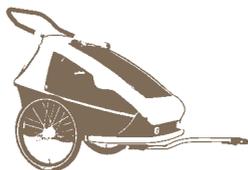


# Radfahren

Schwangerschaft,  
Baby- und  
Kleinkindzeit



**Fahrrad  
& Familie**



## Klingeling –

Radfahren mit Baby ist praktisch im Alltag und bringt schöne Momente ins Familienleben. Ob Lastenrad, Anhänger oder Kindersitz – alle drei Möglichkeiten sind gut und sicher.

Welche für Euch am besten passt, könnt Ihr mit dieser Broschüre herausfinden.

Euer Team von  
Fahrrad & Familie



**Du möchtest uns Geld spenden für unsere Arbeit? Gerne!**

Kontoverbindung: Fahrrad & Familie e.V., IBAN DE22 6709 2300 0033 3282 30

Bei größeren Spenden erstellen wir eine Spendenbescheinigung. Bei Geldspenden bis 300 € reicht ein vereinfachter Nachweis (z.B. Kontoauszug).

## Inhalt

- 4** Auf einen Blick  
Fahrradanhänger, Lastenrad und Kindersitz
- 6** Schwanger Rad fahren  
Na klar
- 8** Sicherer Spaß  
Für Klein und Groß
- 10** Fahrradanhänger  
Für bis zu zwei Kinder
- 14** Lastenrad  
Für mehrere Kinder



10



18



14



22

- 18** Kindersitz  
Wenn das Kind sitzen kann
- 21** Günstig und gut  
Nachhaltig handeln und dabei sparen
- 22** Fahrradhelm  
Sinnvoller Schutz für die ganze Familie
- 26** Kleine Regelkunde  
Und wichtige Gesetze für Radfahrende
- 27** Impressum

# Auf einen Blick

## Fahrradanhänger

ca. 300 € bis 1.600 €



für bis zu **2** Kinder  
(0–6 Jahre)

Passt an fast alle Räder

Unverändertes Fahrverhalten

Flexible Nutzung: Anhänger kann z.B. am Betreuungsplatz verbleiben

Einfache Mitnahme in Bus & Bahn

Witterungsschutz inklusive

Umbau zu Kinderwagen möglich

Auch für den Transport von größeren Einkäufen

Sehr gut für Babymitnahme geeignet durch Federung & Babysitz-Zubehör

Blickkontakt über Rückspiegel möglich

Platzsparendes Aufbewahren durch Faltpaarkeit

ab Seite 10

## Kindersitz

ca. 80 € bis 200 €

Passt auf viele Räder

Flexible Nutzung an mehreren Rädern: Kindersitz kann z.B. am Betreuungsplatz verbleiben

Benötigt wenig Abstellplatz

ab Seite 18

Wenn das Kind **sicher** sitzen kann  
(1–6 Jahre)



Kind sitzt vor oder hinter dem Sattel

Gespräche & Körperkontakt möglich

Witterungsschutz erhältlich

Teilweise verstellbare Sitzposition

Teilweise mit Federung



## Long John

für bis zu **4** Kinder  
(0–6+ Jahre)

Babymitnahme bei manchen Modellen möglich – Teilweise mit Federung

ab Seite 14

Auch als Kompaktlastenrad erhältlich: Dann kaum größer als ein normales Fahrrad und Mitnahme in der Bahn wird oft toleriert.

## Lastenrad

ca. 1.500 € bis 9.000 €

Elektronunterstützung möglich

Direkt fahrbereit, kein Aufbauen notwendig

Auch für den Transport von größeren Einkäufen

Witterungsschutz erhältlich

Gespräche möglich



## Longtail

für bis zu **3** Kinder  
(1–99 Jahre)

Bis zu 2 Kindersitze möglich



## Dreirad

für bis zu **6** Kinder  
(0–6+ Jahre)

Ideal beim Losfahren & Anhalten mit viel Nutzlast

*Hinweis:* Für fast alle Typen gibt es Ausnahmen. Es gibt z.B. auch Dreiräder, die bis zu 6 Kinder transportieren können, usw. Wir beschränken uns hier jedoch auf das Typische der jeweiligen Mitnahmemöglichkeit.

# Schwanger Rad fahren

## Na klar



Viele Infos zum Thema bietet das Serviceportal der Deutschen Sporthochschule Köln.



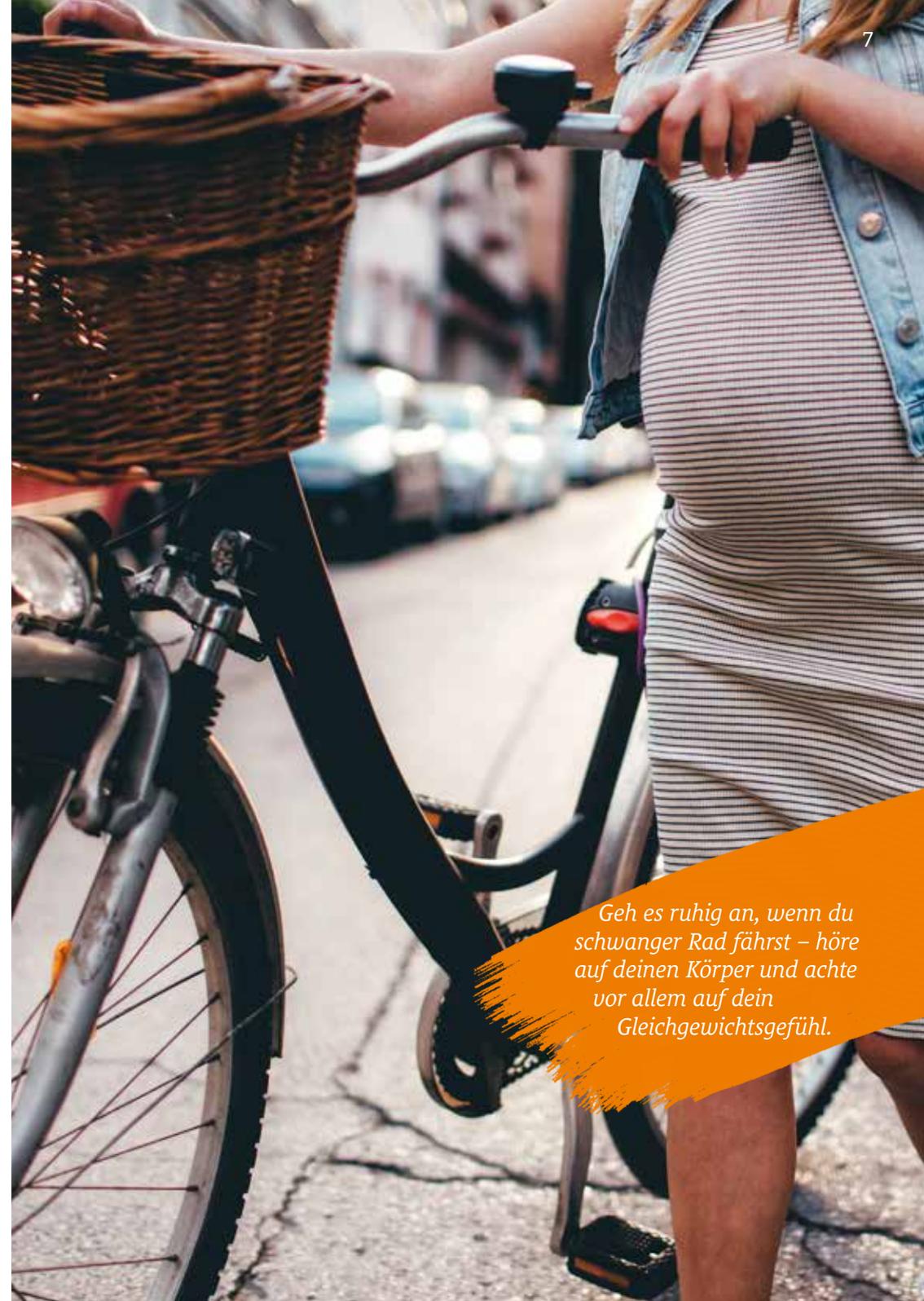
Aufrechtes Sitzen und ein tiefer Einstieg ist während der Schwangerschaft komfortabel!



**Bewegen tut gut** 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.

Gegen Ende der Schwangerschaft ist Rad fahren oft angenehmer als zu Fuß gehen. Wenn der Bauch wächst, darf die Sitzposition verändert werden. Das verringert Belastungen an Händen, Po und Rücken. Eine aufrechte Sitzhaltung am Rad gibt dem Bauch Platz – 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. Elektrische Unterstützung ist super um fit zu bleiben und sich trotzdem nicht zu überanstrengen.



*Geh es ruhig an, wenn du schwanger Rad fährst – höre auf deinen Körper und achte vor allem auf dein Gleichgewichtsgefühl.*

Bitte beachte unbedingt die Herstellerangaben, vor allem bezüglich empfohlenem Mindestalter und Höchstgewicht des Kindes.



## Sicherer Spaß Für Klein und Groß

**Radfahren mit Baby** Ab wann du dein Baby auf dem Rad mitnimmst, bleibt dir überlassen – es gibt dafür kein gesetzliches Mindestalter. Babys, die noch nicht selbstständig sitzen können, müssen mit Hilfe eines speziellen Einsatzes – Babyschale oder Babysitz (Hängematte) – in Anhänger oder Lastenrad fast liegend mitfahren. Manche Hersteller geben ein Mindestalter an, z. B. ein Monat oder drei Monate. Viele Hebammen empfehlen, Babys erst ab einem Alter von ca. sechs Wochen mitzunehmen, wenn die Nackenmuskulatur bereits entwickelt ist. Ob Anhänger, Lastenrad oder Kindersitz, hängt von den elterlichen Bedürfnissen und Vorlieben ab.

**Unterwegs mit mehreren Kindern** Du bist mit mehreren Kindern unterwegs oder wirst es einmal sein? An ein normales Fahrrad darfst du zwei Kindersitze montieren: einen vorne direkt hinter dem Lenker und einen hinten über dem Gepäckträger. Abhängig von der Rahmenform passt allerdings an einige Räder vorne kein Kindersitz.

Im Anhänger dürfen bis zu zwei Kinder mitfahren, ein drittes auf einem zusätzlichen Kindersitz auf dem Fahrrad. Lastenräder können je nach Modell bis zu sechs Kinder mitnehmen. In der Kombination mit einem Anhänger erhöht sich die Zahl der Kinder weiter!

**Ist das frische Luft?** Laut Untersuchungen der Universität Heidelberg ist die Abgasbelastung auf dem Rad tendenziell geringer als im Auto. Dennoch empfiehlt es sich, Routen abseits stark befahrener Straßen oder durch Parks zu planen – dort ist es auch leiser und entspannter.



Nur 0,1% aller Fahrradunfälle betreffen mitgenommene Kinder und diese sind fast immer nur leicht verletzt. Studie der UDV



Die Feinstaubbelastung Radfahrender im innerstädtischen Straßenverkehr



# Fahrradanhänger

## Für bis zu zwei Kinder



Anhänger haben keine eigene Bremse, sondern werden durch die Fahrradbremsen mit gebremst – diese sollten daher immer gründlich gewartet und regelmäßig geprüft werden.



Sitzverkleinernde Polster in Babyschale

**Raffinierte Technik** Anhänger 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 anhängerschaftig machen. Die Deichsel ist am Anhänger montiert und lässt sich bei vielen Modellen leicht abbauen. Durch Buggyräder vorne lassen sich viele Anhänger auch als Kinderwagen nutzen, mit größeren Joggingrädern auch für unebene Wege oder zum Joggen. In der Regel können Anhänger (abgekoppelt vom Rad) im Zug und häufig auch im Bus mitgenommen werden.

**Baby im Anhänger** Um Babys möglichst liegend zu transportieren, lassen sich in fast alle Anhänger ein Babysitz (Hängematte) oder eine Babyschale montieren. Die Rückenmuskulatur von Babys ist noch schwach. Daher sollte der Anhänger zudem über eine Federung verfügen, die auch auf das geringe Gewicht eines Babys reagiert. Sobald sie sicher selbstständig sitzen können (ab ca. 9 bis 12 Monaten), sitzen Kinder aufrecht im Anhänger – bei Bedarf unterstützt von sitzverkleinernden Polstern. Viele Babys und Kleinkinder genießen die Fahrt in ihrem eigenen Reich und schlummern dort ein. Manche Hersteller bieten hierfür eine verstellbare Rückenlehne an.

In Deutschland dürfen Kinder bis zu ihrem 7. Geburtstag im Anhänger mitfahren.



Ein Anhänger für zwei Kinder kann mit einem Babysitz ausgestattet werden oder auch mit zweien (z.B. bei Zwillingen)



Für größtmögliche Sicherheit haben Anhänger einen Metallrahmen an den Seiten und über dem Kinderkopf sowie 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.



## Tipps & Tricks beim Anhängerkauf

### Kompatibilität

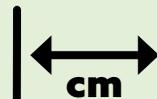
Ein Anhänger kann in der Regel auch von speziellen Radtypen wie Faltrad oder Pedelec (bis 25 km/h) gezogen werden; nicht hingegen von E-Bikes mit Versicherungskennzeichen. Manchmal ist eine spezielle Achse oder Achsverlängerung notwendig. Zum Kauf professionelle Beratung heranziehen und das eigene Rad mitnehmen.

### Mitnahme im Zug

Im Regionalverkehr je nach Region und Betreiber meist ohne Einschränkungen möglich. Im ICE und IC müssen Anhänger zusammengeklappt transportiert werden.

### Stauraum und Zuladung

Einkauf, Ausflug, Urlaub – wer mit Kindern unterwegs ist, braucht viel Stauraum! Die Zuladung wird jedoch vom Hersteller begrenzt, bei Anhängern für zwei Kinder meist auf ca. 45 kg.



### Maße und Gewicht

Je schmaler und leichter ein Anhänger ist, desto besser lässt er sich an der Supermarktkasse vorbeischieben und in Auto, Bus & Bahn mitnehmen. Andererseits müssen Kinder drinnen noch bequem Platz finden.



### Ein- oder Zweisitzer

Ein zweites Kind ist geplant oder schon unterwegs? Dann kann gleich ein Zweisitzer sinnvoll sein. (Damit lässt sich auch gut Kindertransport und Einkauf kombinieren.) Je nach Altersunterschied reicht aber auch ein Einsitzer, wenn das größere Kind schon im Kindersitz mitfährt oder selbst radelt.



### Kinderwagensersatz

Warum nicht ganz auf einen „klassischen“ Kinderwagen verzichten und stattdessen Tragetuch oder Tragehilfe in Kombination mit einem als Kinderwagen nutzbaren Fahrradanhänger nehmen?! Dann sollte das Wechseln zwischen Anhänger- und Kinderwagenfunktion möglichst einfach sein – unbedingt vor dem Kauf selbst ausprobieren!



### Beleuchtung

Neue Anhänger dürfen nur mit Rücklicht verkauft werden. Ältere Modelle unbedingt mit einem Batterie-/ Akku-Rücklicht nachrüsten.



### 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. Sonnensegel schützen die Kinder gegen die blendende Sonne. Ein Sicherheitswimpel macht den Anhänger im Verkehr besser sichtbar.



### Anschaffungskosten

Die Preisspanne bei Anhängern reicht von 500 bis 1.700 Euro\* und hängt von Verarbeitungsqualität, Herstellungsort und Ausstattung ab.



*Kinder sollten nie unbeaufsichtigt im Lastenrad sitzen und während der Fahrt immer angeschnallt sein.*

## Lastenrad

### Für mehrere Kinder

**Großes Angebot** Viele Lastenräder eignen sich sowohl für die Kindermitnahme also auch für den Warentransport. Generell sind Lastenräder mit Federung oder gefedertem Sitz besser geeignet für die Mitnahme von Babys und Kleinkindern. In einem Lastenrad können je nach Modell meist zwei, manchmal bis zu vier Kinder Platz nehmen. Pro Passagier muss ein geeigneter Sitz mit Gurt vorhanden sein. Eine gesetzliche Altersbeschränkung gibt es für die Passagiere nicht, manche Hersteller geben jedoch ein Höchstalter an.

**Baby im Lastenrad** Je nach Lastenradmodell können Babys, die noch nicht selbstständig sitzen, in Hängematzen oder Babyschalen mitgenommen werden. Allerdings sollte dann eine Federung verfügbar sein, um den Rücken zu schonen. Die Babyschale kann dieselbe sein wie für das Auto; es gibt Adapter zum Befestigen im Lastenrad. Kann das Kind selbstständig sitzen, nimmt es auf der Sitzbank Platz.

**Zwei oder drei Räder?** Lastenräder mit zwei oder drei Rädern haben sehr unterschiedliche Fahreigenschaften und sollten vor dem Kauf getestet werden. Eine professionelle Beratung vor dem Kauf ist unerlässlich. Lastenräder erlauben eine höhere Zuladung als Anhänger, je nach Hersteller bis etwa 70 kg. Longtails häufig sogar 90 bis 100 kg. Das Fahrverhalten von Lastenrädern erfordert etwas Übung und ist in der Regel eine Sache der Gewohnheit.



[cargobike.jetzt](https://cargobike.jetzt)  
Alle Informationen  
zum Thema  
Lastenrad



[cargobike.guide](https://cargobike.guide)  
Überblick über  
Lastenrad-Modelle  
für den privaten  
Gebrauch





### Longtail

(bis zu 3 Kinder oder 2 Jugendliche/Erwachsene): Fährt sich wie ein Stadtrad mit verlängertem Gepäckträger.

Besonders geeignet für größere Kinder.

Jüngere Kinder fahren mit einem Kindersitz oder (ab ca. 5 Jahre) einer umlaufenden Stange („Reling“) mit. Die Babymitnahme ist nicht möglich. Auch kurze Modelle – etwa in der Größe eines normalen Fahrrades – erhältlich.



### Long John

(bis zu 4 Kinder): Einspuriges Lastenrad mit zwei Rädern, fährt sich flott und agil.

Auch kurze, kompakte oder faltbare Modelle mit unterschiedlichen Qualitäten erhältlich!

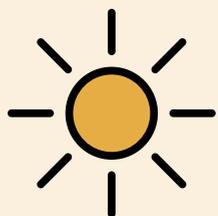


### Dreirad

(bis zu 6 Kinder): Fährt sich gediegen; in Kurven ist nur langsames Fahren möglich. Steht an der Ampel und

beim Ein-/Aussteigen der Kinder sehr solide. Wendig werden Dreiräder mit Neigetechnik. Zusätzlich zu den Kindern ist meist noch viel Platz in der Transportbox für Einkäufe usw.

## Tipps & Tricks beim Lastenradkauf



**Elektrische Unterstützung**  
Das meist schon hohe Eigengewicht eines Lastenrads, das zusätzliche Gewicht der Kinder und eventuelle Steigungen können durch die elektrische Unterstützung erleichtert werden. Kurze, flache Strecken fahren sich aber auch ohne Motor gut.

**Zubehör**  
Geschützt durch eine Regenplane kann das Lastenrad auch im Freien abgestellt werden. Für niedrige Temperaturen gibt es spezielle Schlafsäcke, die zum Gurtsystem passen. Lastenräder für die tägliche Kindermitnahme können mit einem Regenverdeck ausgestattet werden – das schützt auch gegen die Sonne.

**Abstellplatz**  
Lastenräder benötigen große und ebenerdig erreichbare Abstellplätze. Lastenräder passen meist nicht in Aufzüge, haben einen großen Wendekreis und sind weniger flexibel als z. B. ein Fahrrad mit Anhänger.

**Mitnahme im Zug**  
Im ICE und IC ist die Mitnahme eines Lastenrads nicht erlaubt. Im Regionalverkehr je nach Region und Betreiber möglich. Kompaktlastenräder werden zum Teil geduldet. Am besten vor der Mitnahme informieren und die Aufzugssituation des Bahnsteigs checken.

**Baby und Kleinkind im Lastenrad**  
Eine Babyschale braucht viel Stauraum und „besetzt“ oft mehr als einen Sitzplatz in der Box: Bei manchen Modellen findet dann kein weiteres Kind mehr Platz. Bei anderen Modellen und Herstellern ist eine Babymitnahme konstruktionsbedingt nicht möglich.



**Anschaffungskosten**  
Die Preisspanne bei Lastenrädern reicht von 1.500 bis über 9.000 Euro\* und hängt von Verarbeitungsqualität, Herstellungsort und Ausstattung ab.



## Kindersitz

### Wenn das Kind sitzen kann

Um im Kindersitz mitzufahren, muss das Kind sicher selbstständig sitzen können. Kindersitze werden meist hinter dem Sattel über dem Gepäckträger montiert. Diese sind für Kinder zugelassen, die zwischen 9 und 22 kg wiegen.

Manche Kindersitzmodelle werden vorn am Lenker oder am Oberrohr befestigt. So ist der Kontakt zum Kind enger. Nachteil: Diese Kindersitze sind nur bis 15 kg zugelassen und sie passen nur an wenige Räder.

Auch im Kindersitz werden die kleinen Passagiere angeschnallt. Eine Fußsicherung verhindert, dass sie mit den Füßen in die Speichen kommen.

Ein Kindersitz kann gut an mehreren Rädern genutzt werden, einfach dort entsprechende Halterungen montieren.



*Wenn es von der Rahmenform passt, kann ein Rad zwei Kindersitze gleichzeitig aufnehmen.*



**Ein Kind sollte nie unbeaufsichtigt im Kindersitz sitzen und immer einen korrekt eingestellten Helm tragen.**



**Flexible Sitzposition**  
Falls das Kind einschläft, ist es von Vorteil, den Kindersitz nach hinten neigen zu können.

## Tipps & Tricks beim Kindersitzkauf



### Gepäck und Einkäufe

Ein Kindersitz hinten belegt den Gepäckträger. An spezielle verlängerte Gepäckträger passen Kindersitz und seitliche Gepäcktaschen gleichzeitig. Für mehr Zuladung kann auch ein Frontgepäckträger oder Korb vorn am Fahrrad montiert werden.



### 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

Damit das Rad mit Kindersitz sicher und solide steht, ist ein Zweibein- oder Hinterbauständer hilfreich. Dieser kann bei normalen Rädern nachgerüstet werden. Das erleichtert das Ein- und Aussteigen des Kindes!

### Anschaffungskosten

Die Preisspanne bei Kindersitzen reicht von 80 bis 200 Euro\*.

\*Stand 2024

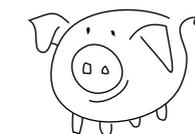
# Günstig und gut Nachhaltig handeln und dabei sparen

## Gebraucht kaufen

Lass dir den Kaufbeleg zeigen, um Alter und Herkunft des Artikels zu überprüfen. Solltest du Neuware bevorzugen, verkaufe oder verschenke sie weiter, wenn du sie nicht mehr benötigst.

## Zubehör improvisieren

Nicht jedes Zubehör muss „original“ sein: Als Sonnenschutz dient ein Tuch, Regenschutz für Anhänger oder Lastenrad ist auch mit Plane und Zurrgurten machbar, Kindersitz mit Plastiktüte vor Regen schützen.



## Alternativen erwägen

Warum nicht ganz auf einen "klassischen" Kinderwagen verzichten?! Verwende ein Tragetuch oder eine Tragehilfe in Kombination mit einem zum Kinderwagen umrüstbaren Anhänger!

## Bedarf bestimmen

Wenn das Kind schon selbstständig sitzen kann und die Strecken im Alltag kurz sind, reicht auch ein Kindersitz.

## Günstige Lastenräder

Neue Lastenräder werden erschwinglicher wenn sie über die Arbeitgeberin geleast werden. Frag mal in deiner Personalabteilung oder im Steuerbüro (für Selbständige) nach! Außerdem gibt es Förderungen von Städten/ Gemeinden oder den Bundesländern.



### Übersicht Kaufprämien



### Musterkaufverträge vom ADFC



Bei der Motivation der Kinder hilft, wie so oft, die Vorbildfunktion der Eltern.



## Fahrradhelm

### Sinnvoller Schutz für die ganze Familie

#### Helm – ja oder nein?

In Deutschland besteht keine Helmpflicht für Radfahrende. „Helm – ja oder nein?“ ist daher Entscheidung der Eltern. Bei einem Sturz kann ein Helm Verletzungen mindern – für Kinder auf dem oder im Rad ist er daher sinnvoll. Ein Anhänger schützt durch seine Konstruktion – aber auch hier bietet ein Helm zusätzlichen Schutz.

Eine professionelle Beratung beim Kauf ist empfehlenswert. Durch die Größeneinstellung per Rädchen am Hinterkopf „wächst“ der Helm zumindest eine Zeit lang mit dem Kopf des Kindes mit.

#### So sitzt der Helm richtig!

Ganz wichtig beim Fahrradhelm ist der korrekte Sitz: Der Helm muss gerade sitzen und bis wenige Zentimeter über die Augenbrauen gehen. Über das Rädchen hinten am Helm die Weite einstellen. Der Kinnriemen darf nicht zu locker sitzen. Tipp: Daumen oder zwei Finger zwischen Kinder-Kinn und Verschluss legen und dann erst den Verschluss schließen – dann sitzt der Helm genau richtig fest und die empfindliche Haut am Kinn wird nicht versehentlich eingeklemmt.

#### Baby mit Helm?

Solange Babys liegend mitgenommen werden, sollten sie keinen Fahrradhelm tragen, da er die Halswirbelsäule des Kindes in eine unnatürliche Haltung bringt. Für Babys, die nicht selbstständig sitzen können, gibt es keine Fahrradhelme – erst ab etwa 45 cm Kopfumfang sind sie erhältlich.



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

# Kleine Regelkunde

## Und wichtige Gesetze für Radfahrende

**Bitte nicht mit Baby im Tragetuch radeln!** Ein Tragetuch bietet keinerlei Schutz im Falle eines Sturzes oder Unfalls. Es ist außerdem gesetzlich nicht erlaubt:

„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

**Personenmitnahme** 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 im Anhänger und im Kindersitz mitgenommen werden. Im Lastenrad gibt es kein gesetzliches Höchstalter. Immer zählen die Angaben des Herstellers; hier gibt es z.B. beim Gewicht oft Einschränkungen.

**Das Alter zählt!** Selbst fahrende Kinder vor dem 8. Geburtstag 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 radfahren. Kinder ab 10 Jahre dürfen nicht mehr auf dem Gehweg radeln.





Ausschlaggebend ist immer die Beschilderung und nicht die Bodenmarkierung!



**Radweg**  
Radfahrende müssen diesen Weg nutzen, wenn er in einem befahrbarem Zustand ist. Für alle anderen ist er verboten.\*



**Gemeinsamer Geh- und Radweg**  
Menschen zu Fuß und auf dem Rad müssen sich diesen Weg teilen und aufeinander Rücksicht nehmen; für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten.\*

## Orientierung im Schilderwald



**Getrennter Geh- und Radweg**  
Menschen zu Fuß und auf dem Rad müssen den Weg getrennt benutzen; für andere Verkehrsteilnehmende ist er verboten.\*



**Gehweg**  
Nur für Menschen zu Fuß, für alle anderen verboten, außer für Rad fahrende Kinder bis 10 Jahre und ihre Begleitung; Wer dort Rad fährt, muss auf Menschen zu Fuß Rücksicht nehmen.



### Fahrradstraße

Nur für Radfahrende\*, falls nicht Zusatzzeichen etwas anderes angeben; es gilt eine Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h, Fahrräder sind bevorrechtigt und dürfen nebeneinander fahren.



### Radverkehr frei

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

\*erlaubt auch für E-Scooter

Die Aktualisierung der Inhalte und die Neugestaltung dieser Broschüre wurden unterstützt durch:

das Aktionsbündnis Kidical Mass  
> [kinderaufsrad.org](http://kinderaufsrad.org)



den Bundesverband Zukunft Fahrrad e.V.  
> [zukunft-fahrrad.org](http://zukunft-fahrrad.org)



den Zweirad-Industrie-Verband e.V.  
> [ziv-zweirad.de](http://ziv-zweirad.de)



Dieses Projekt wurde gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.



Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

## Impressum

### HERAUSGEBER:

Fahrrad & Familie e.V.  
Postfach 11 03 63  
69072 Heidelberg

[www.fahrrad-und-familie.de](http://www.fahrrad-und-familie.de)  
[www.instagram.de/fahrradundfamilie](https://www.instagram.de/fahrradundfamilie)

3., vollständig überarbeitete Auflage,  
Juni 2024

### AUTORINNEN:

Anna Gering, Hannah Eberhardt

### BEARBEITUNG:

Manuel Falkenberg, Karen Rike Greiderer,  
Hannes Wöhrle

### ILLUSTRATION TITELSEITE:

Johanna Berking, [kunstundkarten.de](http://kunstundkarten.de)

### KONZEPT, GESTALTUNG & SATZ:

Petra Westermann, [frauwestermann.com](http://frauwestermann.com)

Die ersten beiden Auflagen wurden von "Verkehr mit Köpfchen" erstellt und im Rahmen der Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans gefördert.

### RECHTLICHE HINWEISE

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewährleistung. Die Autorinnen und der Herausgeber Fahrrad & Familie e.V. 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 dem Herausgeber verwendet werden.

### FOTONACHWEISE:

Alle Bilder sind von Fahrrad & Familie, außer  
S. 3: (Lastenrad) [brose-ebike.com](http://brose-ebike.com) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 6: [winora.staiger.com](http://winora.staiger.com) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 7: [istockphoto.com](http://istockphoto.com) | Aleksandar Nakic  
S. 8: [croozer.de](http://croozer.de) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 11: [croozer.de](http://croozer.de) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 14: [r-m.de](http://r-m.de) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 16: (oben) [r-m.de](http://r-m.de) | [pd-f.de](http://pd-f.de), (Mitte) [abus.de](http://abus.de) | [pd-f.de](http://pd-f.de),  
(unten) [brose-ebike.com](http://brose-ebike.com), [triobike.com](http://triobike.com) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 22: [r-m.de](http://r-m.de) | [pd-f.de](http://pd-f.de)  
S. 25: [pd-f.de](http://pd-f.de) | Luka Gorjup, Lux Fotowerk



**Mehr  
Infos & Neuigkeiten:**

[radfahren-mit-baby.de](https://www.radfahren-mit-baby.de)



[fahrrad-und-familie.de](https://www.fahrrad-und-familie.de)



 [@fahrradundfamilie](https://www.instagram.com/fahrradundfamilie)