



Mobilitätsfibel

So wird Ihr Kind selbstständig und sicher mobil

VCD

Mobilität für Menschen.

Die Mobilitätsfibel

So wird Ihr Kind mobil

Mobilität und Entwicklung.....	6
Mobil zu Fuß	11
Mobil mit Roller und Laufrad.....	15
Mobil mit dem Fahrrad	19
Mobil mit Bus und Bahn.....	25
Mobil mit dem Auto.....	29
Spannende Seiten im Internet.....	32
Wenn Sie mehr wissen wollen.....	33
Impressum.....	35

Beratung & Service

Zusätzlicher Beihefter (in der Heftmitte) mit Tipps und Informationen für die Region des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr mit Flo & Tine.

Liebe Eltern,

Sie haben sich viele Gedanken gemacht, in welchen Kindergarten oder welche Schule Ihr Kind gehen soll, doch auch der tägliche Weg dorthin ist für die Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung. Wir möchten Ihnen mit unserer Mobilitätsfibel Tipps geben, wie Sie die täglichen Wege dazu nutzen können, um die Selbstständigkeit und Sicherheit Ihres Kindes zu stärken.

Viele Kinder werden aus Angst vor Gefahren fast täglich von ihren Eltern in den Kindergarten oder die Schule gefahren. Wenn sie nach der 4. oder der 6. Klasse in die weiterführenden Schulen wechseln und den Schulweg allein zurücklegen sollen, sind viele Kinder schlecht auf diesen Weg vorbereitet, wie der Anstieg der Verunglücktenzahlen im Alter von zehn bis zwölf Jahren auf erschreckende Weise zeigt. Deshalb möchten wir Ihnen Mut machen, Ihr Kind schon in Kindergarten und Grundschule dabei zu unterstützen, selbstständig und sicher mobil zu werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Carolin Ritter

Carolin Ritter
Bundesgeschäftsführerin
VCD e. V.



So wird Ihr Kind mobil

Wir wünschen uns Kinder, die voller Tatendrang die Welt entdecken – die laufend, hüpfend, springend und hellwach Wohnung, Haus und Stadtteil erkunden.

Ja, aber ...

das ist doch viel zu gefährlich!

Ja, aber ...

bei uns gibt es kaum Platz zum Spielen!

Ja, aber ...

dafür haben wir weder Zeit noch Nerven!

Auch wenn vieles in unseren Städten und Dörfern nicht ideal ist, um Kinder draußen spielen und laufen zu lassen, wagen Sie es trotzdem, denn Kinder sind oft schon mit wenig zufrieden. Wenn sie Freund*innen treffen, auf Mäuerchen balancieren oder in Schaufenster gucken können, ist auch der Weg entlang der Straße spannend. Und mit unseren Tipps für Ihre Alltagswege, können Sie auch als Eltern Zeit sparen und entspannen.

Mobilität und Entwicklung

Kinder leben gefährlich

Viele Eltern lassen ihre Kinder nicht gern allein auf die Straße. Sie haben Angst, dass sie von einem Auto angefahren werden oder dass sie Opfer von Belästigungen und Übergriffen werden könnten. Oft haben Eltern auch einfach Sorge, ihr Kind zu überfordern. Leider sind diese Ängste nicht aus der Luft gegriffen. Doch zum Glück sind die Unfallzahlen im Bundesdurchschnitt konstant gesunken und Übergriffe eher selten. Auch wenn Sie Ihr Kind nicht in jeder Situation schützen können, Sie können es auf Gefahren vorbereiten. Also, was tun?

Kinder ins Auto – Probleme gelöst!?

Die Konsequenz liegt für viele Mütter und Väter auf der Hand: Sie bringen ihre Kinder mit dem Auto und holen sie auch wieder ab. Problem gelöst? Nur scheinbar, denn was auf den ersten Blick so ideal erscheint, hat bei genauerem Hinsehen viele Nachteile.

Verkehrsunfälle mit Kindern

Wenn wir uns im Verkehr bewegen, laufen komplexe Dinge ab. Um sicher unterwegs zu sein, müssen wir nicht nur Bewegung und Blick koordinieren: Wir müssen trotz Ablenkung aufmerksam bleiben, wir müssen Geschwindigkeiten richtig einschätzen und die Verkehrsregeln anwenden können. Das braucht Erfahrung und kann nicht am Schreibtisch oder auf der Rückbank des Autos gelernt werden. Der tägliche Weg in den Kindergarten und die Schule ist für Ihr Kind ein wichtiger Übungsweg. Geben Sie ihm die Chance zu lernen! Tipps für den sicheren Schulweg finden Sie unter:

vcd.org/themen/mobilitaetsbildung/familienfreundliche-mobilitaet/

Kinder brauchen Bewegung

Bewegung ist eine wesentliche Grundlage für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Laufen, Turnen, Klettern, Ballspielen machen nicht nur Spaß, sondern trainieren auch Kraft, Koordination und Gleichgewichtssinn. Doch nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung ist Bewegung unverzichtbar. Und zu guter Letzt: Sich mal so richtig körperlich verausgaben, tut auch den Nerven gut. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die nach der Arbeit Stress und Frust im Fitnessstudio lassen? Geben Sie auch Ihrem Kind die Chance, sich mal so richtig auszutoben.

Die innere Landkarte

Kinder entdecken die Welt in kleinen Schritten. Von der Wohnung geht es hinaus in Hof oder Garten, bis sie die Neugier weiter auf die Straße treibt. Zusammen mit den Eltern und später auch allein machen sich Kinder Stück für Stück mit ihrer Umgebung vertraut. Sie lernen, Orte zueinander in Beziehung zu setzen – sich zu orientieren. Kinder, die viel mit dem Auto unterwegs sind, haben dabei einen großen Nachteil: Sie lernen zwar einzelne Orte kennen, können diese aber nicht verknüpfen. Ihnen fehlt die innere Landkarte. Kinder lernen sehr viel leichter, sich zu orientieren, wenn sie ihre Umgebung langsam und selbstständig erkunden können.

Kontakte knüpfen – Grenzen setzen

Auf ihren Wegen kommen Kinder mit fremden Menschen in Kontakt. Ob Postbot*in oder Kioskverkäufer*in – viele alltägliche Begegnungen sind für Kinder noch neu. Wer ungefährliche Wege auch einmal alleine laufen darf, kann unterwegs viel lernen. Zum Beispiel Kontakte zu knüpfen, aber auch – und das ist ganz wichtig – sich abzugrenzen.

Selbstständige Kinder – entspannte Eltern

Anfangs brauchen Kinder Begleitung. Wechseln Sie sich mit anderen Eltern dabei ab, z.B. durch die Organisation eines Laufbusses. Wie das geht? Schauen Sie mal auf vcd.org/themen/mobilitaetsbildung. Kindern tut es gut, selbstständig mobil zu sein. Und die Eltern gewinnen Zeit für sich selbst, wenn der Nachwuchs auf eigenen Füßen geht.

Klimaschutz – für die Zukunft Ihres Kindes

Die Folgen des Klimawandels sind heute schon spürbar und sie lassen sich nicht wieder umkehren. Jeder Auto-Kilometer, den Sie einsparen, ist eine Investition in die Zukunft Ihres Kindes. Besonders bei Kurzstrecken kann viel Kohlendioxid (CO₂) eingespart werden, da der Spritverbrauch und damit auch der CO₂-Ausstoß gerade auf den ersten Metern nach dem Start besonders hoch ist.

Bewegung – ein Lebenselixier für Ihr Kind

Mobil sein bedeutet für Ihr Kind mehr, als schnell und bequem von einem Ort zum anderen zu kommen. Mobil sein bedeutet, beweglich und aktiv sein – sicher, gesund und selbstbestimmt. Helfen Sie Ihrem Kind, mobil zu werden.

Was können Sie tun?

Bewegung

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Bewegung hat. Suchen Sie Freiflächen, wo Toben noch möglich ist. Kleinere Kinder können zum Beispiel mit dem Laufrad oder dem Roller ihre Balance schulen.

Selbstbehauptung

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es nicht wehrlos ist. Es gibt zahlreiche Angebote von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für Kinder. Fragen Sie z.B. nach einem Training bei Ihrer Polizeidienststelle. Ihr Kind kann lernen, sich selbst zu schützen und wird dadurch selbstsicher.

Sicherheit

Gemeinsam gehen macht Spaß. Wenn Kinder zusammen zur Schule gehen, werden sie außerdem besser gesehen und fühlen sich sicherer. Sie können auch »Schutzinseln« entlang des Schulwegs organisieren. Die meisten Händler sind bereit, ein kleines Schild ins Schaufenster zu hängen, das Kindern zeigt, dass sie hier Schutz finden, falls sie sich bedroht fühlen.

Kindgerechter Verkehr

Den Verkehr auf unseren Straßen machen wir selbst. Setzen Sie sich vor Ort dafür ein, dass die Straßen sicherer werden. Sie haben keine Zeit, sich selbst zu engagieren? Dann unterstützen Sie die Arbeit des VCD mit Ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende.



Mobil zu Fuß

Kinder gehen eigene Wege

Mit dem ersten Schultag beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Ihr Kind fängt an, eigene Wege zu gehen, nicht nur im übertragenen Sinn. Der Schulweg ist für viele Kinder der erste Weg, den sie allein gehen dürfen. Was Kinder auf dem Schulweg lernen, hilft ihnen auch, sich später auf anderen Wegen zurecht zu finden. Nutzen Sie den Schulweg als Trainingsweg für Ihr Kind und fördern Sie seine Sicherheit und Selbstständigkeit im Verkehr.

Viele Wege führen zur Schule

Wichtig ist, dass Sie einen möglichst sicheren Weg auswählen. Meiden Sie Straßen mit viel Autoverkehr oder sehr engen Gehwegen. Suchen Sie für die Überquerung von Straßen Stellen aus, die durch Ampeln, Mittelinseln oder Zebrastreifen gesichert sind. Fragen Sie in Ihrer Schule, ob es einen Schulwegplan gibt, an dem Sie sich orientieren können.

Erst zusammen, dann allein

Nehmen Sie sich Zeit, um den Schulweg mit Ihrem Kind zusammen zu üben. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, worauf es besonders achten muss und machen Sie ihm vor, wie es sich an schwierigen Stellen richtig verhält. Bedenken Sie beim Üben, dass Ihr Kind den Verkehr ganz anders wahrnimmt als Sie. Nach einer Weile können Sie Ihr Kind vorausschicken und selbst in einigerem Abstand hinterhergehen, um zu sehen, ob alles klappt. Begleiten Sie es in der Übergangszeit noch ein Stück, bevor Sie es ganz allein gehen lassen.

Was Erwachsene wissen sollten

Kinder ... sind zu klein, um über parkende Autos hinwegsehen zu können. Sie müssen sich zwischen die Autos stellen, um die Fahrbahn einzusehen und werden auch schlechter von Autofahrer*innen gesehen.

Kinder ... haben ein eingeschränktes Gesichtsfeld. Sie sehen Autos, die von der Seite kommen, erst später als Erwachsene.

Kinder ... machen kleinere Schritte und brauchen viel länger als Erwachsene, um eine Straße zu überqueren.

Kinder ... gehen bis zum 7. Lebensjahr davon aus, dass Autofahrer*innen sie immer sehen, wenn sie selbst das Auto sehen können.

Kinder ... können Entfernungen und die Geschwindigkeit von Autos oft nicht richtig einschätzen.

Kinder ... lassen sich sehr leicht ablenken und achten dann nicht mehr auf den Verkehr.



Was siehst du auf deinem Weg?



Mobil mit Roller und Laufrad

Wer fährt denn heute noch Roller?

Noch vor wenigen Jahren war der gute alte Tretroller fast in Vergessenheit geraten. Als Scooter und Kickboard erfreut sich der Roller nun wieder großer Beliebtheit – und das nicht nur bei Kindern! Und bei den Kleinen haben Laufräder Hochkonjunktur.

Warum nicht gleich ein Fahrrad?

Roller- und Laufradfahren sind eine ideale Vorbereitung auf das Radfahren: Es fördert Gleichgewichtssinn, Koordination und Reaktionsfähigkeit der Kinder – Fähigkeiten, die für sicheres Radfahren unverzichtbar sind. Sie würden Ihrem Kind gerne ein richtiges Fahrrad kaufen und wollen keine teure Übergangslösungen anschaffen? Dann schrauben Sie doch vom Fahrrad zunächst die Pedalen ab und nutzen es als Laufrad.

Wenn Ihr Kind in seiner Balance sicher ist, ist es dann nur noch ein kleiner Schritt zum Fahrradfahren.

Roller ist nicht gleich Roller!

Kinderroller und Laufräder gibt es in verschiedensten Größen und Ausführungen. Scooter und Kickboards sind schick und praktisch – für Kinder sind jedoch Roller mit Luftreifen besser geeignet. Mit großen, luftgefüllten Reifen fährt es sich auch bei kleinen Unebenheiten sicher und komfortabel.

Entscheidend ist, dass Roller und Laufrad gute Bremsen haben und robust sind. Auch wenn kleine Kinder die Bremsen noch nicht richtig bedienen können, denken Sie daran, dass Kraft und Geschwindigkeit wachsen. Achten Sie darauf, dass der Roller nicht zu groß oder zu schwer ist und das Laufrad einen tiefen Einstieg hat, damit Ihr Kind ohne Hilfe gut damit zurechtkommt. Lassen Sie sich vor dem Kauf in einem Fachgeschäft beraten und lassen Sie Ihr Kind verschiedene Modelle ausprobieren.

Mobil mit Roller und Laufrad

Suchen Sie sich für die ersten Übungen mit Roller und Laufrad einen sicheren Platz. Das kann ein betonierter Innenhof sein, ein öffentlich zugänglicher Schulhof oder ein breiter Weg im Park. Hier kann Ihr Kind in Ruhe alles ausprobieren: Anfahren, Bremsen, Anhalten, Kurven fahren und vieles mehr. Schon nach relativ kurzer Zeit wird Ihr Kind sicher genug sein, Sie mit Roller oder Laufrad zum Einkauf zu begleiten. Wichtig ist: Roller- und Laufradfahrer gehören laut Straßenverkehrsordnung immer auf den Gehweg. Was übrigens auch für Kinder unter acht Jahren gilt, die mit dem Rad unterwegs sind. Ausnahme hier sind baulich von der Fahrbahn getrennten Radwege. Diese dürfen auch Kinder unter acht Jahren benutzen.



Kannst du das auch?

- * mit beiden Beinen auf dem Roller stehen
- * Slalom fahren
- * das Standbein wechseln



Unterwegs im VRR

Clever einsteigen und sicher fahren



Infos unter www.vrr.de
www.zukunftsnetz-mobilitaet.de



Ein Anruf bei Onkel Max



Flo: „Weißt du schon, wie du mit dem Bus nach den Sommerferien zur neuen Schule kommst?“

Tine: „Nein, keine Ahnung! Aber du bist doch Profi!“

Flo: „Ich habe eine Idee. Ich rufe mal meinen Onkel Max an, der arbeitet hier in der Stadt als Busfahrer bei unserem Verkehrsunternehmen. Der kann uns alles zeigen!“



Onkel Max: „Hallo Flo, kein Problem. Kommt doch morgen hier beim Betriebshof vorbei. Am Nachmittag habe ich frei. Dann kann ich euch alles zeigen und erklären. Ihr könnt mit dem Bus hierher kommen. Ihr müsst an der Haltestelle „Betriebshof“ aussteigen!“



Tine: „Super, das machen wir! Jetzt müssen wir nur noch rausfinden, welches Ticket wir brauchen!“



Bus-Profi-aufgabe:

Welche Tickets brauchen Flo und Tine?

Kannst du ihnen helfen? Informiere dich, welche Tickets (= Fahrkarten) es im VRR gibt!



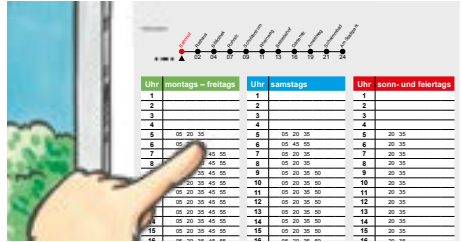
Tipp: Aktuelle Informationen zu den VRR-Ticketpreisen gibt es im Internet, am Ticket-Automaten oder im KundenCenter.

Der Haltestellenfahrplan

Tine & Flo auf dem Weg zum Betriebshof

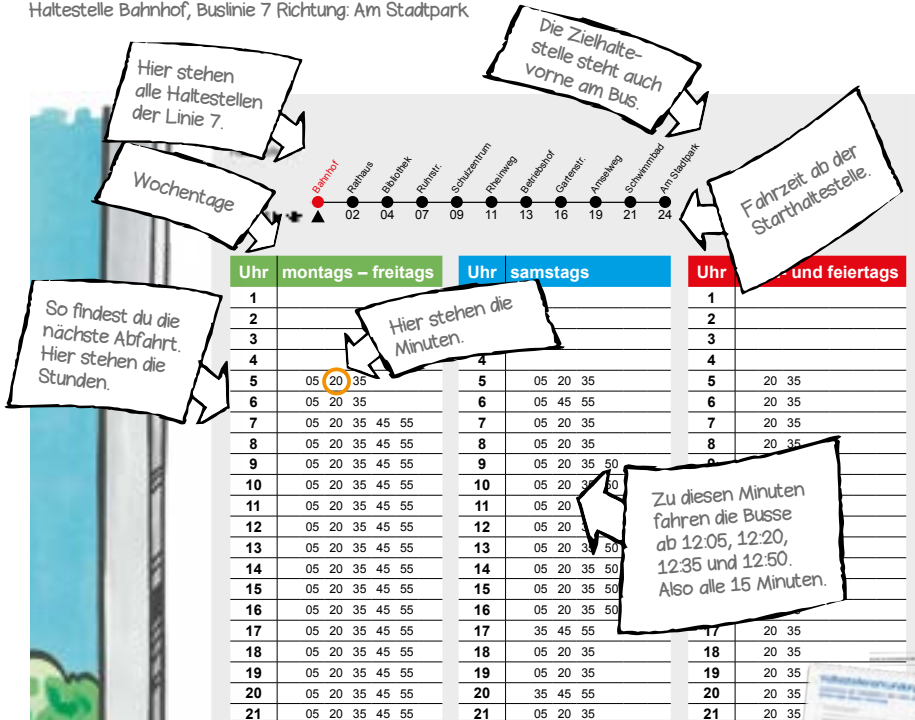


Tine: „Und? Wann kommt jetzt der nächste Bus?“



Flo: „Kein Problem! Auf dem Fahrplan kann man das sehen!“

Haltestelle Bahnhof, Buslinie 7 Richtung: Am Stadtpark



Bus-Profiübung:

Vergleiche diesen Fahrplan mit dem Haltestellenfahrplan von deiner Haltestelle! Was ist ähnlich? Welche Unterschiede gibt es? Schau dir die Filme Nr. 1 bis 3 unter www.vrr.de/flo an!



Die 7 Schritte beim Einsteigen

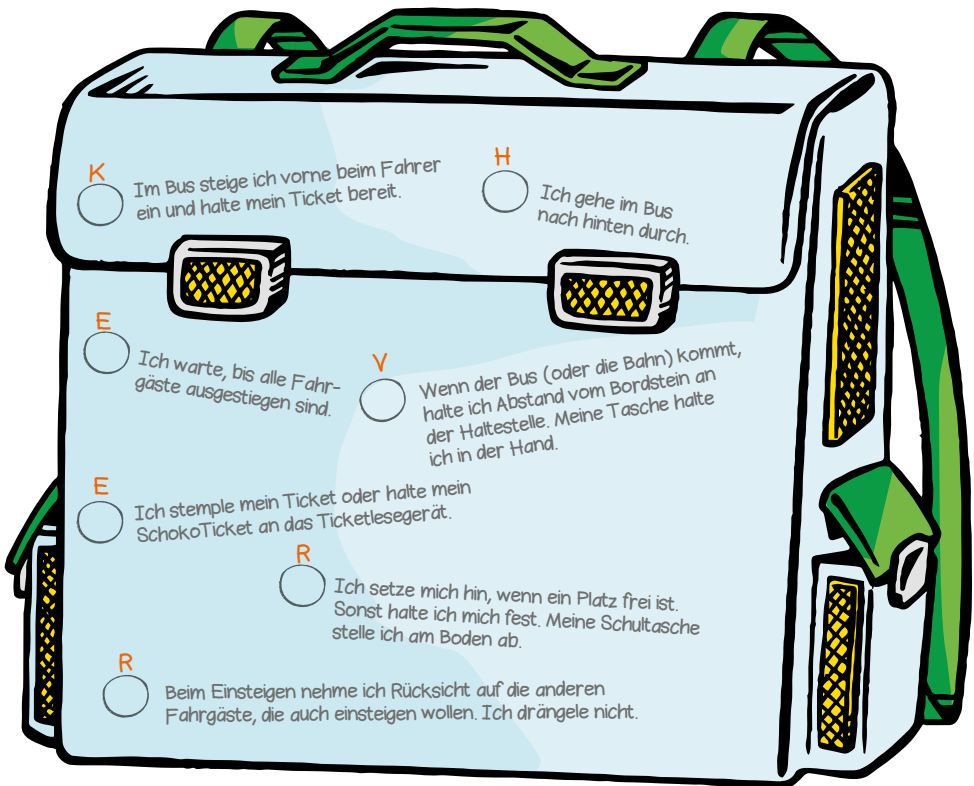


In Tines Tasche ist einiges durcheinander geraten!

Kannst du helfen, die richtige Reihenfolge beim Einsteigen zu finden? Nummeriere die Sätze in der richtigen Reihenfolge!

Dann erhältst du das Lösungswort:
Lösung Seite 23

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.



Vorschlag für eine Diskussion:

Bespreche in der Klasse deine Lösung! Warum ist es wichtig, die einzelnen Schritte zu beachten?

Schilder und Zeichen im Bus

Finde heraus, was die Schilder bedeuten! Kreuze die richtige Antwort an!



- ☐ Im Bus gibt es Pommes beim Fahrer zu kaufen.
- ☐ Essen und Trinken sind im Bus nicht erlaubt.
- ☐ Pommes sind ausverkauft.



- ☐ Verkauf von Spazierstöcken beim Fahrer.
- ☐ Während der Fahrt festhalten!
- ☐ Übergabe des Staffestabes im Bus.



- ☐ Abstellplatz nur für Arzttaschen.
- ☐ Platz für alte, behinderte oder bedürftige Personen.
- ☐ Sitzplatz für Mitarbeiter des Roten Kreuzes.



- ☐ Achtung, hier umsteigen!
- ☐ Eingang zur U-Bahn-Station.
- ☐ Abfahrt der Urlaubsbahn.



- ☐ Abstellplatz für Kinderwagen.
- ☐ Babytreffpunkt im Bus.
- ☐ Startpunkt für Kinderwagenwettrennen.



- ☐ Der Bus wird videoüberwacht.
- ☐ Der Hammer hängt an der Decke im Bus.
- ☐ Achtung, Scheinwerfer im Bus!



- ☐ Treffpunkt der Hausaufgabenhilfe.
- ☐ Internationales Hilfezeichen im Straßenverkehr.
- ☐ Haltestellenschild für Bus oder Bahn.

Welcher Bus kommt an?



Mitmach-Aufgabe:

Zeichne den Weg nach. Welcher Bus kommt an der Haltestelle Tierpark an?



Am Ziel angekommen: Alle aussteigen bitte!

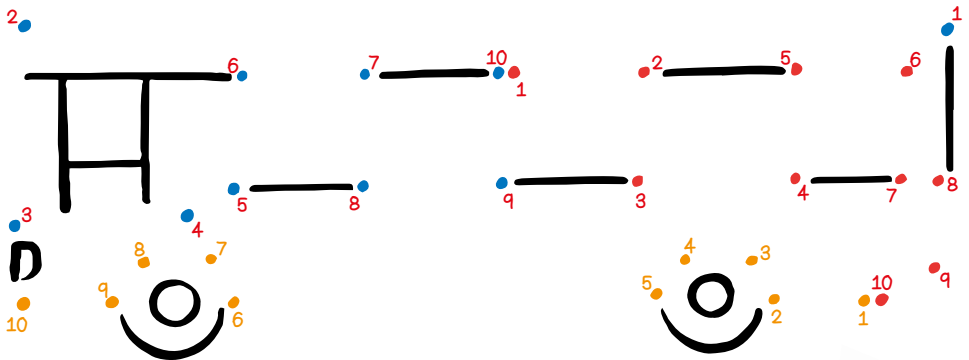
Endlich haben die Kinder das Ziel erreicht.
Eine Ansage ertönt: „Nächste Haltestelle:
Tierpark“.

Schnell drückt Flo den Haltestellenknopf.
Jetzt weiß der Fahrer, dass jemand an
dieser Haltestelle aussteigen will.



Mitmach-Aufgabe:

Verbinde die Zahlen der gleichen Farbe und male aus!



„Mit dem Bus fahren macht echt Spaß“, rufen Özlem und Leni.
„Das ist wie eine Stadtrundfahrt!“



Male das Bild farbig aus!



Augen auf beim Aussteigen!

Erzähle, was du siehst!



Beim Aussteigen müssen Flo und Tine besonders aufpassen. Schau dich um, bevor du aussteigst. Nach dem Aussteigen warten alle Kinder an der Haltestelle, bis der Bus abgefahren ist. Man darf nie vor oder hinter dem Bus auf die Straße gehen.



Mitmach-Aufgabe:

Male das Bild aus.

Platzverbrauch

Stell dir vor, dass 25 Fahrgäste aus dem Bus mit dem Auto fahren wollen. Sie sitzen immer alleine in einem Auto.

Wie viel Platz nehmen diese 25 Autos weg?

Miss die Länge und Breite eines Autos aus! (Auf dem Lehrerparkplatz oder bei deinen Eltern).

Zeichne mit Kreide 25 Auto-Umrisse auf dem Schulhof auf!



Bus-ProfiAufgabe:

Führe in der Nähe der Schule oder Wohnung eine Verkehrszählung durch.

Wie viele Autos, Lastwagen, Busse oder Fahrräder fahren in 15 Minuten vorbei?

Mache eine Strichliste!



Zähle auch: Wie viele Personen sitzen in einem Auto?



Tipp: Im Internet findest du eine Kopiervorlage für die Verkehrszählung. Gehe dazu auf www.vrr.de/flo.

Kinder können etwas bewegen, von dem alle profitieren



Das Verkehrszähler-Programm ist ein ganzheitliches Schulwegkonzept für Kinder und vermittelt Mobilitätskompetenzen, sodass sie selbständig, eigenverantwortlich und sicher mobil sind. Kinder werden motiviert zu Fuß zur Schule zu gehen, indem sie Zaubersterne für die gesamte Klasse sammeln. Wenn die Klasse eine zuvor festgelegte Anzahl an Zaubersternen gesammelt hat, gibt es eine simple, aber attraktive Belohnung wie z.B. eine verlängerte Pause auf dem Schulhof.

Die Ziele:

- Kinder zu ermutigen, sich mehr zu bewegen und damit ihre Gesundheit zu fördern
- Kindern die Möglichkeit geben, durch unabhängige Bewegungsfreiheit selbständiger und selbstbewusster zu werden
- Kindern erlauben, auf ihren Wegen Entdeckungen zu machen und durch Kontakte und Gespräche auf dem Schulweg Freundschaften und soziale Kontakte zu pflegen
- Reduzierung der „Elterntaxi“ an Schulen, um so das Schulumfeld sicherer und lebenswerter zu machen



Die Schülerinnen und Schüler können als „Verkehrszähler“ die „gefährlichen Drachenautos“ bändigen, indem sie auf das „Elterntaxi“ verzichten und alleine oder in Gruppen zu Fuß zur Schule gehen.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.zukunftsnetz-mobilitaet.de

Zukunftsnetz Mobilität NRW /

Koordinierungsstelle Rhein-Ruhr bei der VRR AöR

Tel.: 0209 – 1584-348

E-Mail: zukunftsnetz-mobilitaet@vrr.de



ZUKUNFTSNETZ
MOBILITÄT
NRW

Ihre Ansprechpartner im VRR



ABELLIO Rail NRW GmbH

Postfach 0123 · 58001 Hagen

www.abellio.de · Kostenlose Hotline 0800-2235546



Bahnen der Stadt Monheim GmbH

Daimlerstr. 10 a · 40789 Monheim

www.bahnen-monheim.de · Tel. 0 21 73/9 57 40



Bochum-Gelsenkirchener Straßenbahnen AG

Universitätsstr. 58 · 44789 Bochum

www.bogestra.de · Tel. 0 180 6/50 40 30

(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)



BVR Busverkehr Rheinland GmbH

Ostwall 12 · 41515 Grevenbroich · Tel. 0 21 81/2 14 12 85

Poststr. 1 · 42551 Velbert · Tel. 0 20 51/91 98 0

Franz-Etzel-Platz 17 (Im Bahnhof) · 46483 Wesel

Tel. 02 81 / 30 07-490 · www.rheinlandbus.de



DB Regio AG, Region NRW

Willi-Becker-Allee 11 · 40227 Düsseldorf

www.bahn.de/nrw · Tel. 0 180 6/464 006

(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)



DSW21 (Dortmunder Stadtwerke AG)

Deggingstr. 40 · 44141 Dortmund

www.bus-und-bahn.de · Tel. 0 180 6/50 40 30

(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)



Duisburger Verkehrsgesellschaft AG

Bungertstr. 27 · 47053 Duisburg

www.dvg-duisburg.de · Tel. 0203/604 4555



Ruhrbahn GmbH

Zweigertstr. 34 · 45130 Essen

www.ruhrbahn.de · Tel. 0 180 6/50 40 30

(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)



Ruhrbahn Mülheim GmbH

Duisburger Str. 78 · 45479 Mülheim an der Ruhr

www.ruhrbahn.de · Tel. 0 180 6/50 40 30

(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**Hagener Straßenbahn AG**

Am Pfannenofen 5 · 58097 Hagen
www.strassenbahn-hagen.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**KEOLIS Deutschland GmbH & Co.KG**

eurobahn · Immermannstraße 65b · 40210 Düsseldorf
www.eurobahn.de · Tel. 00800 387 622 46 (kostenfreie
Servicehotline) · 0231 700 138 38 (zum Ortstarif)

**LOOK Busreisen GmbH – "Der vom Niederrhein"**

Rheinberger Straße 95a · 47441 Moers
www.look-busreisen.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**National Express Rail GmbH**

Maximinenstraße 6 · 50668 Köln · Tel. 0221 13 999 444
kundendialograil@nationalexpress.de
www.nationalexpress.de

**Niederrheinische Verkehrsbetriebe AG**

Rheinberger Straße 95a · 47441 Moers
www.niag-online.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**NEW mobil und aktiv Mönchengladbach GmbH**

Rheinstr. 70 · 41065 Mönchengladbach
www.new-mobil.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**NEW mobil und aktiv Viersen GmbH**

Rektoratstr. 18 · 41747 Viersen
www.new-mobil.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**NordWestBahn GmbH**

Franz-Lenz-Straße 5 · 49084 Osnabrück
www.nordwestbahn.de · Tel. 0 180 6/60 01 61
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**Regiobahn Fahrbetriebsgesellschaft mbH**

An der Regiobahn 13 · 40822 Mettmann
www.regio-bahn.de · Tel. 0 21 04/305-400

**Rheinbahn AG**

Lierenfelder Straße 42 · 40231 Düsseldorf
www.rheinbahn.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**StadtBus Dormagen GmbH (SDG)**

Willy-Brandt-Platz 1 · 41539 Dormagen
www.stadtbus-dormagen.de
Tel. 0 21 33/1 94 49 oder Tel. 0 21 33/27 26 25

**Stadtwerke Goch GmbH**

Klever Str. 26–28 · 47574 Goch
www.stadtbus-goch.de · Tel. 0 28 23 / 93 10-0

**Stadtwerke Neuss GmbH**

Moselstr. 25–27 · 41464 Neuss
www.stadtwerke-neuss.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**STOAG Stadtwerke Oberhausen GmbH**

Max-Eyth-Str. 62 · 46149 Oberhausen
www.stoag.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**Stadtwerke Remscheid GmbH**

Neuenkamper Str. 81–87 · 42855 Remscheid
www.stadtwerke-remscheid.de · Tel. 0 21 91/16 43 44

**Stadtwerke Solingen GmbH Verkehrsbetrieb**

Weidenstr. 10 · 42655 Solingen
www.sobus.net · Tel. 02 12/2 95-22 22

**Straßenbahn Herne – Castrop-Rauxel GmbH**

An der Linde 41 · 44627 Herne
www.hcr-herne.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**SWK MOBIL GmbH**

St. Töniser Str. 124 · 47804 Krefeld
www.swk.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**Transdev Vertrieb GmbH**

Schützenbahn 58-60 · 45127 Essen
www.transdev-vertrieb.de · Tel. 0395 430 84 32

**Verkehrsgesellschaft der Stadt Velbert mbH**

Am Lindenkamp 33 · 42549 Velbert · www.vgv-velbert.de
Tel. 0 20 51/9 55-2 18

**Verkehrsgesellschaft Ennepe-Ruhr mbH**

Wuppermannshof 7 · 58256 Ennepetal
www.ver-kehr.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**Vestische Straßenbahnen GmbH**

Westerholter Str. 550 · 45701 Herten
www.vestische.de · Tel. 0 180 6/50 40 30
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

**VIAS RAIL GmbH Region West**

Kölner Landstraße 271 · 52351 Düren, Rheinland
Tel. 02421/2769-600 · kundenservice-esn@vias-online.de
www.vias-online.de

**WSW mobil GmbH**

Bromberger Str. 39–41 · 42281 Wuppertal
www.wsw-online.de · Tel. 0180 6 504030
(Festnetz 0,20 €/Anruf; Mobil 0,60 €/Anruf)

**Verkehrsverbund Rhein-Ruhr**

Augustastr. 1 · 45879 Gelsenkirchen
www.vrr.de · Tel. 0 180 6/50 40 34
(Festnetzpreis 0,20 €/Anruf; mobil max. 0,60 €/Anruf)

Mobil mit dem Fahrrad

Faszination Fahrrad

Das erste eigene Fahrrad ist für Kinder etwas ganz Besonderes. Sie können größere Entfernungen zurücklegen, beim Fahren ihre Geschicklichkeit erproben und nicht zuletzt stolz auf ihr – vielleicht erstes – eigenes Verkehrsmittel sein. Keine Frage, Radfahren ist für Kinder eine tolle Sache, aber es will gelernt sein.

Sich mit dem Fahrrad sicher im Straßenverkehr zu bewegen ist manchmal eine echte Herausforderung, auch für Erwachsene. Denn Radfahren können und sicher im Straßenverkehr als Radfahrer*in unterwegs zu sein, sind zwei verschiedene Dinge. Kleinere Kinder können mit etwas Übung schon früh recht gut mit dem Fahrrad umgehen. Aufsteigen, treten, lenken, bremsen. Klappt alles schon ganz gut. Was aber, wenn etwas dazwischen kommt? Wenn plötzlich ein Hund über den Weg läuft oder die Freundin auf der anderen Straßenseite winkt?

Bis acht Jahre auf dem Fußweg

Kleine Kinder sind mit dem Fahrrad im Straßenverkehr schnell überfordert. Unter acht Jahren müssen sie den Gehweg benutzen und sollten auch nicht allein unterwegs sein. Ausnahme hier sind baulich von der Fahrbahn getrennte Radwege. Diese dürfen auch Kinder unter acht Jahren benutzen. Zwischen acht und zehn Jahren machen Kinder einen deutlichen Entwicklungssprung – dann klappt es auch mit dem Radfahren schon besser. Radeln

Sie oft gemeinsam mit ihrem Kind und erklären Sie ihm die Verkehrsregeln vor Ort. Besonders Vorfahrtregeln sind für Kinder schwer zu verstehen. Auch wenn Ihr Kind einige Wege schon alleine meistert, üben Sie neue Wege am Anfang gemeinsam. Wählen Sie Strecken mit wenig Verkehr und sicheren Quermöglichkeiten.

Radfahren lernen – Schritt für Schritt

Wenn Ihr Kind mit Roller oder Laufrad sicher umgehen kann, können Sie damit beginnen, Radfahren zu üben. Auf Stützräder sollten Sie verzichten, denn diese verhindern, dass Ihr Kind lernt, auf dem Fahrrad sein Gleichgewicht zu halten. Gehen Sie anfangs mit Ihrem Kind an einen sicheren Ort – zum Beispiel auf den Schulhof oder einen Parkplatz, der sonntags leer steht.

Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, sich mit dem Fahrrad vertraut zu machen. Gleichgewicht halten, bremsen, anfahren, erste Kurven fahren und schließlich auch mal mit nur einer Hand lenken. Wagen Sie sich mit Ihrem Kind erst dann auf öffentliche Straßen, wenn es diese Übungen sicher beherrscht. Wählen Sie anfangs Straßen und Wege mit wenig Autoverkehr.

Gut gerüstet: Worauf Sie achten sollten

Fahrradgröße

Das Fahrrad sollte für Ihr Kind die richtige Größe haben und nicht zu schwer sein. Als Anhaltspunkt gilt: Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass Ihr Kind bei ausgestrecktem Bein mit dem Fußballen den Boden berühren kann. Lassen Sie sich am besten in einem Fachgeschäft beraten.

Licht und Bremsen

Eine verkehrssichere Ausstattung muss sein. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alles funktioniert. Besonders wichtig sind gute Bremsen, die Ihr Kind leicht betätigen kann, ohne den Lenker loszulassen. Vorder- und Rücklicht müssen immer betriebsbereit sein.

Fahrradhelm

Der Fahrradhelm kann die Verletzungsgefahr bei Stürzen reduzieren. Achten Sie darauf, dass der Helm die richtige Größe hat und gut sitzt. Nur so kann er im Falle eines Sturzes tatsächlich schützen. Der Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen. Die Riemen sollten ein Dreieck um die Ohren bilden, ohne diese zu berühren. Zwischen Riemen und Kinn sollte eine fingerbreite Platz sein. Achten Sie auf das Prüfzeichen »CE«. Es garantiert, dass der Helm eine Baumusterprüfung bestanden hat. Helme, die darüber hinaus laufend vom TÜV überprüft werden, sind zusätzlich mit einem TÜV-Zeichen gekennzeichnet.

Gesehen werden

Damit Ihr Kind im Verkehr besser zu sehen ist, sollte es helle, farbige Kleidung tragen. Sinnvoll sind auch Reflektoren an Kleidung und Taschen.

Angemessene Kleidung

Wetterfeste Kleidung ist unverzichtbar, damit Radfahren bei jedem Wetter Spaß macht. Denken Sie neben dem Regenschutz auch an Handschuhe. Wichtig: Bei weiten Rücken ist ein Speichenschutz sinnvoll. Und achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel nicht zu lang sind und sich in den Pedalen verheddern.

Tipps für das Radfahren

Straßenverkehrs- ordnung

Bis zu einem Alter von acht Jahren müssen Kinder auf dem Gehweg fahren, wobei sie zum Überqueren der Straße absteigen und das Rad über die Straße schieben müssen. Sie dürfen auch einen baulich von der Fahrbahn getrennten Radweg benutzen. Eine Aufsichtsperson, die mindestens 16 Jahre alt ist, darf zusammen mit dem Kind (bis acht Jahre) auf dem Gehweg Fahrrad fahren. Kinder von acht bis zehn Jahren dürfen auf dem Gehweg oder auf der Fahrbahn, dem Radweg oder dem Radfahr- sowie Schutzstreifen fahren. Sobald sie zehn Jahre alt sind, müssen Kinder auf der Fahrbahn bzw. Radweg oder dem Radfahr- sowie Schutzstreifen fahren.

Sichere Wege

Suchen Sie mit Ihrem Kind nicht nur einen sicheren Schulweg, sondern üben Sie auch gemeinsam die Wege zu Freunden und zu Freizeitaktivitäten. Hauptverkehrsstraßen sollte Ihr Kind meiden. Radfahrer sind in Tempo-30-Zonen und auf Fahrradstraßen meist besser aufgehoben. Wichtig: Auf dem Gehweg wird Ihr Kind von Autofahrern oft schlecht gesehen. Deshalb gilt: besondere Vorsicht im Kreuzungsbereich und nicht entgegen der Fahrtrichtung fahren.

Ausfahrten

An Einmündungen und Ausfahrten werden Radfahrer leicht übersehen. Machen Sie Ihr Kind auf diese Gefahr aufmerksam.

Autotüren

Unfallträchtig sind parkende Autos, wenn Insassen plötzlich die Türen öffnen. Kinder übersehen diese Gefahr oft und halten sich häufig möglichst weit rechts. Raten Sie Ihrem Kind, unbedingt einen Sicherheitsabstand zu parkenden Autos zu halten!



Auflösung siehe Seite 34

Hier fehlt doch was!

Diesem Rad fehlen
5 wichtige Teile. Welche?



Mobil mit Bus und Bahn

Mit Bus oder Bahn zum Ziel

Für Kinder ist Bus- und Bahnfahren nicht nur ein Abenteuer. Es ist auch ein wichtiger Schritt für eine eigenständige Mobilität. Sie können auch längere Wege ohne Begleitung ihrer Eltern zurücklegen und werden dadurch selbstständiger.

So lernen Kinder Bus- und Bahnfahren

Aber auch hier gilt: Kinder müssen erst lernen, wie es geht. Am besten ist es, wenn Sie Ihr Kind von klein auf mitnehmen. So wird es ganz von allein mit dem Bus- und Bahnfahren vertraut und tut sich später leichter, sich ohne Begleitung auf den Weg zu machen.

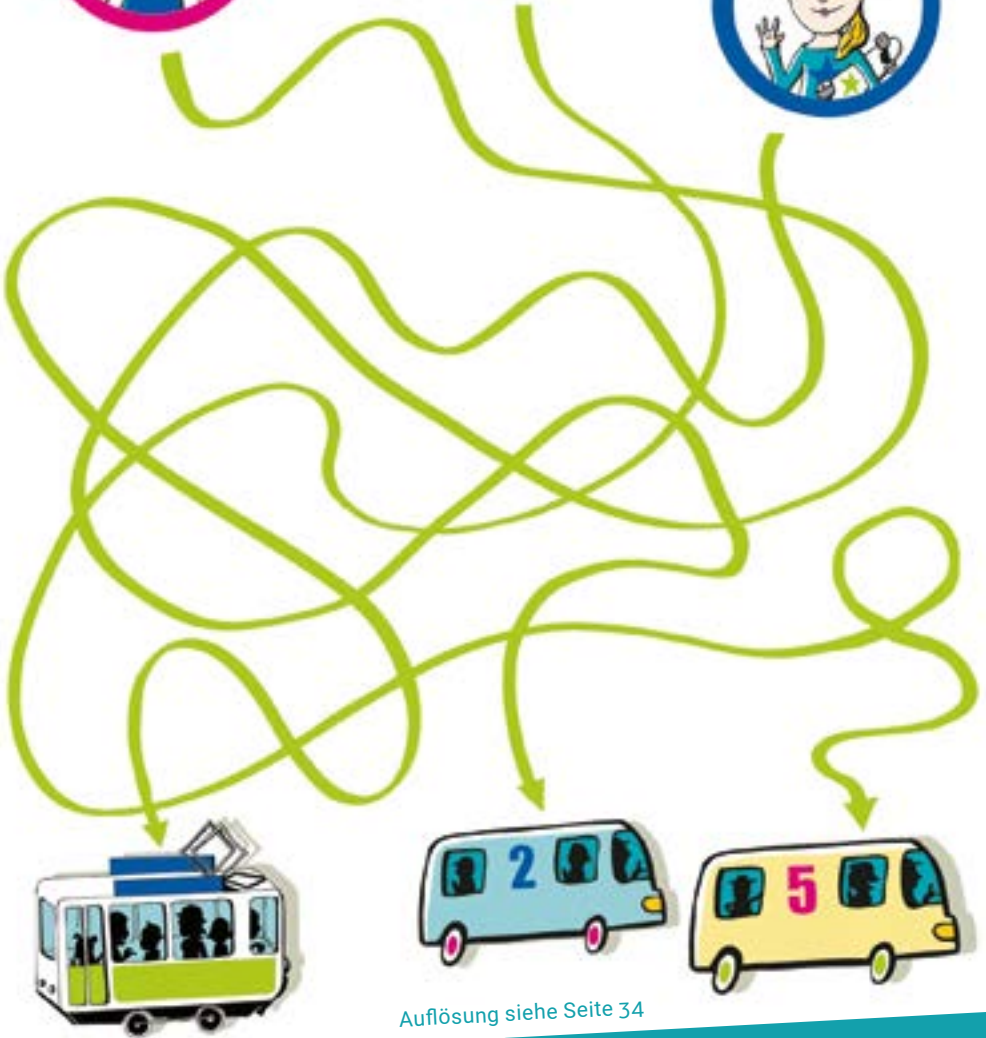
Wenn sich diese Gelegenheit nicht ergibt, erkunden Sie einmal gemeinsam die nächste Haltestelle. Dort lässt sich vieles besprechen: Welche Busse und Bahnen fahren dort ab? Wo fahren sie hin? Woran kann man das sehen? Nehmen Sie gemeinsam den Fahrplan unter die Lupe. Allein der Fahrkartenautomat ist einen kleinen Ausflug wert. Fragen über Fragen, die für Kinder spannend sind. Lassen Sie sich daher Zeit.

Wer hilft, wenn's mal Probleme gibt?

Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind auch über das Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln sprechen: Über die Rücksichtnahme auf andere, aber auch über Selbstbehauptung und darüber, wie man sich Hilfe holen kann, wenn

einmal etwas schief läuft. In Bussen und Bahnen treffen die verschiedensten Menschen auf recht engem Raum aufeinander – da kann es schon mal zu Missverständnissen, Streit oder Belästigungen kommen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es in schwierigen Situationen handeln kann. Es kann sich jederzeit an andere Fahrgäste oder das Service-Personal wenden. In vielen Stationen und Bahnen sind auch Notrufknöpfe zu finden. Informieren Sie sich bei Ihrem Verkehrsunternehmen vor Ort über das Sicherheitssystem und das Angebot entsprechender Kurse für Kinder.

Kinder meistern Routineabläufe mit etwas Übung schon bald sehr sicher. Aber was tun, wenn der Bus einmal ausfällt oder die Haltestelle wegen einer Baustelle verlegt wird? Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, was es tun kann, wenn einmal nicht alles nach Plan läuft.



Auflösung siehe Seite 34

Bus oder Bahn – Wer fährt womit?



Mobil mit dem Auto

Wenn es mal nicht anders geht: Kinder im Auto

Ständig mit dem Auto gefahren zu werden, ist für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes eher von Nachteil. Warum das »Eltern-Taxi« die Ausnahme bleiben sollte, haben Sie im ersten Abschnitt dieser Broschüre erfahren. Wenn es mal nicht anders geht, sollten Sie einige Dinge beachten, damit die Fahrt im Auto sicher ist.

Vorsicht beim Ein- und Aussteigen

Kinder und Erwachsene sind beim Ein- oder Aussteigen oft abgelenkt: Sachen wollen verstaut, Schlüssel kontrolliert und die Kinder richtig angeschnallt werden. Doch Vorsicht: Vergessen Sie dabei nicht den Verkehr um sich herum! Lassen Sie Kinder immer zur Gehwegseite aussteigen, und auch hier gilt: vorher gucken! Und denken Sie auch an die Sicherheit anderer: Aufgerissene Autotüren, plötzlich aus dem Auto springende Kinder und abgestellte Einkaufstaschen können für Radfahrer sehr schnell zum Verhängnis werden.

Nie ohne Kindersitz!

Für die Sicherheit Ihres Kindes während der Fahrt ist der richtige Umgang mit Sicherheitsgurt und Kindersitz entscheidend. Mehr als ein Drittel der Kinder, die jährlich im Verkehr ums Leben kommen, stirbt als Mitfahrer im Auto. Verzichten Sie daher bei keiner Fahrt darauf, Ihr Kind in einem ordnungsgemäß gesicherten Kindersitz zu befördern – auch wenn der Weg noch so kurz ist!

Tipps rund um den Kindersitz

Kinder bis 12 Jahre

Für Kinder unter 12 Jahren oder unter 1,50 m Größe reicht Anschnallen allein nicht aus. Sie brauchen zusätzlich einen Kindersitz bzw. eine gut passende Sitzerrhöhung.

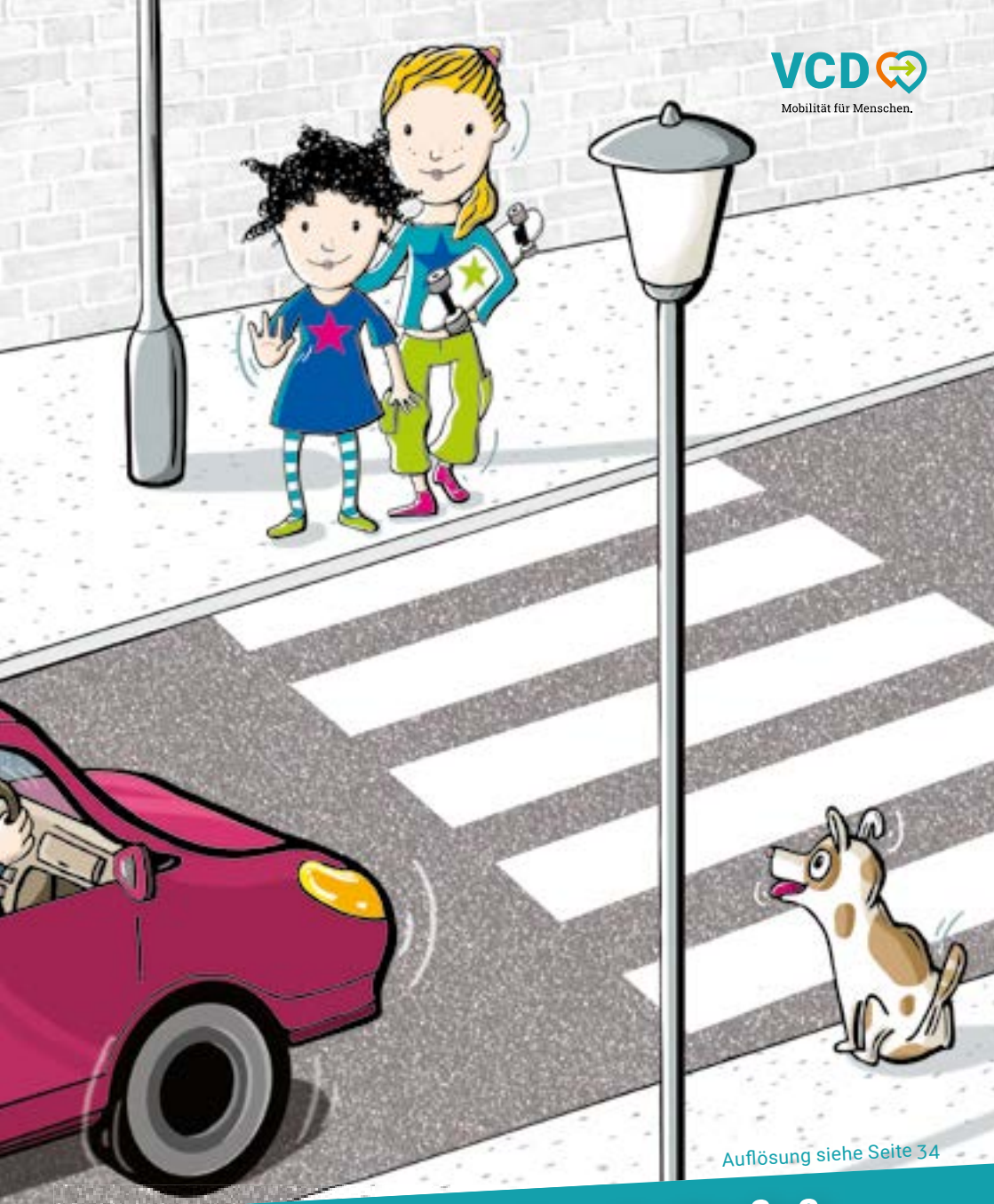
Das ECE-Zeichen

Damit Ihr Kind sicher angeschnallt ist, muss der Kindersitz ein aktuelles ECE-Zeichen haben und richtig im Fahrzeug befestigt sein. Seit 2008 muss auf Kindersitzen verpflichtend angegeben werden, für welche Gewichtsklasse der Sitz geeignet ist (zum Beispiel für Kinder mit einem Körpergewicht zwischen 15 und 25 Kilogramm). Außerdem ist das Genehmigungszeichen und die Angabe des Herstellers Pflicht. Den aktuellen Sicherheitsstandard erfüllen Kindersitze mit dem offiziellen Prüfsiegel ECE R 44/03 oder 44/04.

Darauf achten: Ältere Prüfplaketten (ECE 44/01 oder 44/02) sind verboten und bußgeldbewehrt.

Sitzgröße und -typ

Der Sitz muss Ihrem Kind »passen«. Entscheidend sind Gewicht und Größe des Kindes und nicht das Alter. Wichtig ist: Montieren Sie Babyschalen nicht auf dem Beifahrersitz, wenn der Beifahrerairbag eingeschaltet ist. Bei der Auslösung des Airbag besteht erhebliche Verletzungsgefahr vor allem bei rückwärtsgerichteten Babyschalen. Kinder fahren am sichersten auf dem Rücksitz. Achten Sie außerdem darauf, dass einfache Sitzerrhöhungen für größere Kinder im Ernstfall unter den Kindern wegrutschen können. Am sichersten sind deshalb Kindersitze, die mit einem Dreipunktgurt gesichert werden.



Auflösung siehe Seite 34

Wie kommst du sicher über die Straße?

Spannende Seiten im Internet

zu-fuss-zur-schule.de

Der 22. September ist der »Zu Fuß zur Schule«-Tag, nicht nur in Deutschland, sondern in vielen Ländern der Welt. Der VCD und das Deutsche Kinderhilfswerk bieten hierzu regelmäßig Aktionstage für Kindergärten und Grundschulen an.

www.vcd.org/themen/ mobilitaetsbildung

Hier gibt es interessante Tipps und Informationen rund um das Thema Kinder und Mobilität, z. B.

- Laufbus
- Fahrrad!-Jugendkampagne
- Zu Fuß zur Schule
- Familienfreundliche Mobilität

www.dkhw.de

Die Seiten des Deutschen Kinderhilfswerks enthalten u. a. Informationen, Datenbanken und Publikationen zu Kinderpolitik und Partizipationsprojekten.

Wir machen die **Verkehrswende**

Unser Ziel ist: Alle Menschen können angenehm und flexibel zu Fuß, mit dem Rad, Bus und Bahn unterwegs sein oder mit Fahrzeugen, die sich mehrere teilen. Die Mobilität der Menschen ist komfortabel und bezahlbar. Kinder können sich selbstständig und sicher im Straßenverkehr bewegen. Der Verkehr ist klimaverträglich und kostet niemandem das Leben.

Unterstützen Sie uns dabei! Machen Sie mit: Spenden Sie oder setzen Sie als VCD-Mitglied dauerhaft ein Zeichen für die Verkehrswende.

VCD e.V. Wallstraße 58/59 | 10179 Berlin | Fon 030-280351-0 | Fax 030-280351-10 | mail@vcd.org

Spendenkonto: GLS Gemeinschaftsbank e.G. | IBAN: DE78 4306 0967 1132 9178 01 | BIC: GENODEM1GLS

Gläubiger-ID: DE38ZZZ0000003019 **Ihre Spende für den VCD ist steuerlich abzugsfähig.** www.vcd.org/jetzt-unterstuetzen





Foto: „Zu Fuß zur Schule“ Aktion 2012

Auflösung der Kinderseiten-Rätsel

S. 23: Hier fehlt doch was!

Sattel, Pedale, Klingel, Licht, Kette

S. 27: Bus oder Bahn – Wer fährt womit?

Der Junge fährt mit Bus Nr. 5., das blonde Mädchen nimmt Bus Nr. 2 und das kleine Mädchen benutzt die Tram.

S. 31: Wie kommst du sicher über die Straße?

Ein Auto muss am Zebrastreifen anhalten, wenn Fußgänger die Straße überqueren wollen. Trotzdem sollten sich Kinder nicht automatisch darauf verlassen und in jedem Fall erst nach beiden Seiten schauen, bevor sie auf die Straße treten. Wichtig ist, den Blickkontakt des Autofahrenden zu suchen. Hat er dich auch wirklich gesehen? Wenn kleinere Kinder noch unsicher sind, ist es am besten wenn sie zusätzlich zum Augenkontakt ihren Wunsch über den Zebrastreifen zu gehen signalisieren, indem sie den Arm vorstrecken.

Impressum – regional

Herausgeber	Verkehrsverbund Rhein-Ruhr AöR
Illustrationen	Heimrich & Hannot GmbH, Rüdiger Pfeffer (www.ruedigerpfeffer.de)

© Verkehrsclub Deutschland (VCD) e.V., Verkehrsverbund Rhein-Ruhr AöR 2019, 4. Auflage
Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des VCD.

Impressum – Grundheft

Herausgeber	VCD e. V.
Illustrationen	Christina Bretschneider (www.peppig-illustration.de , Potsdam)
Bildnachweise	© iStockphoto.com/Nathan Marx (S. 4) © iStockphoto.com/Kristian Sekulic (S. 10) © iStockphoto.com/Roberto A. Sanchez (S. 14) Marcus Gloger (S. 18) Bianka Schranz (S. 24) Birte Morling (S. 28) Ralf Strasser (S. 34)

© VCD e.V., Berlin 2019, 8. bundesweite Neuauflage
Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des VCD.

Die Mobifibel wird mit mineralölfreien Farben auf Recyclingpapier gedruckt.

Die Mobilitätsfibel wurde
Ihnen überreicht durch:



VCD

Mobilität für
Menschen.



Erobere dir die Straße zurück!

→ Jetzt kostenlose VCD-Toolbox anfordern!

Erobern wir uns gemeinsam die Straße zurück! Was Sie dafür brauchen und was wir dafür tun: strasse-zurueckerobern.de



VCD Bundesverband



VCDeV



vcd_ev