umkippen, allein deshalb sind Helme hier angeraten. Ein Fahrradanhänger schützt durch seine Konstruktion – aber auch hier bietet ein Helm zusätzlichen Schutz.



Für Babys, die nicht selbstständig sitzen können, gibt es keine Fahrradhelme – erst ab etwa 45 cm Kopfumfang sind sie erhältlich. Durch die Größeneinstellung per Rädchen „wächst“ der Helm zumindest eine Zeit lang mit dem Kopf des Kindes mit. Solange Babys liegend mitgenommen werden, sollten sie keinen Fahrradhelm tragen, da er die Halswirbelsäule des Kindes in eine unnatürliche Haltung bringt.



Nach einem Unfall darf ein Helm nicht weiterverwendet werden, auch wenn er scheinbar unbeschädigt ist

Kleine Regelkunde für Radfahrende

Wichtige Gesetze und Orientierung im Schilderwald

Die Mitnahme von Personen auf dem Fahrrad ist in der Straßenverkehrsordnung §21 geregelt. Es gibt kein Mindestalter, ab dem Kinder mit dem Fahrrad mitfahren dürfen. Bis zu ihrem siebten Geburtstag dürfen Kinder mit dem Fahrrad mitgenommen werden – und nur in besonderen Sitzen, die den Kontakt der Füße mit den Speichen verhindern.



Kinder, die selbstständig Rad fahren können und unter 8 Jahre alt sind, müssen auf dem Gehweg fahren und dürfen dort von einer mindestens 16 Jahre alten Person begleitet werden. Kinder zwischen 8 und 10 Jahren haben die Wahl, ob sie auf dem Gehweg oder der Straße Rad fahren.

Radfahren mit Tragetuch

„Tragetuch oder Tragehilfe sind kein ‚besonderer Sitz‘, wie in der Straßenverkehrsordnung für den Kindertransport gefordert. Im Falle eines Unfalls stellt sich die Frage, ob das Baby ähnliche Verletzungen erlitten hätte, wenn es ordnungsgemäß mitgenommen worden wäre. Ist dies nicht der Fall, können die Eltern wegen fahrlässiger Körperverletzung angeklagt werden.“

Jörg Lünsmann, Fachanwalt für Verkehrsrecht

Auf einen Blick

Ausschlaggebend ist immer die Beschilderung und nicht die Bodenmarkierung



Radweg - Radfahrende müssen diesen Weg nutzen, für alle anderen ist er verboten



Gemeinsamer Geh- und Radweg - Gehende und Radfahrende müssen sich diesen Weg teilen und aufeinander Rücksicht nehmen; für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten



Getrennter Geh- und Radweg - Radfahrende und Gehende müssen den Weg getrennt benutzen; für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten



Gehweg - Nur für Gehende, für alle anderen verboten, außer für Radfahrende Kinder bis 10 Jahre und ihre Begleitung; Radfahrende müssen auf Gehende Rücksicht nehmen



Fahrradstraße - Nur für Radfahrende, falls nicht Zusatzzeichen etwas anderes angeben; es gilt eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h, Fahrräder sind bevorzugt und dürfen nebeneinander fahren



Radverkehr frei - Hier ist auch der Radverkehr zugelassen, z. B. auf Gehwegen, in Fußgängerzonen oder entgegen der Fahrtrichtung in Einbahnstraßen



Impressum

Diese Broschüre ist Teil des Projekts „Radfahren in der Schwangerschaft und mit Baby“. Das Projekt wird vom Verkehrsplanungsbüro „Verkehr mit Köpfchen“ in Heidelberg bearbeitet.

Herausgeber: **Verkehr mit Köpfchen**

Hannah Eberhardt

Alte Bergheimer Str. 6

69115 Heidelberg

babyrad@verkehr-mit-koepfchen.de

Verkehr mit
 **Köpfchen**

www.verkehr-mit-koepfchen.de

2., überarbeitete Auflage, Dezember 2018

Autorinnen: Anna Gering, Hannah Eberhardt

Bearbeitung: Manuel Falkenberg, Hannes Wöhrle

Grafiken und Gestaltung: Johanna Berking



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans gefördert.

Rechtliche Hinweise

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewährleistung. Die Autorinnen und das Unternehmen ‚Verkehr mit Köpfchen‘ übernehmen keine Haftung für unmittelbare und mittelbare Schäden durch Befolgung oder Nichtbefolgung von in dieser Broschüre gegebenen Ratschlägen und Hinweisen.

Fotos und Abbildungen dürfen nur in Rücksprache mit Verkehr mit Köpfchen verwendet werden. Abbildungen: Alle Bilder sind von Verkehr mit Köpfchen, außer Seite 4 (links): r-m.de | pd-f Seite 5 www.pd-f.de / winora staiger, Seite 6 (links): www.croozier.de | pd-f, Seite 7 (rechts): www.croozier.de | pd-f, Seite 8 (links): www.pd-f.de / Paul Masukowitz, Seite 18 (unten): www.croozier.de | pd-f, Seite 20 (links): www.pd-f.de / gregor bresser





www.radfahren-mit-baby.de

www.fahrrad-und-familie.de

 [@rad_mit_baby](https://twitter.com/rad_mit_baby)

