



In den Velofahrkursen von Pro Velo lernen Kinder und ihre erwachsenen Begleitpersonen gemeinsam.

VERKEHRSSICHERHEIT

Wie lernen Kinder das Velofahren?

So wird aus den ersten Rollversuchen Schritt für Schritt sichere Velokompetenz – mit Freude, Vertrauen und der richtigen Begleitung.

1 Das erste Velo

Um schmerzhaftes Stürze zu vermeiden, darf das Kindervelo nicht zu gross sein. Zu Beginn stellst du den Sattel so tief ein, dass sich dein Kind problemlos mit beiden Füessen auf dem Boden abfangen kann. Ein Laufrad ist die optimale Vorbereitung auf das spätere Velofahren, da die Kleinen bereits damit das Gleichgewicht trainieren. Stützräder braucht es so keine.

2 Richtig begleiten statt schieben

Solange dein Kind unsicher fährt, sollte es immer nach vorne schauen, um das Gleichgewicht besser halten zu können. Deshalb läufst du am Anfang

lieber rückwärts vor deinem Kind her, statt es hinten am Velo zu halten. So kann dein Kind auf dich zufahren und dich im Blick behalten.

3 Anfahren und bremsen

Die grösste Hürde zu Beginn ist meist das Anfahren. Stosse dein Kind jedes Mal mit etwas weniger Kraft an und



ermutige es, selbstständig in die Pedale zu treten, bis es das Anfahren beherrscht. Rücktrittsbremsen sind zu Beginn für Kinder einfacher zu bedienen als Bremsen mit Bremsgriffen. Verschiedene Gänge sind für das erste Velo nicht nötig, da das Gangschalten das Kind in diesem Lernstadium noch überfordert.



4 Geduld statt Druck

Stürze gehören dazu. Bestimmt wirst du dein Kind das eine oder andere Mal trösten müssen. Kinderpflaster nicht vergessen! Bleib trotzdem gelassen und vertraue deinem Kind. Ermutige es, versuche aber nichts zu erzwingen.

5 Schrittweise an den Verkehr gewöhnen

Zuerst auf sicheren Plätzen üben, später auf verkehrsarmen Strassen. Gemeinsame Ausfahrten helfen deinem Kind, Verkehrssituationen zu verstehen und richtig zu reagieren.

6 Vorbild sein

Die Kleinen schauen sich vieles von älteren Geschwistern und Spielkameraden ab. Aber besonders auch dein Verhalten wird mit Argusaugen beobachtet. Sei dir deiner Vorbildfunktion bewusst!

7 Begleiten statt führen

Zu Beginn fährst du voraus, damit sich dein Kind geschützt an das Fahren auf der Strasse gewöhnt. Mit zunehmender Sicherheit kann es auch einmal vorausfahren, während du von hinten verbal unterstützt. So lernt es, Situationen selbst einzuschätzen und eigenständig Entscheidungen zu treffen.

8 Verkehrsregeln spielerisch lernen

Nutze gemeinsame Fahrten, um Verkehrssituationen zu erklären und zu üben: Was bedeutet diese Tafel? Wie verhältst du dich bei Haifischzähnen? Warum fährt man im Kreisel in der Mitte, wenn man nicht gleich die erste Ausfahrt nimmt? So wächst das Verständnis und die Sicherheit Schritt für Schritt. oo

Velofahrkurse von Pro Velo

Besuche gemeinsam mit deinem Kind einen Velofahrkurs von Pro Velo. Der Kurs A ist für Kinder ab sechs Jahren, die zwar Velofahren können, aber zum Beispiel noch Mühe mit Handzeichen, Bremsen oder der Konzentration haben. Der Kurs B eignet sich für Kinder ab sieben Jahren, die das Velofahren sicher beherrschen, aber die Regeln und das Verhalten im Verkehr noch nicht kennen oder umsetzen können. Beide Module finden jeweils in Begleitung eines Elternteils statt. Denn während die Kinder üben, erhalten die erwachsenen Begleitpersonen wertvolle Impulse, um ihr Kind auf dem Weg zu selbstständiger und sicherer Verkehrsteilnahme optimal zu begleiten.

Jetzt anmelden und sicher unterwegs sein:

🌐 velofahrkurs.ch

CYCLE WEEK WORKSHOP

«Aktiv werden fürs Velo»

Du willst in deiner Gemeinde was fürs Velo bewegen? Der Workshop «Aktiv werden fürs Velo» an der Cycle Week zeigt dir, wie du vorgehen kannst – wir vermitteln Tipps und Tricks sowie wertvolle Kontakte.

Bessere Veloinfrastruktur fällt nicht einfach vom Himmel: Sie entsteht dort, wo Menschen etwas verändern wollen. An unserem Workshop «Aktiv werden fürs Velo» an der Cycle Week zeigen wir dir, wie und wo du Einfluss nehmen kannst – von kommunalen Mitwirkungsverfahren bis zu kreativen Aktionen im öffentlichen Raum.

Vertreterinnen von Pro Velo teilen Erfahrungen aus ihrer politischen Arbeit und Wissen zur aktuellen Gesetzgebung. Dazu kommen zwei Aktivistinnen aus der Zürcher Velocommunity, deren Aktionen zeigen, wie Ideen Wirkung entfalten können – auch mit bescheidenen Mitteln.

Austausch und Inspiration

Was können wir voneinander lernen? Sehr viel. Institutionelle Arbeit profitiert von frischen Impulsen aus der Community. Aktivistische Energie gewinnt an Schlagkraft, wenn sie auf Fachwissen und Netzwerke trifft. Gemeinsam lassen sich Kräfte bündeln – für sichere, durchgängige

und attraktive Velowege in der Stadt und auf dem Land. Wenn dir bessere Velowege am Herzen liegen, ist das dein Moment. Komm vorbei, bring deine Perspektive ein und gestalte die Velokultur in deiner Gemeinde mit. Wir versprechen dir: Du gehst mit konkreten Ideen, zahlreichen Kontakten und sehr viel Motivation nach Hause.

Der Anlass findet am Samstag, 30. Mai, von 15 bis 17 Uhr statt. Jetzt vormerken und gemeinsam mehr bewegen. Anmeldung ab 2. April möglich. oo

🌐 pvzh.ch/workshop

Clever dur Züri

Gemeinsam mit der Stadt Zürich bieten wir an der Cycle Week einen weiteren Workshop an: «Clever dur Züri» ist eine kostenlose Veloschulung für Erwachsene. Eine ideale Gelegenheit, um Wissen und Können im komplexen Stadtverkehr aufzufrischen, Tipps und Tricks von den Veloprofis zu erhalten und sich auf den aktuellen Stand zu bringen, wie man am schlauesten und sichersten durch die Stadt kommt. Die Kurse finden am Freitag, 29. Mai, um 18 Uhr und am Samstag, 30. Mai, um 13 Uhr statt. Anmeldung ab 2. April möglich.

🌐 pvzh.ch/clever



Wie kommt das Velo auf die Strasse? Im Workshop geben wir dir Ideen mit.