

## Das verkehrssichere Fahrrad

Eine Information (nicht nur) für Eltern

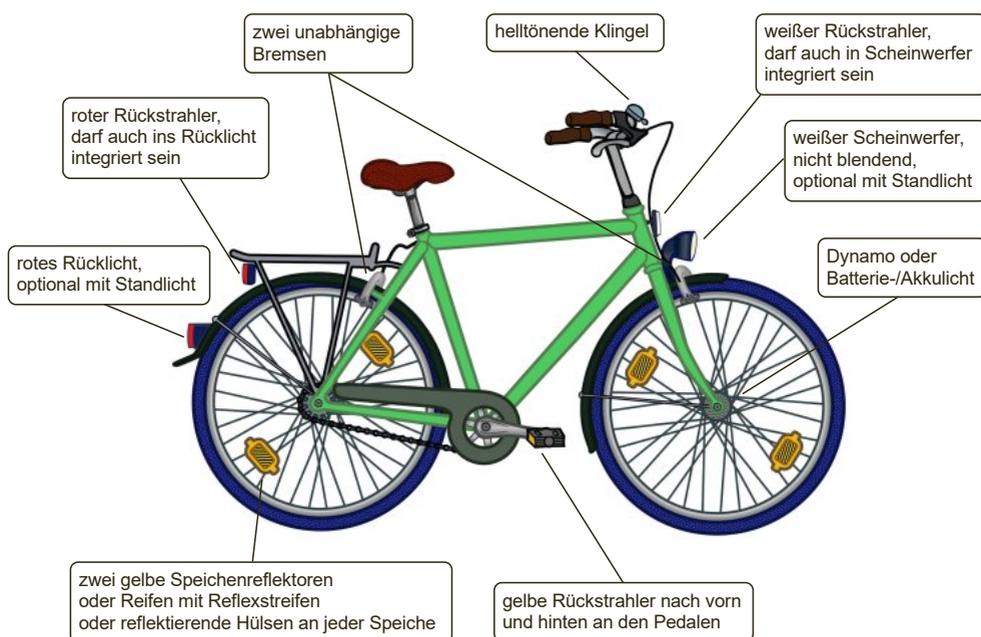
› *Susanne Schroth*

Der Impuls für diesen Artikel resultiert aus Erfahrungen, die ich als Waldpädagogin mache, wenn ich im Rahmen von Ferienprogrammen mit Kindern auf Fahrradtouren unterwegs bin. Die Fahrräder sind trotz entsprechender Informationen im Vorfeld oftmals nicht verkehrssicher, ungepflegt und nicht immer auf die Körpermaße der Kinder eingestellt. So vergeht dann die erste halbe Stunde mit Reparaturmaßnahmen, um die Fahrräder

der fahrtüchtig zu machen, da die Kinder sonst gar nicht mitkommen könnten. Das hat sicher viele Gründe.

Ich nehme diese Erfahrung zum Anlass, im Folgenden die wichtigsten Checkpunkte zusammenzufassen, damit Eltern/Großeltern, aber auch die Kinder selbst, wissen, was zu tun ist, damit das Fahrrad verkehrssicher ist. Es geht dabei ausschließlich um Fahrräder, die nicht elektrisch angetrieben sind.

### Die richtige Ausrüstung für den Straßenverkehr



## Technikcheck

- › Ist das Fahrrad vollständig entsprechend der Abbildung links ausgestattet? Die dargestellten Brems- und Beleuchtungseinrichtungen sind gesetzlich vorgeschrieben.
- › Ist der Sattel in der Höhe richtig eingestellt? Zum Maßnehmen das Pedal auf einer Seite auf den tiefsten Punkt stellen. Wer nun gerade auf dem Sattel sitzt, sollte mit der Ferse des durchgestreckten Beines das Pedal gut erreichen. Mit dem Fußballen auf dem Pedal bleibt das Knie leicht angewinkelt.
- › Funktionieren Scheinwerfer und Rücklicht?
- › Luftdruck: auf den Reifen ist seitlich die Maßzahl für den erforderlichen Luftdruck aufgedruckt; die Einheit ist bar. Nicht immer ist eine Luftpumpe mit Luftdruckanzeige verfügbar; daher der Praxistipp: aufpumpen, bis der Reifen von einem Erwachsenen nicht mehr eingedrückt werden kann. Besonders nach der Winterpause ist oftmals viel zu wenig Luft auf den Reifen.
- › Funktioniert die Schaltung?
- › Funktionieren beide Bremsen?
- › Stimmt die Kettenspannung?
- › Funktioniert die Klingel?

Wenn etwas nicht in Ordnung ist, dann bitte reparieren bzw. einstellen (lassen).

## Reinigung

Fahrräder werden schmutzig, wenn sie häufig in Gebrauch sind. Schlammverkrustete Schaltungen und Bremsen führen dazu, dass diese nicht oder nicht mehr richtig funktionieren. Sie müssen regelmäßig vom Schmutz befreit werden.

Mit einem trockenen Lappen den Schmutz entfernen. Schwer zugängliche Ritzen und Ecken kann man mit einer alten Zahnbürste reinigen. Hartnäckiger Schmutz lässt sich leichter mit einem ölgetränkten Lappen lösen.

Nicht empfohlen: Reinigung mit Wasser-schlauch, Hochdruckreiniger und scharfen Reinigungsmitteln, da Fahrradkomponenten leiden können oder hinterher nicht mehr funktionsfähig sind!

## Familienaktion

Tipp für Familien: Machen Sie eine Gemeinschaftsaktion daraus, z. B. am Wochenende:

- › An allen Rädern der Familie wird ein Technikcheck durchgeführt; beziehen Sie die Kinder aktiv ein, so fühlen sie sich beteiligt.
- › Stellen Sie den Sattel richtig ein und lassen Sie die Kinder probieren, den Reifen aufzupumpen.
- › Reinigen Sie mit den Kindern die Räder und zeigen sie ihnen, worauf sie achten müssen.

## Technische Hilfe

Wenn Sie sich technisch unsicher fühlen oder kein passendes Werkzeug zur Hand haben, dann können Sie eine Fahrrad-Selbsthilfwerkstatt aufsuchen. Eine Übersicht finden Sie auf Seite 36 dieses Hefts. Dort erhalten Sie auch fachkundigen Rat.

Ansonsten: Inspektionen und kleinere Reparaturen führt die Radstation am Hauptbahnhof durch: [www.awo-bs.de/arbeitsmarktprojekte/radstation-am-hauptbahnhof.html](http://www.awo-bs.de/arbeitsmarktprojekte/radstation-am-hauptbahnhof.html). Auch viele Fahrradgeschäfte bieten einen Werkstattservice an.