

KLEINE VELOPROFIS

Ein Ratgeber für Eltern



INHALT

Vom Laufrad bis zur Veloprüfung	3
Velofahrkurs für die ganze Familie	4
Veloparcours	5
Radschläge, Velopass, Velopass-Club	8
Fahren auf der Strasse	9
Filme	12
Vorbild	13
Rollentausch	14
Linksabbiegen	16
Wo wir fahren	18
Veloprüfung	19
Regeln und Signale, die man kennen muss	20
Durchblick im Schilderwald	22
Kinder auf der Strasse	24
Mit dem Velo auf dem Schulweg	25
Das Velo	26
Die Ausrüstung	27



Das Trainingsprogramm von Pro Velo begleitet dich und dein Kind vom ersten Rollen mit dem Laufrad bis zur Veloprüfung.

VOM LAUFRAD BIS ZUR VELOPRÜFUNG

Liebe Eltern

Vom ersten Rollen mit dem Laufrad bis zum Velo-Profi in der Verkehrsrealität ist es ein spannender Weg. Mit dieser Broschüre helfen wir dir und deinem Kind, die verschiedenen Wegetappen unter die Räder zu nehmen.

Kinder haben einen grossen, oft ungerichteten Bewegungsdrang. Sie sind wild, sie rennen, träumen, spielen. Sie sind keine «kleinen» Erwachsenen, und auch die beste Verkehrsschulung macht sie nicht so vorausschauend wie Erwachsene.

Immer wieder zusammen üben und alle wichtigen Themen besprechen hilft deinem Kind, sich Schritt für Schritt zum Velo-Profi zu entwickeln. Bis die Veloprüfung geschafft ist und es auch anspruchsvolle Situationen im dichten Strassenverkehr mit Bravour meistert.

Auf den folgenden Seiten haben wir für dich und dein Kind ein Trainingsprogramm zusammengestellt. Von Geschicklichkeitsübungen im geschützten Raum über erste Ausfahrten auf Quartierstrassen bis zum selbständigen Fahren im Strassenverkehr.

Auf in den Sattel und los – Pro Velo wünscht viel Spass!



VELOFAHRKURS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gemeinsam lernen macht doppelt Spass. Besuche mit deinem Kind einen Velokurs von Pro Velo. In Gruppen mit Gleichgesinnten lernen wir, mit dem Velo sicher durch den Verkehr zu kurven: vom geschützten Terrain über verkehrsarme Strassen bis zum Stadtverkehr. Von unseren Instruktor:innen gibts verschiedene Tipps für dich und dein Kind.

Mitglieder von Pro Velo profitieren von einer Kursgeldermässigung von 20 Franken.



Kurskalender und Anmeldung unter: www.velokurs.ch

Pro Velo führt auch Velokurse für ganze Schulklassen durch. Interessiert?

Kontakt

kurs@pro-velo.ch



VELOPARCOURS

Das Trainingsprogramm startet mit abwechslungsreichen Geschicklichkeitsübungen im geschützten Raum. Auf der nächsten Doppelseite findest du unsere Vorschläge für 10 Stationen, die sich auf einem Platz mit wenigen Hilfsmitteln einfach einrichten lassen.

An diesen können die individuellen Velofahrkompetenzen auf spielerische Art und Weise eingeübt werden. So werden die für eine sichere Teilnahme am Strassenverkehr notwendigen Fähigkeiten geschult.

Besonders Spass macht der Veloparcours, wenn du dich mit anderen Eltern und Kindern zusammentust.

Ruhig Blut: Velofahren zu lernen, ohne zu stürzen, geht nicht. Dass Kinder ab und zu hinfallen, ist unvermeidbar und eine wichtige Lernerfahrung. Daher gilt: Pflaster einpacken und immer wieder aufsteigen.



VELOPARCOURS

1 Losfahren

Aufsteigen und Pedale in die richtige Position bringen.

2 Armzeichen

Einhändig fahren. Armzeichen links und rechts.

3 Hindernis überrollen

Ein Kantholz als Hindernis auslegen.

4 Wippe

Wippe zum Drüberfahren aus Kantholz und Brett.

5 Zahl ablesen

Geradeaus fahren, zurückschauen und die Anzahl der aufgestreckten Finger laut ablesen.

6 Slalom fahren

Je enger der Slalom, desto anspruchsvoller.

7 Acht und Kreis fahren

Kreis und Acht einhändig fahren und ab und zu bremsen.

8 Zielbremsen

Präzises Anhalten möglichst nahe beim Stab. Dazu beide Bremsen benutzen.

9 Heisse Lava

In der Spurgasse fahren – ausserhalb hats heisse Lava. Augen schauen weit voraus.

10 Geschafft

Nur noch unter der Schnur hindurch.





Wettbewerb für Könnerrinnen und Könnerr

Mit unseren Radschlägen wirst du im Nu zum Profi. Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren helfen dir: vom Beachten der korrekten Abstände über die Ausrüstung bis zu den Königsdisziplinen wie Linksabbiegen und Kreiselfahren.

Zeig dein Können und hol dir deine coole Veloglocke!

Und so geht's:

- auf www.velokurs.ch drei Fragen aus unseren Radschlägen beantworten
- deine Wunschglocke auswählen
- per E-Mail einsenden
- wenn du gewinnst,* schicken wir dir die Glocke per Post



*Wir verlosen jeweils Ende Monat fünf coole Veloglocken

VELOPASS

Mit dem Velopass gibt es ein Sammelheft von Swiss Cycling und Pro Velo. Die beiden Löwen Isa und Leo führen dein Kind durch die verschiedenen Niveaus. Für jede Stufe innerhalb eines Niveaus kann ein Kleber gesammelt werden. Die Lernziele werden von Stufe zu Stufe herausfordernder.

www.velo-pass.ch



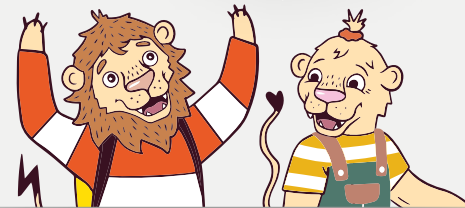
VELOPASS Club



www.velo-pass.ch/de/club/

Verpasse keine News: Spiele, Rätsel und Familientipps rund ums Velofahren

Willkommen im Velopass Club



FAHREN AUF DER STRASSE

Das Velofahren ist für das Kind noch ungewohnt. Es muss in die Pedale treten, das Gleichgewicht halten, lenken und bremsen. Erst wenn sich diese Bewegungen durch vielfache Wiederholungen von Geschicklichkeitsübungen eingespielt haben, kann sich das Kind mit dem Verkehrsgeschehen aktiv befassen. Es wird schrittweise Erfahrungen sammeln und lernen, sich auf den Verkehr zu konzentrieren und sich richtig zu verhalten und angemessen zu reagieren.

Lassen wir dem Kind also Zeit. Das Trainingsprogramm ist kein Schnell-

kurs. Wenn das Kind die Veloparcours-Übungen gemeistert hat, beginnt das Erkunden auf den Strassen.

Nun ist es wichtig, dass dein Kind auf einem strassenverkehrstauglichen Velo (→ Seite 26) sitzt. Stelle die Sattelhöhe richtig ein und achte darauf, dass das Kind die Bremsgriffe mit den kleinen Händen gut fassen kann.

Die nächste Doppelseite zeigt, was auf den ersten Ausfahrten zu beachten ist.

FAHREN AUF DER STRASSE

Hier tummeln sich viele Leute und Fahrzeuge. Die ersten Fahrten sollten nicht zu lange dauern und über bekannte, verkehrsarme Strassen führen. Wir fahren hintereinander. Vater oder Mutter fährt voraus. Noch besser ist es, wenn Erwachsene das Kind in die Mitte nehmen. Wir sind Vorbilder und Kinder schauen genau und kopieren unser Verhalten. Daher dran denken – korrekt fahren und sehr deutlich vorzeigen. Nie zu schnell fahren.

1 Halt am Trottoirrand

Am Trottoirrand anhalten und nach links schauen. Dann abfahrbereit warten, bis die Strasse frei ist. Erst dann gehts los.

2 Abstand zum Strassenrand

Wir lassen immer 70 cm bis 1 Meter Abstand zum Strassenrand. Genug Abstand zum Bremsen braucht auch – zwei bis drei Velolängen sind ideal.

3 Aufgepasst bei parkierten Autos

Manchmal öffnen Leute ganz überraschend die Autotür. Mit genügend Abstand sind wir sicher unterwegs.



FILME

Benj Blitz und Tina Turbo

Benj Blitz und Tina Turbo von der www.veloschuel.ch* helfen dir und deinem Kind, sich im Regeldschungel zu orientieren. In lustigen und lehrreichen Kurzfilmen zeigen die beiden Kinder, wie sicheres Verhalten im Verkehr funktioniert. Vom Veloparcours über Rechtsvortritt, Kreiseln, Toter Winkel bis zur Königsdisziplin Linksabbiegen – sowohl auf schmalen Strassen wie auch auf solchen mit Mittellinie oder separater Abbiegespur.

*Hinter der «Veloschuel mit Benj und Tina» stehen die Kinder- und Jugendinstruktion der Kantonspolizei Zürich und die Fachstelle Veloverkehr.



Cruiser und Bella

Zum Thema Kreiselfahren gibt es einen empfehlenswerten Suva-Kurzfilm «Cruiser und Bella: Ab durch die Mitte! Velo und Auto im Kreiseln». Diesen findest du hier:



VORBILD

Fahre immer korrekt und zeige deutlich, wie du dich im Verkehr bewegst. Abstand vom Strassenrand, klare Handzeichen geben, richtiges Anhalten (keine Rollstops) an Stoppstrassen, bei orange am Lichtsignal nicht noch in die Pedale treten, sondern anhalten, Vortritt gewähren, nicht Kurven schneiden. Dein Verhalten ist wichtig, denn Kinder kopieren und lernen vor allem durch Beobachten. Du bist das Vorbild.

Zuerst fährt das Kind auf der Strasse hinter dir her. Mit zunehmender Erfahrung kann dein Kind auf bekannten Strecken die Führung übernehmen. Vorne fahrend lernt es, Situationen einzuschätzen und selber Entscheidungen zu treffen.



ROLLENTAUSCH

1 Kind vorne

Wenn wir eine Strecke mehrmals fehlerfrei gefahren sind und uns sicher fühlen, tauschen wir die Rollen. Das Kind darf die Führung übernehmen.

2 Erste Fahrt allein

Gibt es eine einfache Strecke, welche dein Kind regelmässig fahren möchte? Zur Schule, in die Badi, zu Freunden? Wenn ihr den Weg mehrmals miteinander in beide Richtungen zurückgelegt habt, kann das Kind nun alleine fahren.

3 Fahren auf dem Trottoir

Wenn es keinen Radstreifen gibt, darf dein Kind bis zum 12. Geburtstag auf dem Trottoir fahren.



Anspruchsvolle Manöver wie z.B. Linksabbiegen kann dein Kind anfangs auch meiden. Absteigen und das Velo über einen Fussgängerstreifen schieben ist eine gute Alternative.

LINKSABBIEGEN

Linksabbiegen üben wir zuerst in einer ruhigen Quartierstrasse und anschliessend auf einer Strasse mit mittlerem Verkehr.

Zuerst besprechen wir den Ablauf. Dann fährst du das Manöver allein, und das Kind schaut zu. Jetzt gehts zusammen los ...

1 Blick zurück

Wir schauen frühzeitig zurück und lassen Fahrzeuge überholen, die bereits zu nahe sind. Evtl. müssen wir nochmals zurückschauen.

2 Handzeichen

Wenn die Fahrbahn frei ist, ein deutliches Handzeichen geben und in die Strassenmitte einspuren.

3 Eingemittet

Wir fahren nun in der Strassenmitte geradeaus. Dabei sind beide Hände wieder am Lenker – so sind wir stabiler und sicherer. Rechts und links von uns rollt der Verkehr.

4 Gegenverkehr abwarten

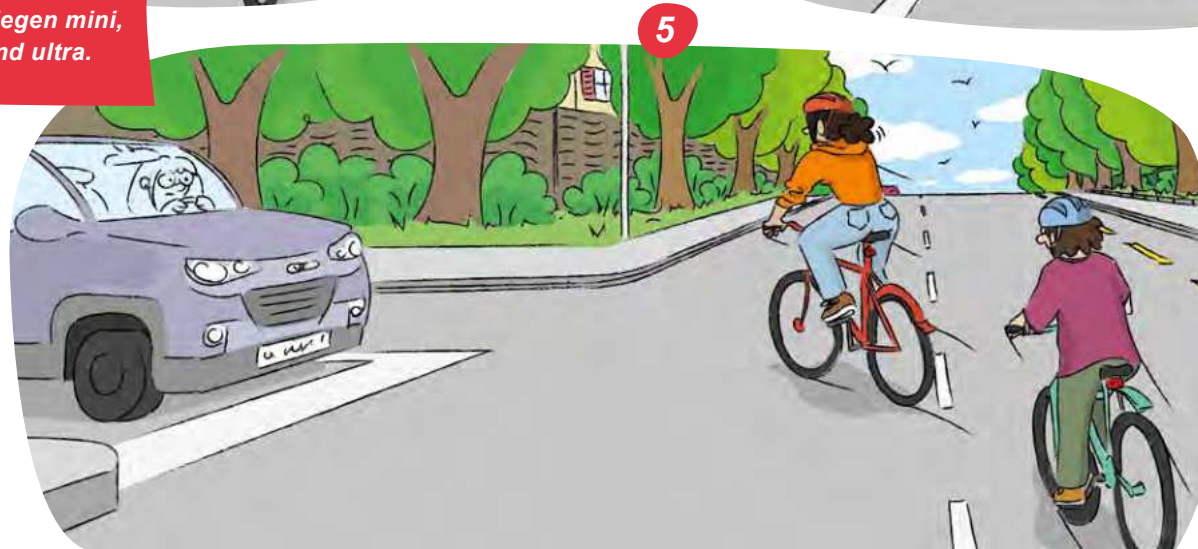
Der Gegenverkehr hat Vortritt. Wir rollen langsam weiter. Wenn nötig, halten wir an und setzen einen Fuss auf den Boden.

5 In grossem Bogen abbiegen

Wir achten auf Fahrzeuge von rechts, denn auch diese haben Vortritt. Anschliessend fahren wir los. Achtung: Nicht die Kurve schneiden, sondern den Bogen weit ausfahren.



www.veloschuel.ch:
Linksabbiegen mini,
maxi und ultra.



WO WIR FAHREN

1 Linksabbiegen bei mehreren Fahrspuren

Wie zum Strassenrand halten wir auch zur weissen Leitlinie einen Abstand von mindestens 70 cm. So werden wir von nachfolgenden Fahrzeugen nicht zu knapp überholt.



2 Vorfahren ...

Stehen die Autos in einer Kolonne, dürfen wir rechts vorfahren.

3 ... und rechtzeitig anhalten

Achtung – Toter Winkel:
Wir halten hinter dem Lastwagen.



Schaut zusammen unter www.veloschuel.ch den Film zum Toten Winkel.

VELOPRÜFUNG

In manchen Städten und Gemeinden führt die Polizei in der Verkehrsschulung Veloprüfungen durch. Diese bestehen aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Mit dem Lernspiel auf www.radfahrer.test.ch kann dein Kind auf unterhaltsame Weise sein Wissen zu Regeln und Verkehrssignalen prüfen. Das Spiel eignet sich auch als Vorbereitung für die Veloprüfung.



REGELN UND SIGNALE, DIE MAN KENNEN MUSS

Die wichtigsten Vortrittsregeln auf Quartier- und Hauptstrassen und im Kreisel

1 Rechtsvortritt

Grün vor Rot.

2 Linksabbiegen

Gegenverkehr hat Vortritt.

3 Stoppstrasse

Immer ganz anhalten.

4 Kein Vortritt

Querverkehr hat Vortritt.

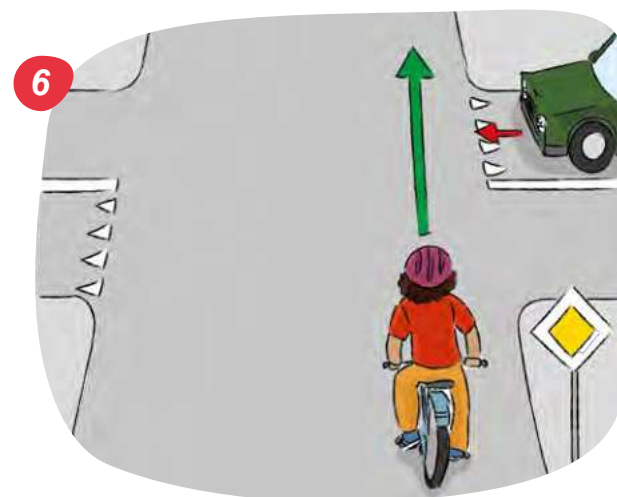
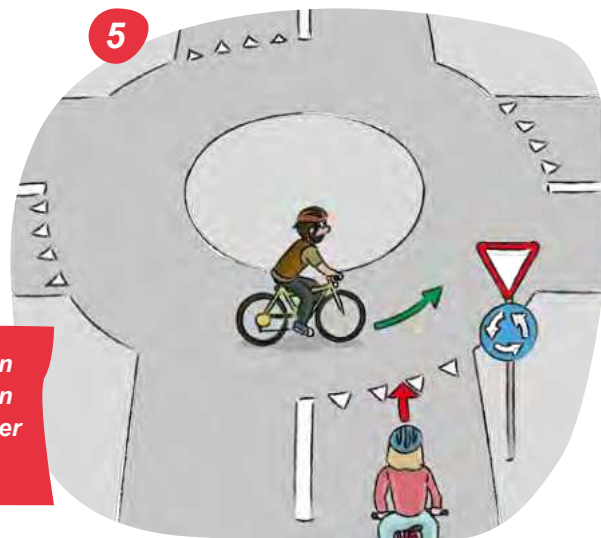
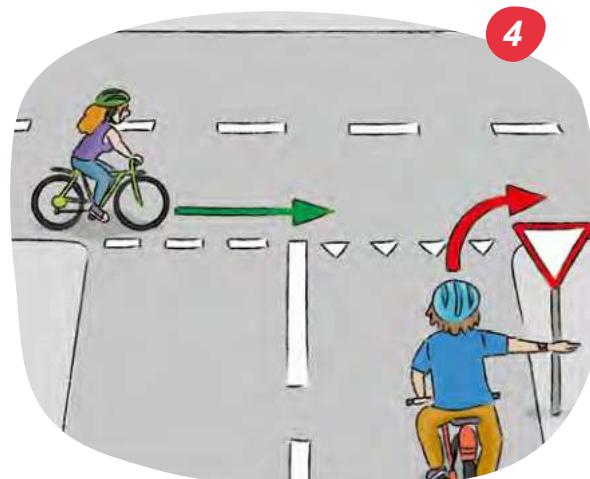
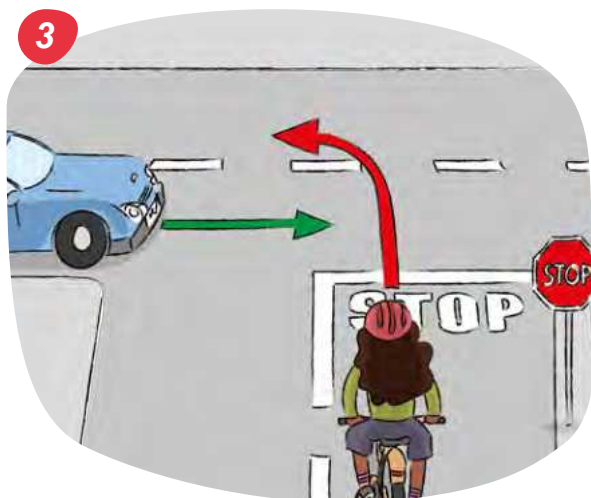
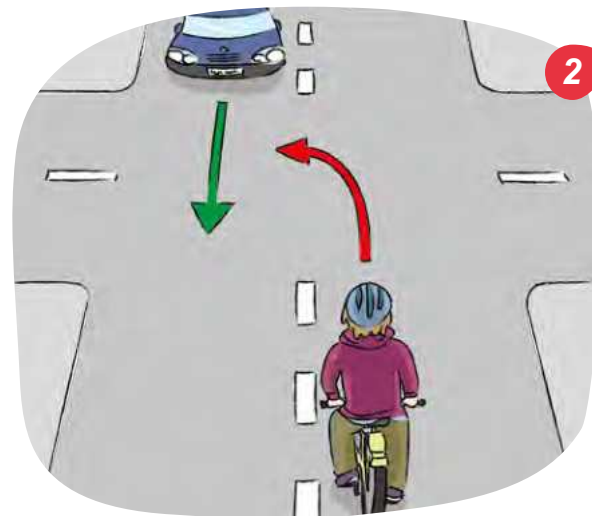
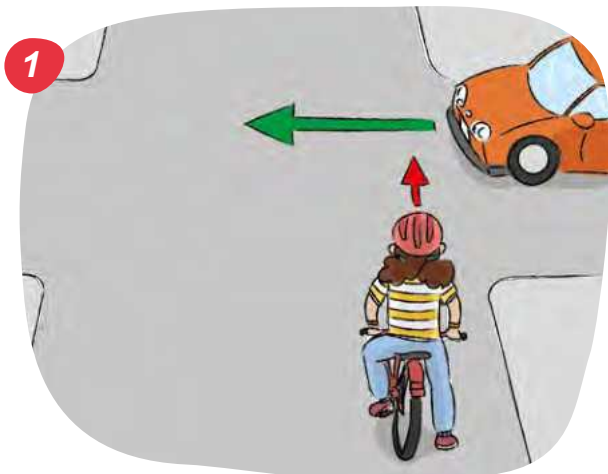
Halte an, wenn du unsicher bist.

5 Kreisel

Fahrzeuge im Kreisel haben Vortritt.

6 Hauptstrasse

Strasse mit Vortritt.



Für mehr Infos zum sicheren
Fahren im Kreisel empfehlen
wir den Film zum Thema unter
www.veloschuel.ch.

DURCHBLICK IM SCHILDERWALD

Unterwegs treffen wir auf eine Vielzahl von Verkehrssignalen.
Diskutiere mit dem Kind die Bedeutung der abgebildeten Signale.

Wer findet unterwegs weitere Verkehrsschilder, die es beim Velofahren zu beachten gilt? Schaut euch um und diskutiert die Bedeutung.

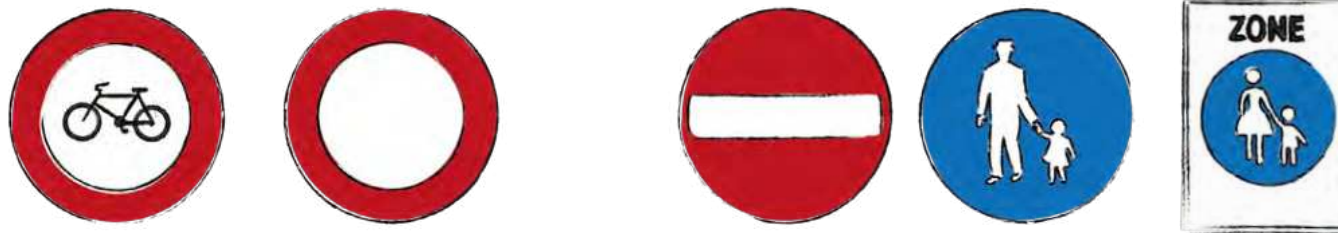


Gibt es dieses Schild an der Lichtsignalanlage, darf ich mit dem Velo bei Rot rechts abbiegen.

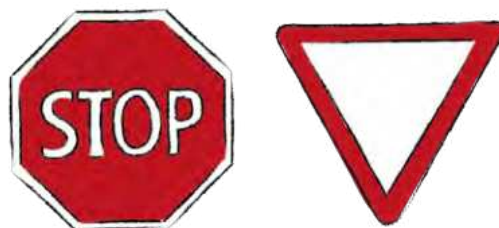
Hier fahren Velos



Hier fahren **keine** Velos



Weitere wichtige Signale



KINDER AUF DER STRASSE

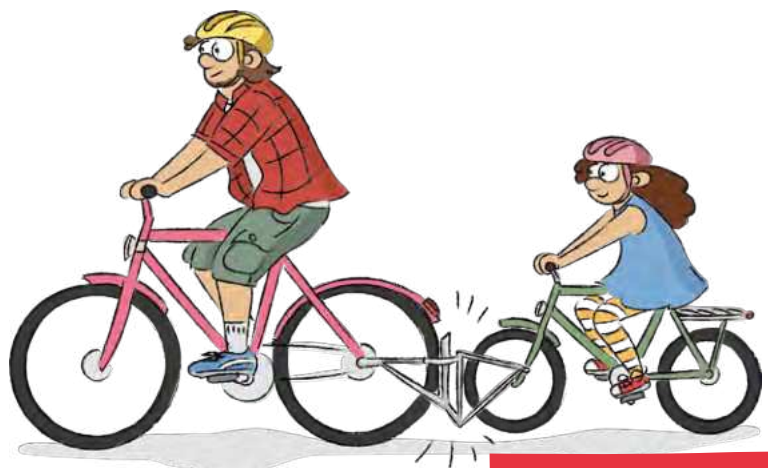
Kinder dürfen in jedem Alter Velofahren. Es gibt kein Mindestalter. Im Strassenverkehrsrecht ist einzig geregelt, dass Kinder vor dem vollendeten sechsten Altersjahr auf Hauptstrassen nur unter Aufsicht einer mindestens 16 Jahre alten Person Velo fahren dürfen.

Selbstverständlich lassen wir unsere Kids nur los(-fahren), wenn das Trainingsprogramm absolviert ist und das Kind Lenker, Regeln und Strassenverkehr im Griff hat.

Bei anspruchsvollen oder unübersichtlichen Stellen soll das Kind lieber absteigen und das Velo schieben. Wenn es keinen Radweg oder Radstreifen gibt, darf das Kind bis zum 12. Geburtstag auf dem Trottoir fahren.



Beim Fahren auf dem Trottoir muss auf die FussgängerInnen geachtet werden – sie haben Vortritt.



Dein Kind pedalt selbst. Wenn es müde wird oder die Strecke zu anspruchsvoll wird, nimmst du es dank der FollowMe-Tandemkupplung in Schlepptau.

MIT DEM VELO AUF DEM SCHULWEG

Dein Kind kann viel erleben, wenn es seinen Schulweg aktiv und eigenständig zurücklegt. Grundsätzlich liegt die Verantwortung für den Schulweg bei den Eltern. Sie entscheiden, wie ihr Kind zur Schule gelangt.

Leider schränken einige Schulen in der Unter- und Mittelstufe das Velofahren zur Schule ein. Solche Velo-Fahrverbote sind jedoch rechtlich ungültig. Einige Schulbehörden verunmöglichen das Velofahren auf dem Schulweg, indem sie das Abstellen von Velos auf dem Schulgelände verbieten. Falls ihr von solchen Verboten betroffen seid, meldet euch bei Pro Velo (Bei Meldung an

info@pro-velo.ch wirst du zum zuständigen Regionalverband weitergeleitet).

Das Velo bietet besondere Vorteile: Der Schulweg lässt sich häufig schneller, bequemer, unabhängig und mit Freunden zurücklegen. Die tägliche Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte und beugt Übergewicht vor, verbessert die motorischen Fähigkeiten und erhöht die Konzentration der Schülerinnen und Schüler im Unterricht. Zudem verleiht das Velofahren den Kindern eine höhere Selbstständigkeit und macht vor allem Spass. Kein Wunder, würde eine Mehrheit der Kinder am liebsten mit dem Velo zur Schule fahren.

Spass haben und Preise gewinnen mit Bike2school

Möchtest du, dass dein Kind mit seinen Gspänli zusammen zur Schule fahren kann? Hier hilft die Aktion Bike2school. Das Programm motiviert Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz zum Velofahren. Klassen ab der vierten Primarschulstufe fahren während der Aktion so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sammeln sie Punkte und Kilometer im Wettbewerb um attraktive Klassen- und Einzelpreise.

Tu dich mit anderen Eltern zusammen und hilf der Lehrperson deines Kindes, die Klasse für die Aktion anzumelden. Mehr Infos gibts über den nebenstehenden QR-Code.

Veloförderangebot «Bike2school»

Mit Bike2school als Klasse während 4 Wochen Punkte und Kilometer sammeln und **tolle Preise gewinnen!**



Infos zu weiteren Angeboten finden Lehrpersonen auf unserer Plattform www.schule-velo.ch. Reinklicken und sich inspirieren lassen!



schule+velo

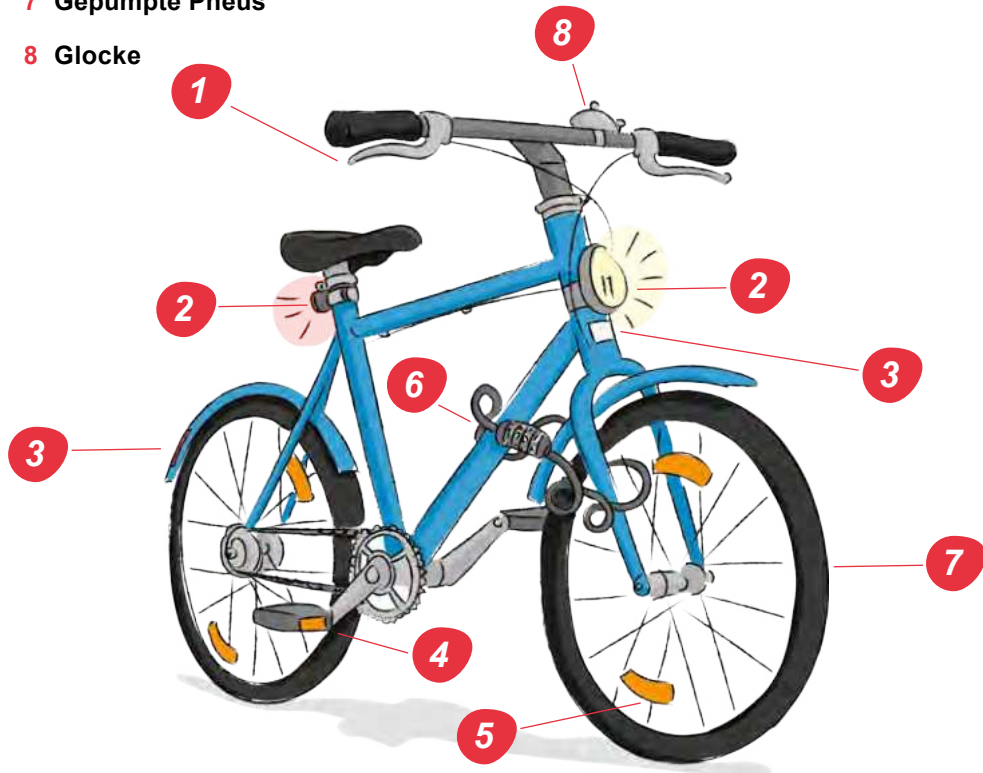
DAS VELO

Diese Bestandteile müssen an einem strassentauglichen Velo dran sein:

- 1 **Zwei wirksame Bremsen**
- 2 **Licht**
Nachts und in der Dämmerung (vorne weiss, hinten rot)
- 3 **Reflektoren**
(vorne weiss, hinten rot)
- 4 **Reflektoren an Pedalen**

Wir empfehlen zusätzlich:

- 5 **Reflektoren an Speichen**
- 6 **Schloss**
- 7 **Gepumpte Pneus**
- 8 **Glocke**



Kinder wachsen schnell. Mit einem zu grossen oder zu kleinen Velo macht Velofahren keinen Spass. An den Velobörsen sind günstige Occasionen zu finden. Bei www.pro-velo.ch/de/angebote findest du den aktuellen Velobörsenkalender für die ganze Schweiz.



DIE AUSRÜSTUNG

Mit hellen, farbigen Kleidern fallen wir auf und werden besser gesehen.



In der Dämmerung und nachts sind nebst Licht auch reflektierende Materialien empfehlenswert. Helme, Velolichter, Reflektierendes, Saccochen, Werkzeug, Tourenführer und vieles mehr findest du im Onlineshop www.velokiosk.ch.

Visana engagiert sich für euer Wohlbefinden. Mit Gesundheitsförderung und Prävention investieren wir in eure Zukunft. visana.ch



Herzlichen Glückwunsch! Du hast mit deinem Kind das Trainingsprogramm abgeschlossen – von den Geschicklichkeitsübungen bis zum selbständigen Fahren im Strassenverkehr. Wir von Pro Velo freuen uns über die Fortschritte, die dein Kind beim Velofahren erzielt. Nun macht das Velofahren noch mehr Spass und ihr seid bestens gerüstet für den Familienausflug mit dem Velo.

Pro Velo engagiert sich für dich und dafür, dass sich dein Kind auf der Strasse sicher fühlt. So kannst du es mit gutem Gewissen mit Freundinnen und

Freunden oder allein in die Schule fahren lassen.

Bleib informiert und erhalte Tipps und Inspiration rund um das Thema Velo durch deine Mitgliedschaft. Als Pro Velo Mitglied liefern wir dir 4x im Jahr das Pro Velo Magazin nach Hause. Dein Kind findet Rätsel, Wettbewerbe und vieles mehr auf unserer Rätsel-Seite.

Jetzt Mitglied werden und von vielen Vorteilen profitieren:



Für Hudelwetter oder Sonnenschein – Dank unserem attraktiven Sortiment an Produkten rund ums Velo bist du und dein Kind immer optimal ausgerüstet. Besuch uns auf www.velokiosk.ch. Gute Fahrt!

 **PRO VELO**
KIOSK

Broschüre KLEINE VELOPROFIS

© Pro Velo Schweiz.
Produziert mit Unterstützung
des Schweizerischen Fonds
für Verkehrssicherheit.



**Fonds für
Verkehrssicherheit
FVS**

Zu beziehen bei:

Pro Velo Schweiz, Tel. 031 318 54 11,
info@pro-velo.ch, pro-velo.ch

Impressum

Illustrationen: Sina Reinhart, Winterthur
Layout: blitzartgrafik, Winterthur
Druck: Mattenbach AG, 8404 Winterthur
1. Auflage: 10'000 Stück, April 2025