

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 mit Tipps und
Informationen für die Region des Verkehrsverbundes
Rhein-Sieg (VRS) mit dem „Verkehrsdrachen“ Siggi in der Heftmitte

VCD
Mobilität für Menschen.

VCD-Bundesgeschäftsstelle
Wallstraße 58 | 10179 Berlin
Tel. 030-28 03 51-0 | Fax 030-28 03 51-10
E-Mail mail@vcd.org | www.vcd.org

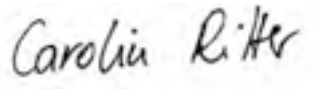
VCD
Mobilität für Menschen.

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
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/

VCD
Mobilität für Menschen.

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 zu 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 (CO_2) eingespart werden, da der Spritverbrauch und damit auch der CO_2-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.

VCD
Mobilität für Menschen.

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 organsieren. 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.



VCD
Mobilität für Menschen.

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 einigem 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.

VCD
Mobilität für Menschen.





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.

VCD
Mobilität für Menschen.



Kannst du das auch?

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



5 JAHRE
ZUKUNFTSNETZ
MOBILITÄT
NRW

Verkehrszähmer

Nachhaltige Mobilität will gelernt sein

Das Verkehrszähmer-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.





Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de



Zukunftsnetz Mobilität NRW
Koordinierungsstelle Rheinland bei der VRS GmbH
E-Mail: jungundmobil@vrs.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

VRS ...verbindet! Verkehrsverbund Rhein-Sieg

UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen

KLIMASCHUTZ BEGINNT VOR DER EIGENEN TÜR.
AN 6.926 HALTESTELLEN.



Treibhausgase einsparen –
mit Bussen und Bahnen.

vrs.de

VRS ***...verbindet!***

MOBILE KIDS IM VRS

„Bus fahren find ich toll.“



Mit Drachen-Würfelspiel

VRS ***...verbindet!***

Verkehrsverbund Rhein-Sieg

Mit Bus und Bahn durch den VRS

Fahrplanauskunft

gibt es mit Ticket- und Preisberatung im Internet unter ***www.vrsinfo.de*** oder telefonisch unter der Schlauen Nummer **0 18 06 50 40 30** (Festnetz 20 ct/Anruf, Mobil max. 60 ct/Anruf).

Ticketkauf

in allen Verkaufsstellen der Verkehrsunternehmen oder an allen Ticketautomaten – an den Haltestellen und in den Fahrzeugen. Einige Tickets sind auch online, z. B. über die Internetseite des VRS, bzw. als HandyTicket erhältlich.



Kostenlos

Kinder unter 6 Jahren fahren im VRS kostenlos mit Bus und Bahn. Kinder unter 7 Jahren, die noch keine Schule besuchen, werden bis zum Zeitpunkt der Einschulung ebenfalls unentgeltlich befördert.

Tickets für Kinder

Der ermäßigte Kindertarif bei Einzel- und 4erTickets gilt für Kinder von 6 bis 14 Jahren.

Schüler

von Grundschulen, weiterführenden Schulen und Vollzeitberufskollegs sind mit dem SchülerTicket rund um die Uhr mit Bussen und Bahnen mobil. Dies gilt im VRS-Netz und einigen angrenzenden Gemeinden des Aachener Verkehrsverbundes (AVV), egal ob auf dem Schulweg oder in der Freizeit. Ein Angebot für Grundschüler ist auch das PrimaTicket. Dieses ist ein persönliches Ticket, das die Kinder ausschließlich für die Fahrten zwischen Wohnort und Schule für lehrplanmäßige Schulfahrten nutzen können. Die Grundschulen im VRS bieten entweder das SchülerTicket für Schule und Freizeit oder das PrimaTicket für den reinen Schulweg an.

Kinder kostenlos mitnehmen

Jeder, der mit einem Monats-, Aktiv60- oder Formel9Ticket im Abo bzw. Monatsticket MobilPass im Einzelkauf oder Abo mobil ist, darf bis zu drei Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren kostenlos mitnehmen – in der Woche ab 15 Uhr (beim Monatsticket MobilPass im Einzelkauf ab 19 Uhr) und an Wochenenden und Feiertagen sogar ganztags. Das können übrigens auch alle JobTicket-, SemesterTicket- und AzubiTicket-Nutzer.

SPIELREGELN:

Wer ist als Erster in Siggis Drachenschule? Dieses lustige Würfelspiel führt auf vielen Wegen zum Ziel – mit dem Fahrrad, dem Bus oder zu Fuß.

Gespielt wird reihum im Uhrzeigersinn. Wer die höchste Zahl würfelt, beginnt. Start sind die vier farbigen Felder am linken Spielrand, Ziel ist die Drachenschule auf der rechten Seite, die mit der genauen Augenzahl erreicht werden muss. Wer also zuerst am Ziel ist, hat gewonnen. „Umwege“ durch Zurückgehen sind erlaubt. Landet eine Figur auf einem Ereignisfeld, muss der Spieler nachschauen, was ihm dort passiert, und die Aufgabe sofort erledigen. Es gibt übrigens kein „Rausschmeißen“, denn mehrere Figuren dürfen sich ein Spielfeld teilen.

Viel Glück wünscht euch euer Siggi!





Familientage im Nationalpark Eifel

Kannst du Tierspuren lesen, Pflanzenrätsel lösen, dich in der Wildnis orientieren oder gar mit den Händen sehen? Falls nicht, dann begleite doch einmal im Nationalpark Eifel echte Profis, die sich mit Tieren und Pflanzen richtig gut auskennen. Auf den kleinen Wanderungen von etwa 4 Kilometern erwartet dich jeden ersten Sonntag im Monat ein tolles Mitmach-Programm zu unterschiedlichen Themen.

Mit Bus und Bahn: beispielsweise ab Köln zum Nationalpark-Tor in Schleiden-Gemünd (Nähe Kurhaus): ab Köln Hbf Linien RE 12, RE 22 oder RB 24 bis Kall Bf.; von dort Buslinie 829 Richtung Hellenthal bis Schleiden-Gemünd, Mitte.

Landesbetrieb Wald und Holz NRW, Nationalparkforstamt Eifel, Urftseestraße 34, 53937 Schleiden-Gemünd, Tel. (0 24 44) 95 10-0, ***www.kinder.nationalpark-eifel.de***





Abenteuer auf Burg Wissem

Nicht erschrecken, wenn plötzlich ein Grüffelo auftaucht - das ist nur gemalt! Hier auf Burg Wissem wimmelt es nämlich von seltsamen Bewohnern wie Freddy dem Frosch, Janoschs Tigerente oder den sieben wilden Schweinen. Sie alle wohnen in den vielen Bilderbüchern hier. Im Turmzimmer ganz oben in der Burg kann man darin nach Herzenslust schmökern.



Mit Bus und Bahn: zum Beispiel mit der S 12 /S19 oder dem Rhein-Sieg-Express RE 9 nach Troisdorf und dort ab Troisdorf Bf mit dem Bus 164/501 bis Haltestelle „Ursulaplatz, Troisdorf-Mitte“

Burg Wissem, Bilderbuchmuseum der Stadt Troisdorf, Burgallee 1, 53840 Troisdorf, ***www.burgwissem.de***

Siggis Ausflugstipps

DRACHENSTARKE AUSFLUGSTIPPS

Im Tierparadies Kölner Zoo

Hier wohnen entfernte Verwandte von mir, die Warane! Die besuche ich öfters mit der Straßenbahn und schaue dann natürlich auch bei meinen Freunden den Erdmännchen und den Tigern vorbei. Die freuen sich immer sehr, wir toben und zum Schluss schlecken wir alle ein grünes Dracheneis.

Mit Bus und Bahn: zum Beispiel mit der Stadtbahnlinie 18 bis zur Haltestelle „Zoo/Flora“
Zoologischer Garten Köln, Riehler Straße 173, 50735 Köln, Tel. (0 22 32) 15 74 71, ***www.koelnerzoo.de***







SIGGI-SPIEL

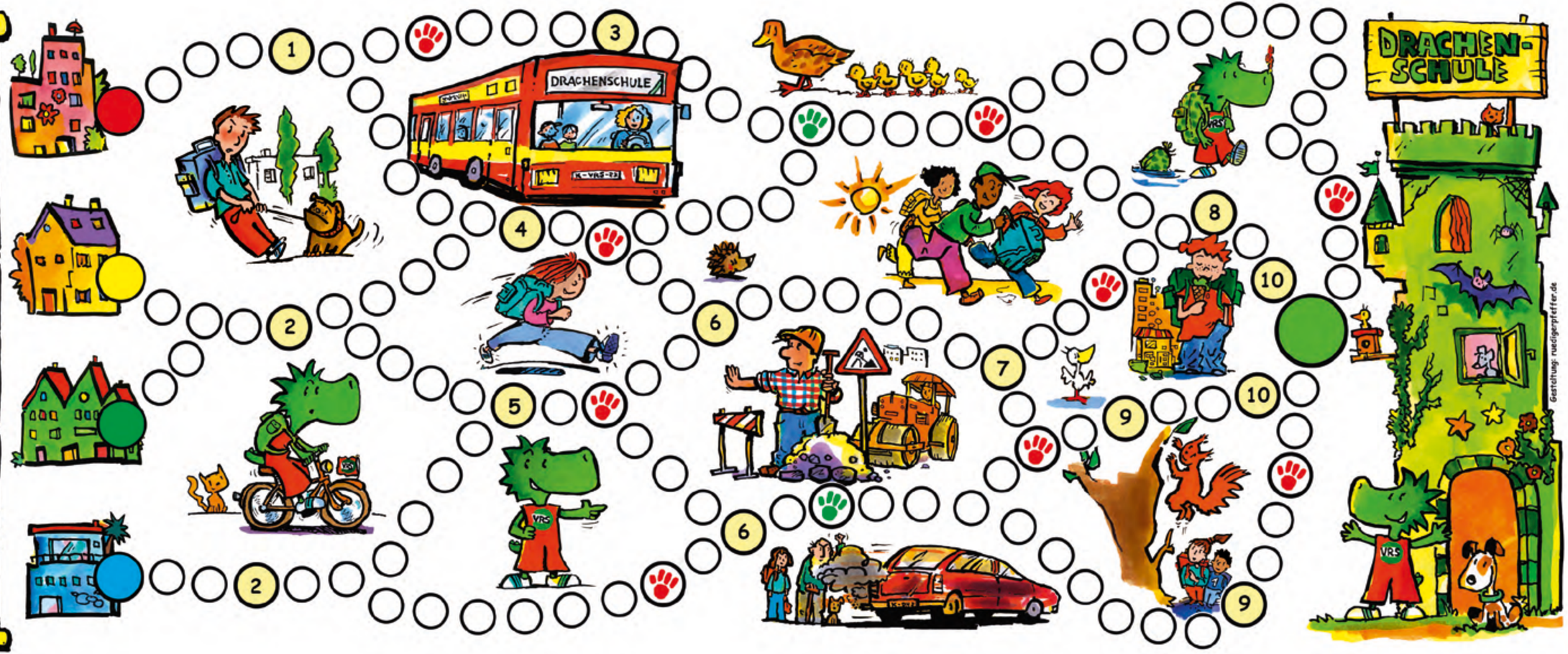
Ein
Würfelspiel für 2 bis 4 Personen
ab 4 Jahren.
Benötigt werden 4 Spielfiguren
und ein Würfel.



EREIGNIS-FELDER:

Drachenhand grün:
Du darfst noch einmal würfeln.
Drachenhand rot:
Gehe 5 Felder zurück.

1. Bello ist dir nachgelaufen. Du bringst ihn zurück nach Hause: Gehe zurück zum Start.
2. Du hast deinen Fahrradhelm vergessen und fährst zurück, um ihn zu holen. Gehe zurück zum Start.
3. Du fährst einige Stationen mit dem Bus: Würfele gleich noch einmal.
4. Heute hast du deine neuen Schuhe an und bist richtig gut zu Fuß. Rücke 4 Felder vor.
5. Siggi zeigt dir eine Abkürzung: Du darfst noch einmal würfeln.
6. Du erreichst eine Baustelle und musst warten, bis du weitergehen darfst: einmal aussetzen.
7. Mit deinen Freunden rennst du um die Wette – und gewinnst: Rücke 6 Felder vor.
8. Dein Turnbeutel ist in eine Pfütze gefallen – oh Schreck! Eine Runde aussetzen.
9. Eichhörnchen Eddie kreuzt deinen Weg und turnt einen Baum hoch. Du probierst es auch einmal. Eine Runde aussetzen.
10. Im Büdchen kaufst du dir ein drachengrünes Eis. Du setzt dich auf eine Bank, um es richtig zu genießen. Gehe 4 Felder zurück.



Gestaltung: ruedigerpfeffer.de



Tipp: Unter Umständen ist das FahrradTagesTicket NRW preiswerter.

Fahrräder in Bus und Bahn

Alle SchülerTicket-Nutzer und andere Abo-Kunden dürfen ab 19:00 Uhr kostenlos ein Fahrrad mitnehmen. Ansonsten muss für ein Fahrrad das Einzel- bzw. 4erTicket der Preisstufe 1 b bzw. 2 a gelöst werden.

Eintrittskarte = Fahrausweis

Dank der Ticketkooperationen des VRS kann man die Eintrittskarten vieler spannender Ziele gleichzeitig als Fahrausweis nutzen. Dazu zählen zum Beispiel Tickets für die Spiele des 1. FC Köln oder KombiTickets für das Phantasialand in Brühl.



Weltkindertag

Jedes Jahr am 20. September ist Weltkindertag. Um dieses Datum herum finden auch im VRS, etwa in Köln und Bonn, Feste und Aktivitäten für Kinder statt – besonders an dem Wochenende, das diesem Termin am nächsten liegt. Unser Tipp: An diesem Wochenende können Kinder unter 15 Jahren kostenlos mit Bus und Bahn im erweiterten VRS-Netz fahren. Einzelheiten erfahren Sie jeweils im September unter ***www.vrsinfo.de***.



Bus & Bahn-Detektive

Mit diesem Unterrichtsmaterial rund um VRS-Verkehrsdrache Siggi können Kinder der 3. und 4. Grundschulklassen den Nahverkehr im Umfeld ihrer Schule unter die Lupe nehmen. Als Detektive mit vielfältigen „Forscheraufgaben“ erlernen sie spielerisch und phantasievoll den Umgang mit Bus und Bahn. Dabei lässt sich das Unterrichtsangebot, das an eine selbständige Mobilität heranführt, flexibel nutzen.

Fahrradfrühförderung

Das Online-Portal „Radfahren in der Schule“ richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer in NRW, die bereits Erfahrungen mit den Themen Fahrradtraining und Fahrradausbildung gemacht haben oder neu in die Verkehrserziehung und die Mobilitätsbildung einsteigen wollen. Ziel ist die Verbesserung der Radfertigkeiten durch Aufgaben und Spiele mit viel Freude und Bewegungszeit auf dem Rad.
www.radfahreninderschule.de

Verkehrszähmer

Täglich zu Fuß unterwegs lernen die Kinder im Verkehrszähmer-Programm, eigenverantwortlich am Verkehr teilzunehmen. Zaubersterne belohnen das Zu-Fuß-Gehen, das Tragen von reflektierenden Materialien, das Aufschreiben von Schulweg-Abenteuern und das Zähmen von „Drachenautos“.



Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Eltern,

der VRS geht jetzt zur Schule! Neben den vorgestellten Angeboten gibt es weitere Angebote für Grundschulen, die eine lebendige Mobilitätserziehung ermöglichen. Wer mehr erfahren möchte: Einfach eine E-Mail an **jungundmobil@vrs.de** senden und Anschauungsmaterial bestellen oder einen Beratungstermin vereinbaren.

Die Mobilitätsfibel wurde erstellt durch:

Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (VRS)
Abteilung Mobilitätsmanagement
Glockengasse 37–39
50667 Köln
Telefon: (02 21) 2 08 08-730
www.vrs.de

VCD Kreisverband
Bonn/Rhein-Sieg/Ahr e. V.
Telefon: (02 28) 69 22 20
www.vcd.org/bonn/

VCD Kreisverband
Köln und Umgebung e. V.
Telefon: (02 21) 7 39 39 33
www.vcd-koeln.de



Impressum für den Regionalteil VRS
Herausgeber:
Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH
Glockengasse 37–39
50667 Köln
www.vrs.de

Redaktion und V.i.S.d.P.: Henning Korte
Gestaltung: Henning Korte

Copyright Illustrationen:
Drache Siggi: Rüdiger Pfeffer, *www.ruedigerpfeffer.de*
Grüffelo: Axel Scheffler, Der Grüffelo (Beltz & Gelberg, 1999)

Copyright Fotos:
Zoologischer Garten Köln (Hippodom: Rolf Hürche)
Nationalparkforstamt Eifel (Baumweißling: S. Wilden)

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

VRS ...verbindet!
Verkehrsverbund Rhein-Sieg

BUS & BAHN-DETEKTIVE



Siggi, das Maskottchen des Verkehrsverbunds Rhein-Sieg, nimmt Grundschulkinder mit auf eine spannende Entdeckungsreise.

Auf vielen unterschiedlichen Arbeitsblättern lernen sie den Umgang mit Bus & Bahn sowie Grundlegendes zu den Themen Mobilität und Verkehr!

Neben dem Forscherheft für Schüler gibt es auch ein Begleitheft für Lehrer. Alle Materialien können von Lehrern, Schulen oder Kommunen kostenlos beim VRS bestellt werden:
busundbahndetektive@vrs.de

Weitere Informationen auch unter:
www.vrs.de/bus-und-bahn-detektive



VCD
Mobilität für Menschen.

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 Querungsmöglichkeiten.

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.

VCD
Mobilität für Menschen.

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 waagerecht 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 Röcken 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!

VCD
Mobilität für Menschen.



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.

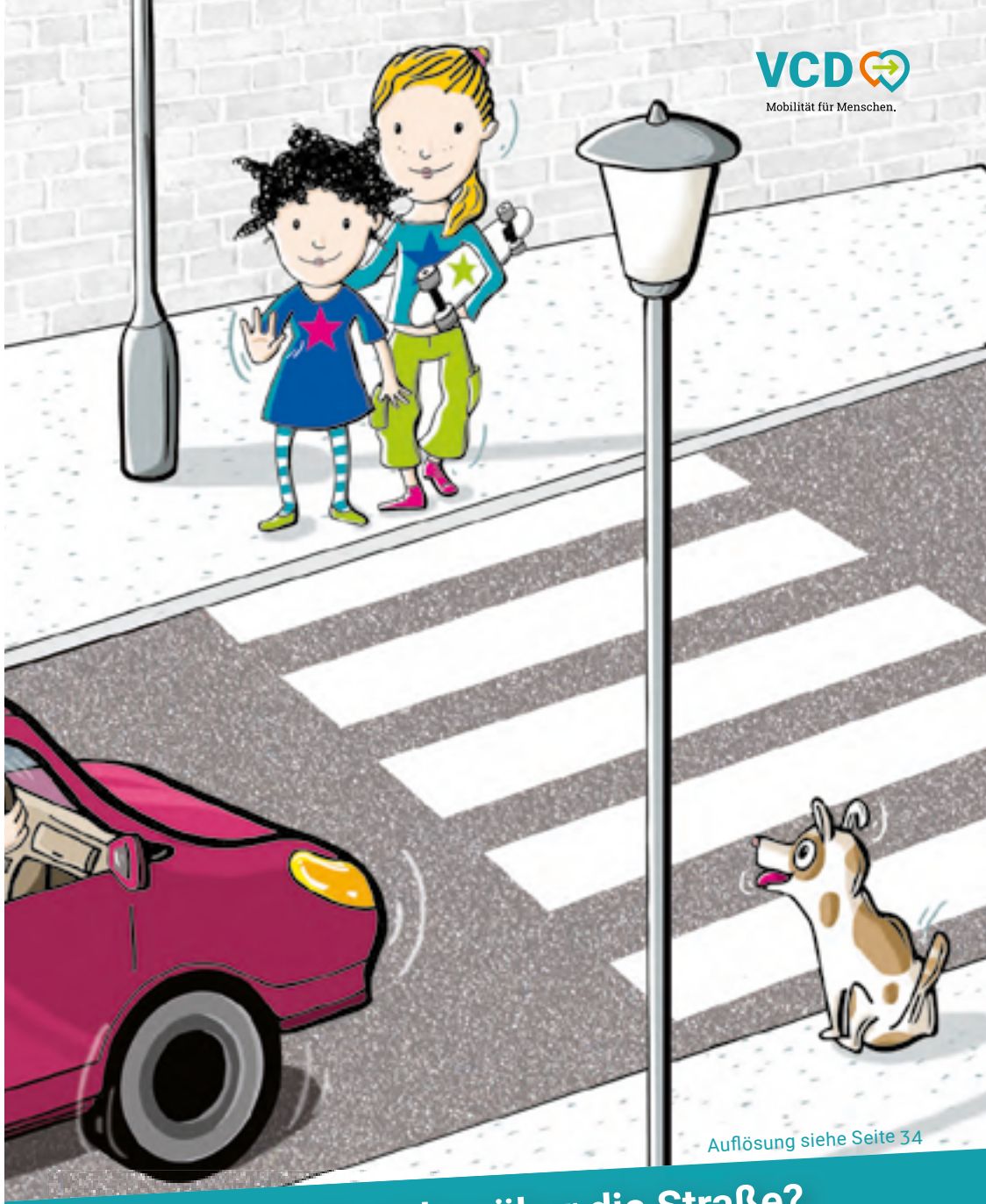
Nie ohne Kindersitz!

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!

VCD
Mobilität für Menschen.

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 Sitzerhöhung.
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 Sitzerhöhungen für größere Kinder im Ernstfall unter den Kindern wegrutschen können. Am sichersten sind deshalb Kindersitze, die mit einem Dreipunktgurt gesichert werden.



VCD
Mobilität für Menschen.

Auflösung siehe Seite 34

Wie kommst du sicher über die Straße?

VCD
Mobilität für Menschen.

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.



Foto: © VCD / Katja Täubert

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.

www.vcd.org

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-Sieg (VRS) GmbH
Konzeption und Text	Annegret Neumann und Ute Reuschenberg
Redaktion	Henning Korte
Gestaltung und Satz	Grundidee: www.amedes.de
	aktuelle Überarbeitung: Henning Korte (VRS)
Illustrationen	Rüdiger Pfeffer (www.ruedigerpfeffer.de, Versmold)

Weitere Informationen siehe letzte Seite des VRS-Beihefters.

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:



Foto: Maria Camila Ruiz Lora, Stadtfest Magdeburg/IM STADTFELD

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