VCD Mobilität für Menschen.

Mobile Kinder –
mobil mit Kindern

VCD Mobifibel

Regionale Sonderausgabe für den Nahverkehr Westfalen-Lippe



Inhaltsverzeichnis

Dafür setzen wir uns ein 4
So wird dein Kind mobil 5
Kinder sind keine kleinen Erwachsenen 6
Mobile Kinder sind glücklicher 9
Selbstständigkeit: Ihr schafft das 10
Kinder laufen lassen 13
Kinder fahren lassen 16
... mobil mit dem Rad 17
... mit Roller, Skates und Co. 19
... mit Bus und Bahn 20
Hannah & Noah - unterwegs in Westfalen-Lippe 21
Als Familie gemeinsam mobil 33
... mit dem Auto 34
... mit dem Rad 36
... mit Bus und Bahn 38
Fahrt doch was ihr wollt – Gemeinsam multimodal unterwegs 40
Reisen ohne Auto – ein Abenteuer für Groß und Klein 42
Spiel was: Kinderseiten 44
Beweg was ...
... als Eltern für deine Kinder 47
... als Pädagog*in für nachhaltig mobile Kinder 48

Die VCD Mobifibel wurde dir überreicht durch:

www.vcd.org VCD Bundesverband VCDeV vcd_ev

LIEBE ELTERN,

der ganz normale Wahnsinn: Die Große muss spätestens um 7:35 Uhr das Haus verlassen, um rechtzeitig in die Schule zu kommen, der Kleine muss in den Kindergarten. Mama nimmt den Zug zu ihrem Arbeitsplatz in der Stadt. Papa kann glücklicherweise von zu Hause aus arbeiten, denn nachmittags geht's weiter: zum Turnen, zum Handball und Tanzen, dann noch ein Arzttermin, und der Friseur ist auch mal dran. Ach ja. Einkaufen und Freund*innen besuchen. Jedes Mal liegt da ein Weg dazwischen, der zu organisieren ist.

Gerade dann, wenn Kinder in die Schule kommen, ändert sich der Familienalltag mit einmal spürbar. Ein neuer Abschnitt beginnt: Die Kinder werden unabhängiger und selbstständiger. Wir machen uns viele Gedanken, auf welche Schule unsere Kinder gehen sollen. Aber auch der tägliche Weg dorthin ist für die kindliche Entwicklung von großer Bedeutung. Während in den 1970er Jahren noch rund 90 Prozent aller Kinder in die Grundschule gelaufen sind, legen ihn heute lediglich 34 Prozent zu Fuß zurück. Die meisten werden im Auto der Eltern gebracht! Vermeintlich abgeschirmt von Gefahren durch Knautschzonen und Airbags. Doch das Elterntaxi kostet die Eltern Zeit, verursacht noch mehr gefährlichen Straßenverkehr und nimmt unseren Kindern Freiheit und Entwicklungschancen.

Wir vom VCD tun alles dafür, dass sich Kinder frei, sicher und selbstständig durch ihre Welt bewegen können. Und euch wollen wir mit unser Mobifibel zeigen, wie ihr eure Kinder dabei am besten unterstützt. Gleichzeitig zeigen wir euch, wie ihr als Familie gemeinsam gut unterwegs sein könnt. Denn gerade mit Kindern ist das noch mal eine ganz andere Herausforderung – und ein eigenes Auto ist in vielen Fällen gar nicht notwendig.

Schaut es euch an und lasst euch inspirieren.



Anika Meenken

SICHER. KINDGERECHT, UMWELTVERTRÄGLICH UND BEZAHLBAR – FÜR DIESE MOBILITÄT SETZEN WIR UNS EIN

1. Ein familienfreundliches Bus- und Bahnangebot

Wenn wir zusammen mit unseren Kindern mit Bus und Bahn unterwegs sind, brauchen wir kurze Wartezeiten und einfache Verbindungen, bezahlbare Fahrkarten, gut zugängliche Wege mit Kinderwagen, Rad und Anhänger, die wir problemlos in Bus und Bahn mitnehmen können.

2. Nachhaltige Mobilitätsbildung von Anfang an

Unsere Kinder können lernen, sicher nachhaltig mobil zu sein. Von klein auf sollten sie erfahren, dass es Spaß macht, zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Roller und mit Bus und Bahn unterwegs zu sein.

3. Kindgerechte Rad- und Fußwege

Kinder sollen ihre Wege selbstständig und sicher zurücklegen können – zur Schule, zu Freund*innen und zum Training.

4. Sichere Straßen und mehr Platz für Kinder

Wir brauchen keine verkehrsgerechten Kinder, sondern menschengerechten Verkehr. Straßen und der öffentliche Raum sollen für Menschen da sein: zum Spielen, Rausgehen, Spaß haben und um sich draußen treffen zu können.

5. Eine Klima-Zukunft für unsere Kinder

Jugendliche gehen auf die Straße, weil sie Angst vor dem Klimawandel haben. Sie kämpfen für eine lebenswerte Zukunft. Wenn wir Straßen für Menschen denken und planen, gibt es weniger Lärm, saubere Luft, und niemand verliert im Straßenverkehr sein Leben.

So wird dein Kind von klein auf

selbstständig mobil



Fähigkeiten von Kindern



Sehvermögen

- Bis sieben Jahre: Kind hält große Fahrzeuge für näher als kleinere
- Ab neun Jahren: voll ausgereiftes räumliches Sehen
- Erst mit zehn bis zwölf Jahren sehen Kinder wie Erwachsene



Hörvermögen

- Ab fünf bis sechs Jahren voll ausgebildet
- Ab acht Jahren können Kinder Höreindrücke nutzen, um Gefahren zu erkennen



Motorik

- Vorschulkinder können einmal begonnene Bewegungsabläufe häufig nicht unterbrechen oder kontrollieren
- Wenn ein Kleinkind rennt, guckt es nur nach vorn, ohne zu registrieren, was rechts und links von ihm geschieht



Logisches Denken

- Ab etwa sieben Jahren wird das Denken zunehmend logisch
- Ab zwölf Jahren denken Kinder in etwa wie Erwachsene



Unterscheidung von links und rechts

- Mit sechs bis sieben Jahren können Kinder aus ihrer Sicht links und rechts unterscheiden
- Ab dem zehnten Lebensjahr können sie diese Unterscheidung auf ein entgegenkommendes Fahrzeug übertragen



Reaktionszeit

- Die Reaktionszeit eines fünfjährigen Kindes ist in der Regel doppelt so lang wie die eines Erwachsenen



Aufmerksamkeit und Konzentration

- Erst ab etwa fünf Jahren können Kinder ihre Aufmerksamkeit bewusst auf eine Sache lenken
- Ab etwa acht Jahren kann sich ein Kind für gewisse Zeit – zum Beispiel für die Länge des Schulwegs – konzentrieren
- Erst 14-Jährige sind in der Lage, zwei Dinge gleichzeitig unter Kontrolle zu halten

Anmerkung: Die Angaben zu den Fähigkeiten von Kindern sind Orientierungswerte und variieren von Kind zu Kind stark. Darüber hinaus können durch tägliches Üben die Kompetenzen auch schon früher erworben und verfestigt werden. **Quelle:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

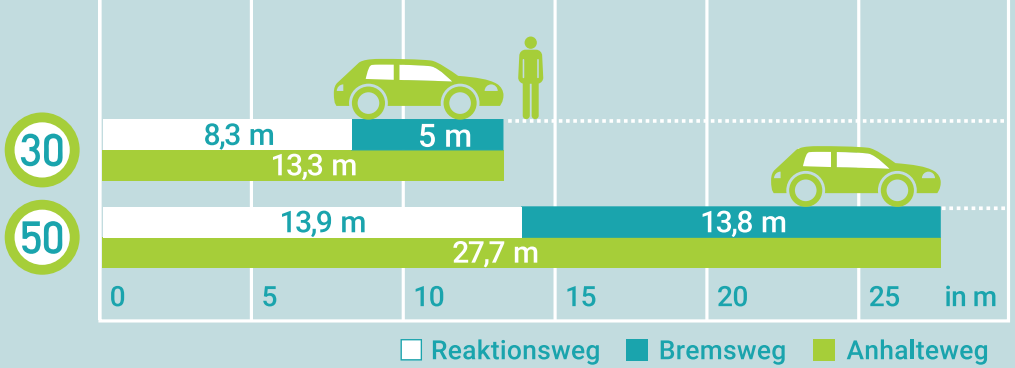
→ Die größte Gefahr für Kinder im Verkehr? Im Auto mitfahren

Anders als viele wahrscheinlich denken, sind vor allem jüngere Kinder nicht als Fußgänger*innen oder Radfahrer*innen besonders unfallgefährdet, sondern als Insassen in einem Pkw. Zwei Drittel der zwischen 2013 und 2017 verunglückten Kinder im Alter von bis zu sechs Jahren saßen im Auto. Im Alter von sechs bis zehn Jahren verunglückten 43 Prozent im Auto, 25 Prozent als Radfahrer*innen und 32 Prozent zu Fuß. Im Alter von 10 bis 15 Jahren waren die meisten der verunglückten Kinder auf dem Fahrrad unterwegs.

Bei Straßenverkehrsunfällen mit Personenschaden tragen Kinder selten die Hauptschuld. Doch sind sie vor allem dann im Straßenverkehr gefährdet, wenn sie zu wenig auf dessen Gefahren und Regeln durch tägliches Üben vorbereitet werden. Unfälle gibt es zum Beispiel auch, weil Kinder auf dem Rad die falsche Straßenseite benutzen oder ohne Schulterblick abbiegen. Zu Fuß unterwegs werden Kinder von Autofahrern aufgrund ihrer Körpergröße oft zu spät gesehen, wenn sie hinter den Fahrzeugen unvermittelt auf die Straße treten.

Extra-Tipp! Eltern sollten deshalb vor allem eines tun: Die Kinder auf den Straßenverkehr gut vorbereiten, indem sie immer wieder mit ihnen üben, sich dort selbstständig zu bewegen.





Gefährdung durch Tempo 50 in der Stadt

Innerhalb von Ortschaften ereignen sich etwa doppelt so viele Unfälle wie außerhalb. Bei Unfällen mit Kindern ist das Verhältnis sogar 15:1. Dabei sind zu hohe Geschwindigkeiten die Hauptursache aller Unfälle mit Personenschäden.

Aus diesem Grund fordert der VCD, eine Regelgeschwindigkeit von Tempo 30 innerhalb von Ortschaften einzuführen, mit Ausnahmemöglichkeit für Tempo 50 auf Hauptverkehrsachsen. In Barcelona und Helsinki ist dies bereits Realität, Brüssel und Paris führen 30 km/h im Jahr 2021 stadtweit ein. Die Niederlande reduzieren sogar landesweit die Regelgeschwindigkeit innerorts von 50 auf 30 km/h.

Tempo 30 selbst machen!

Möchtest du dich selbst für mehr Sicherheit deiner Kinder einsetzen und eine 30er-Zone in deiner Nachbarschaft umsetzen? Das geht! Der VCD hat eine Anleitung dazu verfasst:

→ vcd.org/anleitung-tempo30

Vision Zero – null Verkehrstote

Der Begriff »Vision Zero« beschreibt das Ziel, die Zahl der Toten und Schwerverletzten im Straßenverkehr auf null zu bringen. Und zwar durch Maßnahmen im Verkehrssystem, die sich an der Belastbarkeit des menschlichen Körpers orientieren. Unfallfolgen dürfen auch im schlimmsten Fall nicht mehr tödlich sein. Die Stadt Helsinki hat die Vision Zero umgesetzt: mit Erfolg. In der finnischen Hauptstadt sind im Jahr 2019 zum ersten Mal seit Beginn vergleichbarer Aufzeichnungen keine Fußgänger*innen oder Fahrradfahrer*innen im Straßenverkehr ums Leben gekommen. Zu den Schlüsselfaktoren dafür zählt die Verringerung der Höchstgeschwindigkeiten. In den meisten Wohngebieten und im Stadtkern gilt 30 Kilometer pro Stunde als Limit, auf Hauptverkehrsadern 40 und in Vororten 50 km/h.

MOBILE KINDER SIND GLÜCKLICHER :-)

Ella, 8 Jahre, Brück:

Was gefällt dir auf deinem Schulweg am besten?

Das ich mit meiner Mama zusammen Fahrrad fahren kann. Da können wir noch miteinander reden. Spannend ist der Bahnübergang, weil jedes Mal ein Zug kommt. Stolz bin ich darauf, dass ich auf dem Nachhauseweg alleine fahren darf.

Wie bewegst du dich am liebsten in deiner Umgebung und warum?

Mit dem Fahrrad, weil ich da treten kann und es Spaß macht.

Wie/was spielst du am liebsten draußen?

Mit meiner Freundin spiele ich am liebsten, dass wir unterschiedliche Tiere sind. Ich bin meist ein Eichhörnchen oder eine Katze.

Olivia, 6 Jahre, Berlin:

Ich rene am liebsten draussen und spile mit meiner Freundin an der Kleterstange. Ich freu mich das die Autos meistens anhalten aber ich mag die Autos nich.

Ava, 9 Jahre, Berlin:

Was gefällt dir an deinem Schulweg am besten?

An meinem Schulweg gefällt mir am besten, dass ich mit meinem Fahrrad durch den Park fahren kann. Das geht ganz schnell, ist schön grün und da fahren keine Autos.

Wie bist du am liebsten unterwegs und warum?

Mit dem Fahrrad. Ich finde weite Strecken zur Schule laufen anstrengend und mit dem Auto ist das Umweltverschmutzung.

Was spielst du draußen am liebsten?

Kommt drauf an: manchmal Einkaufsladen, manchmal fangen oder Marco Polo und manchmal auch mit Fahrrad und Roller.

Was du deinem Kind schenken kannst

Ob auf dem Rad oder zu Fuß unterwegs zur Schule oder beim Toben im Hof und Garten – **mobile Kinder sind glücklicher!** Es ist ganz einfach: Je mehr freie Zeit und Bewegung du deinem Kind draußen schenkst, desto selbstständiger und aufmerksamer wird es. Eigenständig mobil zu sein fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten deines Kindes. Im Zusammenspiel mit anderen Kindern stärkt es auch die eigene Persönlichkeit. Und wer zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule kommt, ist wacher und kann sich besser konzentrieren.

Ja, es stimmt: Es gibt immer mehr Verkehr auf unseren Straßen. Viele Kinder bleiben häufiger zu Hause oder sind nur in Begleitung ihrer Eltern unterwegs. Das bedeutet jedoch weniger Möglichkeiten zum Lernen. Denn: Kinder entwickeln unterwegs ihr räumliches Vorstellungsvermögen. **Sie lernen, Entfernungen, Zeit und Geschwindigkeiten wahrzunehmen.** Und gehen so sicherer mit Verkehrsrisiken um.



Ist das nicht faszinierend? Diese Kinderbilder, die der Kinderforscher Marco Hüttenmoser untersucht hat, ermöglichen ungewöhnliche Einblicke in Kinderwelten. Zwei Kinder haben ihren Schulweg gemalt. Alessandro, der mit dem Auto zur Schule gebracht wird, malt nur Straßen in Schwarz-Weiß. Verena läuft zu Fuß zur Schule. Sie gestaltet ein farbenfrohes Bild, auf dem die vielfältigen Eindrücke ihrer Umwelt auftauchen. Das zeigt eindrücklich: **Die Welt unserer Kinder wird viel bunter, wenn sie diese selbstständig entdecken dürfen.**

Wenn dein Kind von klein auf viel mit dir auf dem Rad oder zu Fuß mitfährt oder -läuft, hat es einen besseren Orientierungssinn. Es entwickelt Schritt für Schritt eine »innere Landkarte« und lernt, Orte zueinander in Beziehung zu setzen

AUTONOMIE – DU UND DEIN KIND, IHR SCHAFFT DAS!

Autonomie oder Selbstbestimmung ermöglichen deinem Kind, sich selbstständig und selbstsicher in der Welt zu bewegen. Du kannst deinem Kind dieses Selbstvertrauen schenken, indem du ihm das Gefühl gibst, ihm etwas zuzutrauen. Es ist wichtig, dass dein Kind sich ernst genommen fühlt – in seinem Bewegungsdrang und seinen Mobilitätsbedürfnissen. Aber wie balancierst du in der Erziehung deines Kindes Selbstständigkeit auf der einen, sowie Sicherheit auf der anderen Seite aus?

Die Autonomie deines Kindes könnt ihr gemeinsam gestalten. Welche Wege es ohne dich gehen kann, richtet sich nach seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen, seinem Entwicklungsstand und auch den Bedingungen in eurer Stadt oder eurem Dorf. Auf jeden Fall unterstützen kannst du dein Kind, indem du mit ihm von Anfang an eine selbstständige Mobilität einübst. Legt Wege gemeinsam zurück! Erkläre deinem Kind, worauf es achten sollte. Zum Beispiel auf Gefahrenstellen und -situationen oder auf den Schulterblick beim Fahrradfahren. Sei geduldig, und zeig ihm auch, wie schön es ist, in der Umgebung unterwegs zu sein.

Sei deinem Kind ein Vorbild! Es ist nicht sinnvoll, von den Vorteilen des Zufußgehens und Fahrradfahrens zu sprechen, und dein Kind dann mit dem Auto zur Schule und zu allen Hobbys zu fahren. Geh selbst viel zu Fuß, fahre selbst mit Freude Rad und dein Kind wird gerne dasselbe tun! Und ganz wichtig dabei: Achte auf rote Ampeln, fahre auf der richtigen Fahrbahnseite und nimm Rücksicht auf andere. Leider macht es uns die immer noch auto- und nicht kindgerechte Gestaltung der Städte nicht leicht, unsere Kinder wirklich frei zu lassen. Deshalb findest du auf der nächsten Seite Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden und kindgerechte Veränderungen vor Ort mitzugestalten.

Streitthema Smart Watch

Smart Watches sollen die selbstständige Mobilität von Kindern fördern. Die meisten smarten Uhren sind mit GPS, Telefon- und Chatfunktion ausgestattet. Und warnen mittels »Geo Fencing«, wenn sich dein Kind jenseits vorher festgelegter Zonen bewegt. Sie versprechen so mehr Sicherheit und Selbstständigkeit. Aber: Viele Uhren können leicht gehackt werden, Fremde könnten die Wege des Kinds nachverfolgen. Und auch um den Datenschutz ist es nicht gut bestellt: Dein Kind wird so schon früh an die Unsicherheit über den Verbleib der eigenen Daten gewöhnt. Wir sprechen deshalb keine Empfehlung aus. Wichtig bleibt nach wie vor, dass du die Fähigkeiten deines Kindes realistisch einschätzt. Und mit ihm über die Risiken sprichst, denen es auf seinen Wegen ausgesetzt ist.

AUTONOMIE – DU, DIE SCHULE UND DIE VERWALTUNG, IHR SCHAFFT DAS!

Der VCD setzt sich dafür ein, dass Kinder in der Stadt mehr Raum und Möglichkeiten für ihre freie und sichere Bewegung bekommen. Hier findet ihr viele anregende Ideen und Ansätze, auch dafür, wie ihr selbst aktiv werden könnt:

→ vcd.org/flaechengerechtigkeit
→ vcd.org/familien

Setz dich für eine Schulstraße ein!

Eine Antwort auf das morgendliche Verkehrschaos vor Schulen – Autos reihen sich aneinander und blockieren sämtliche Verkehrswege – kann die Schulstraße sein. Konkret bedeutet »Schulstraße«, dass die Straße vor der Schule in den Zeiten rund um Schulbeginn und -ende für den Autoverkehr gesperrt ist – meist für eine halbe Stunde. Wenn der größte Ansturm vorbei ist, ist die Straße wieder geöffnet. So bekommen alle Kinder die Möglichkeit, sicher ihren Schulweg zu gehen. Schulstraße beantragen – hier findest du die Anleitung:

→ vcd.org/schulstrassen

Setz dich für einen Schulwegeplan ein!

Lehrer*innen, die nicht im direkten Schulumfeld wohnen, kennen die Gefahrenstellen der Schulwege ihrer Schüler oft auch nicht. Wenn es für deine Schule noch keinen Schulwegeplan gibt, der die sicheren Wege identifiziert, kannst du das selbst anregen. In jeder Schule gibt es eine Lehrkraft, die für Mobilitätsbildung beziehungsweise für Verkehrserziehung zuständig ist. Und auf jedem Schulamt gibt es eine Schulrätin oder einen Schulrat, die oder den du zum Thema Schulweg befragen kannst. Sprich beide darauf an und hilf dabei, einen Schulwegeplan – am besten unter Beteiligung der Kinder – auszuarbeiten.

Mehr Informationen, wie ein Schulwegeplan aussieht und wie man diesen konzipieren kann, hat die Bundesanstalt für Straßenwesen schön zusammengefasst:

→ t1p.de/schulwegplan



KINDER LAUFEN LASSEN

Das solltest du über Kinder im Straßenverkehr wissen: Sie …

- haben ein eingeschränktes Gesichtsfeld. Sie sehen Autos, die von der Seite kommen, erst später als Erwachsene.
- können von rechts und links kommende Fahrzeuge nicht gleichzeitig erfassen.
- gehen bis zum 7. Lebensjahr davon aus, dass Autofahrer*innen sie immer sehen, wenn sie selbst das Auto sehen können.
- können Entfernungen und Geschwindigkeiten von Autos nicht gut einschätzen.
- lassen sich sehr leicht ablenken und achten dann nicht mehr auf den Verkehr.
- sind zu klein, um über parkende Autos hinwegsehen zu können, und müssen sich zwischen die Autos stellen, um die Fahrbahn einzusehen – eine gefährliche Situation.



Was kannst du tun, damit dein Kind sicher und selbstständig unterwegs ist?

Den Schulweg gemeinsam festlegen und einüben

Der sicherste muss nicht der kürzeste Weg sein – er sollte viel befahrene Straßen und Kreuzungen ohne Ampel oder Zebrastreifen umgehen. Lauft diesen Weg einige Male gemeinsam ab: Dein Kind lernt mit deiner Hilfe, sich auf dem Weg und in möglichen Gefahrensituationen souverän zu verhalten. Und du lernst, darin zu vertrauen, dass dein Kind den Schulweg sicher und selbstständig meistern kann.

Einen Laufbus für den Schulweg organisieren

Dafür verabredet ihr mit anderen Eltern an verschiedenen Stellen vor Ort Haltestellen, an denen sich die Kinder treffen und gemeinsam zur Schule gehen können. Mehr Infos:

→ vcd.org/laufbus

Mitmachen bei der Aktion »Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten«

Mit den Aktionstagen fördern wir gemeinsam mit dem Deutschen Kinderhilfswerk e. V. jedes Jahr zu Fuß zurückgelegte Schulwege. Schulklassen und Kindergartengruppen können sich mit eigenen Aktionen beteiligen – auch du kannst eine Aktion initiieren. Infos dazu unter:

→ zu-fuss-zur-schule.de





Kinder
fahren lassen

KINDER FAHREN LASSEN – MOBIL MIT DEM KINDERRAD

→ Was solltest du über Kinder und das Radfahren wissen?

Ab wann können Kinder Radfahren lernen? → Ab etwa drei Jahren ist dein Kind bereit für das Fahrrad. Ihr könnt anfangs an einem sicheren Ort ohne Verkehr üben. Besonders wichtig: viel Zeit dafür nehmen!

Stützräder ja oder nein? → Nein! Mit Stützrädern kann dein Kind nicht lernen, auf dem Fahrrad sein Gleichgewicht zu halten. Besser: ein Laufrad für die ersten Fahrversuche (zwischen anderthalb und drei Jahren). Auch ein Dreirad oder ein Roller bereiten dein Kind optimal fürs Radfahren vor.

Welche Größe sollte das Rad haben? → Das Fahrrad sollte leicht und solide sein. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass dein Kind bei ausgestrecktem Bein mit dem Fußballen den Boden berühren kann. Lass dich am besten in einem Fachgeschäft beraten.

Licht und Bremsen! → Eine verkehrssichere Ausstattung ist wichtig. Überprüfe regelmäßig, ob alles funktioniert. Das Rad braucht gute Bremsen, die dein Kind leicht betätigen kann. Für den Einstieg sind Rücktrittbremsen am besten. Vorder- und Rücklicht müssen immer einsatzbereit sein.

Fahrradhelm! → Er kann die Verletzungsgefahr bei Stürzen reduzieren. Achte darauf, dass der Helm die richtige Größe hat und gut sitzt. Nur so kann er im Falle eines Sturzes tatsächlich schützen.

Mehr Tipps fürs Radfahren findet ihr unter: → **vcd.org/radfahren-kinder**

Mitmachen bei »FahrRad! Fürs Klima auf Tour«

Mit der VCD-Jugendkampagne begeistern wir jedes Jahr Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren fürs Fahrradfahren. Sie legen ihre Alltagswege radelnd zurück und sammeln als Gruppe gemeinsam Fahrradkilometer für einen deutschlandweiten Wettbewerb. Nebenbei sparen sie eine Menge CO₂ ein.

→ **klima-tour.de**



WO UND WOMIT DÜRFEN KINDER SONST NOCH FAHREN?

	Roller	Laufrad	Skateboard	Inlineskates	E-Roller	E-Rad
Ab welchem Alter zu empfehlen?	ab 2 Jahren		ab 8 Jahren	ab 7 Jahren	bis 11 km/h: ab 12 Jahren bis 20 km/h: ab 14 Jahren	bis 25 km/h: ab 10 Jahren
Verkehrsfläche	Gehwege				Radwege	

Bitte beachten: Hierbei handelt es sich um unsere Empfehlungen, die als Orientierungswerte zu verstehen sind und die von Kind zu Kind stark variieren. Darüber hinaus können durch tägliches Üben die Kompetenzen auch schon früher erworben und verfestigt werden. Für E-Räder gibt es keine gesetzliche Altersnutzung, da ein E-Rad rein rechtlich als Fahrrad angesehen wird.

KINDER FAHREN LASSEN – MOBIL MIT ROLLER, LAUFRAD, SKATEBOARD, E-ROLLER UND E-RAD!

→ Was kannst du tun, um dein Kind zu unterstützen?

Üben!
Sind deine Kinder noch nie mit einem E-Rad oder einem E-Scooter gefahren, sollte man mit ihnen am besten auf speziellen Übungsplätzen oder in Bereichen ohne Autoverkehr ein wenig üben. Dann erst sollte man sich in den Straßenverkehr wagen.

Richtige Ausrüstung anschaffen
Klar, fürs Inlineskaten und das Skateboard bitte Schutzausrüstung besorgen (Helm, Knie-, Handgelenk- und Ellenbogenprotektoren) und für die Fahrräder einen Helm, auch wenn das nicht gesetzlich vorgeschrieben ist.

Rollerständer an der Schule anbringen lassen
Viele Kinder fahren mit dem Tretroller zur Schule. Allerdings finden sie dort oft keinen guten Platz zum Abstellen und ihre geliebten Roller liegen chaotisch herum. Du kannst dafür sorgen, dass es Rollerständer an der Schule gibt. Mehr Infos unter:

→ vcd.org/rollerstaender



Zwei wichtige Punkte beachten! Radelnde Kinder auf dem Gehweg werden von Autofahrer*innen oft schlecht gesehen – also ist besondere Vorsicht im Kreuzungsbereich und an Einmündungen und Ausfahrten geboten. Und: Besprecht mit euren Kindern unbedingt das Thema Autotüren, die plötzlich geöffnet werden – Abstand von parkenden Autos ist ein probates Mittel dagegen.

KINDER FAHREN LASSEN – MIT BUS UND BAHN

Worauf solltest du achten?

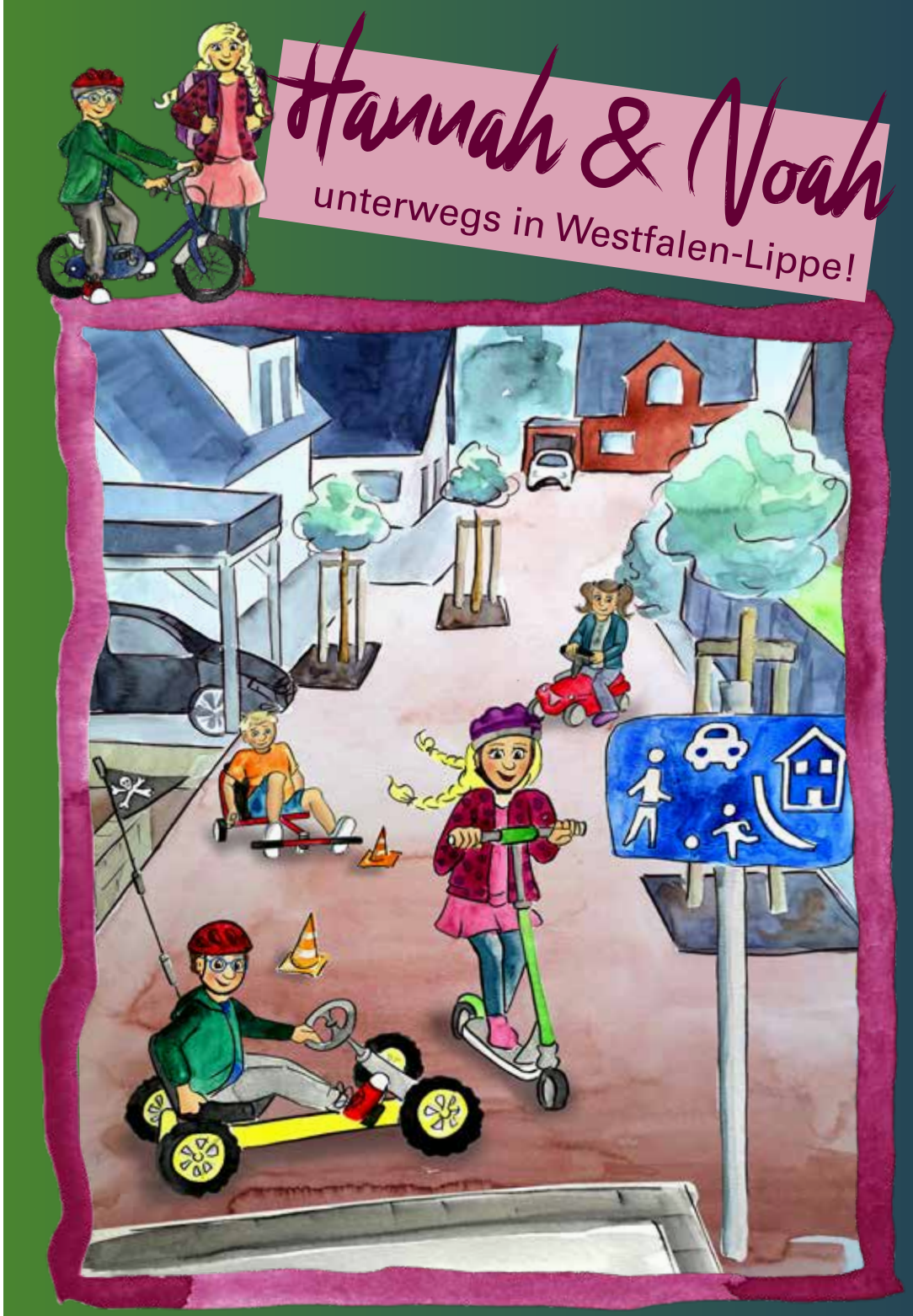
Im Bus Freund*innen treffen, in der Straßenbahn das Gewusel in der Stadt beobachten oder die vorbeiziehende Landschaft am Fensterplatz in der Bahn – unterwegs sein mit Bus, Bahn oder Tram ist für Kinder ein großes Abenteuer. Und ein wichtiger Schritt in die eigenständige Mobilität. **Sie können so auch längere Wege ohne Begleitung ihrer Eltern zurücklegen und werden dadurch selbstständiger.** Wichtig ist dabei, zunächst einige rechtliche Rahmenbedingungen zu beachten, das eigene Kind individuell mit seinen Fähigkeiten und Wünschen zu sehen und das selbstständige Bewegen von A nach B gut mit den Kindern zu üben, damit sie und die Eltern ein sicheres und gutes Gefühl haben.

Was kannst du tun, damit dein Kind selbstständig und sicher mit Bus oder Bahn unterwegs sein kann?

Auch hier gilt: Kinder müssen erst lernen, wie es geht. Am besten ist es, wenn ihr euer Kind von klein auf mitnehmt. 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. Wichtig ist, dass ihr mit eurem Kind über das Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln sprecht: Rücksicht nehmen auf andere, aber auch, wie es sich selbst behaupten kann und wo es sich Hilfe holen kann, wenn einmal etwas schiefläuft. **Vermittelt eurem Kind, dass es in schwierigen Situationen handeln kann.** Es kann sich jederzeit an andere Fahrgäste wenden.

Welche Regeln solltest du beachten?

- Mit der Regional- oder Fernverkehrsbahn dürfen Kinder prinzipiell ab sechs Jahren allein fahren
- In Verkehrsmitteln der öffentlichen Nahverkehrsunternehmen sind die Regeln unterschiedlich – hier müsst ihr in den Beförderungsbedingungen des jeweiligen Transportunternehmens nachschauen.
- Kinder müssen mindestens sieben Jahre alt sein, um sich selbstständig ein Ticket zu kaufen, das Einverständnis der Eltern vorausgesetzt.
- Abgesehen davon sind der Reisefreiheit von Kindern in erster Linie durch die elterliche Fürsorgepflicht Grenzen gesetzt. Ihr als Eltern müsst entscheiden, ob ihr es eurem Kind zutraut, allein mit Bus und Bahn zu fahren oder nicht.





Hannah & Noah

machen einen Ausflug!

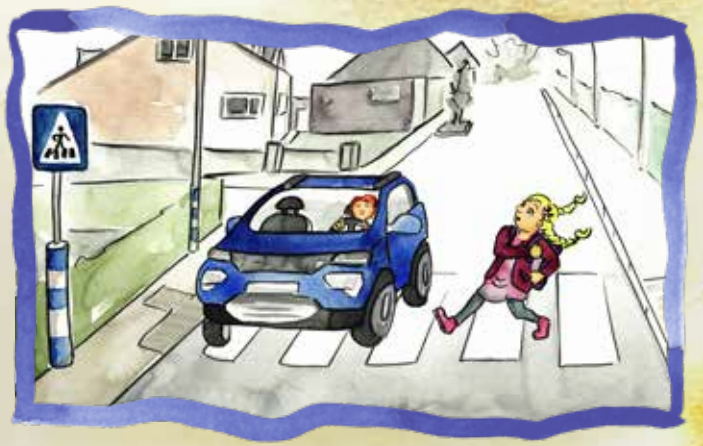
Heute machen Hannah (7) und Noah (5) mit ihren Eltern einen Ausflug ins LWL-Naturkundemuseum nach Münster, denn Noah möchte unbedingt einmal echte Dinoknochen sehen.



Das Auto bleibt heute daheim, denn die Vier möchten ganz umweltfreundlich reisen mit Bus und Bahn.
Noah ist schon ganz hibbelig und aufgeregt. Er ist noch nie mit Bus oder Bahn gefahren und findet das viel cooler als mit dem Auto unterwegs zu sein. Hannah will ihm alles genau erklären, denn sie kennt vieles schon vom Schulweg.

"HALT, STOPP!", ruft Hannah. Noah wollte einfach über den Zebrastreifen laufen ohne zuvor nach fahrenden Autos zu schauen. "Ich dachte, die Fußgänger dürfen als Erstes und die Autos müssen immer halten!", motzt Noah.





"Man muss trotzdem vorher zu beiden Seiten schauen, denn manchmal sehen uns die Autofahrer nicht. Das ist mir morgens schon einmal auf dem Weg zur Bushaltestelle passiert, dass ein Auto trotzdem gefahren ist. Da habe ich mich voll erschrocken."



Deshalb schaut Hannah immer am Zebrastreifen gut nach links und rechts und geht erst los, wenn die Autos auch wirklich anhalten.

Sie zeigt Noah, wie das geht!



An der Bushaltestelle angekommen, zeigt Hannah Noah erst einmal, was es zu entdecken gibt. Aber Vorsicht! Spielen, toben und schubsen kann hier auch gefährlich sein. Weißt du warum?

Es besteht Gefahr, dass du auf die Straße in den fahrenden Verkehr stolperst. Du könntest auch mit einem Radfahrer zusammenstoßen, wenn ein Radweg direkt vorbei führt.

Achte auf einen ausreichenden Abstand zur Bordsteinkante!



Bitte beachte die aktuellen Regeln zum Tragen von Masken in Bus & Bahn!



Endlich! Der Bus ist da! Jetzt geht´s los!
Papa steigt mit dem Bollerwagen besser hinten ein.

Noah will als Erster rein, da ruft Hannah: "Noah, warte! Man lässt immer erst die Leute aus dem Bus aussteigen, dann gibt es kein Gedrängel. Und dann steigt man ruhig hintereinander in den Bus ein."



"Nur der doofe Leon aus der 4. Klasse schubst morgens manchmal beim Einsteigen, da muss ich immer aufpassen!", meint Hannah.





"Müssen wir eigentlich gar keine Fahrkarten für uns kaufen?", fragt Noah? "Na klar!", erwidert Papa. "Das mache ich einfach mit dem Handy."

Hannahs und Noahs Papa nutzt hier **eezy Westfalen**. Beim Einsteigen checkt er einfach mit der **mobil.nrw-App** ein und nach Fahrtende wieder aus. Der Preis wird anschließend ganz einfach digital ermittelt.

Ohne Tarifwissen. Ohne Papiertickets. Ohne Bargeld.

eezy WESTFALEN



Auf geht´s mit dem Bus nach Lippstadt zum Bahnhof. Hannah und Noah suchen sich einen Sitzplatz. Mama und Papa stehen mit dem Bollerwagen direkt bei ihnen. Super, es gibt so viel zu entdecken!



Und zack, schon nach wenigen Minuten ist die Busfahrt vorbei. Noah schmollt: "Das war viel zu kurz!" Hannah tröstet: "Jetzt kommt doch das Tollste. Wir fahren mit dem Zug weiter!" Das ist auch für Hannah neu!



In Münster angekommen, geht es direkt weiter zur dritten und letzten Etappe, wieder mit dem Bus, diesmal bis zum Museum. Die Bushaltestelle ist direkt vor dem Bahnhof.
Hier an der Ampel sieht Hannah etwas, was ihr gar nicht gefällt. Siehst du das auch?





Folgende Regel gilt auch für Große "Bei Grün kannst du gehen, bei Rot bleibst du stehen!" Wichtig: Lauf nicht einfach los, wenn die Ampel auf Grün springt! Schau vorher, ob die Autos wirklich anhalten!

Die letzte Fahrt dauert nicht lang, aber dieses Mal darf Hannah am Fenster sitzen.

Direkt nach dem Aussteigen checkt Papa mit seinem Handy wieder aus und der gesamte Fahrpreis wird automatisch bezahlt.

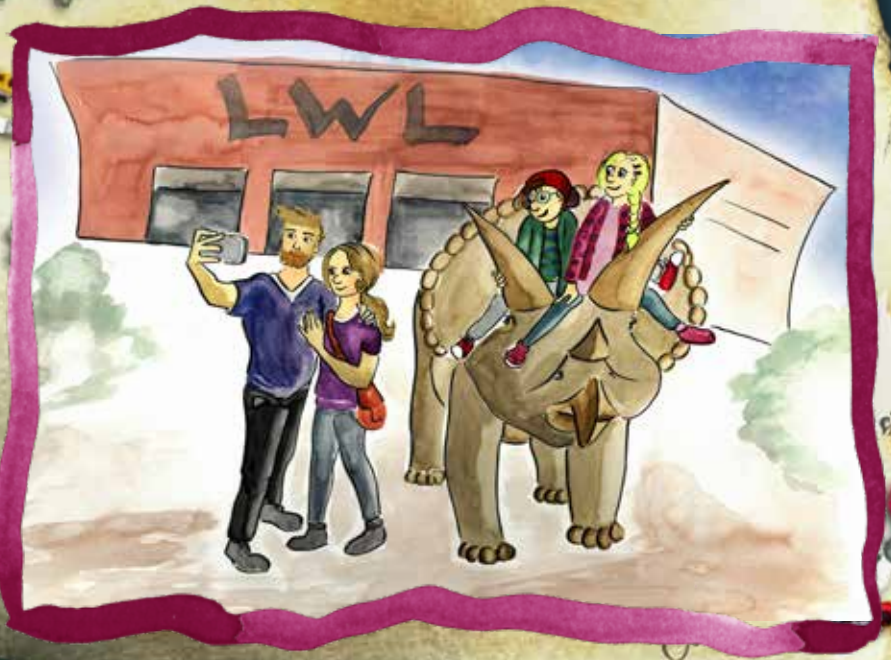
eezy WESTFALEN

Mit der mobil.nrw-App!



Auf der Hinfahrt schon so viel erlebt! Jetzt geht es ins Dino-Museum. Vorher schnell noch ein Foto für Oma machen und dann ab zu den Dinoknochen.

Hannah und Noah freuen sich jetzt schon auf den Heimweg, denn da geht der Spaß nach dem Museumsbesuch einfach noch ein bisschen weiter!



Wirst du gut gesehen?

Oft werdet ihr von Autofahrern und anderen Verkehrsteilnehmern nicht gut gesehen.
Vor allem im Herbst und Winter legt ihr den Weg zur Schule häufig im Dunkeln zurück. Nasse und dreckige Scheiben machen es den Autofahrern noch schwerer.



Verschiedene Farben sind bei schlechten Lichtverhältnissen unterschiedlich gut sichtbar. Hast du helle Farben an, kann man dich viel besser sehen. Hat deine Lieblingsjacke aber eine dunkle Farbe, kannst du mit Reflektoren und leuchtenden LED-Blinklichtern super nachhelfen. Diese gibt es für deine Regenjacke, Mütze, Schuhe oder Schulranzen sogar in vielen lustigen Motiven.



Wie werden Hannah und Noah im Dunkeln gesehen?

Male sie einmal mit dunklen Farben und mit gut sichtbaren, hellen Farben aus!

Was ist besser zu erkennen?





Unterwegs mit Bus & Bahn

Welches Ticket ist das Richtige für dein Kind?

Tickets bekommen deine Eltern in den Kundenzentren des Westfalentarifs, am Fahrkartenautomaten, im Onlineshop oder ganz einfach über die mobil.nrw-App!
(Hinweis: Kinder unter 6 Jahren fahren in Begleitung frei!)

EinzelTicket Kind

- für ein Kind (bis einschl. 14 Jahre)
- für eine Fahrt

9 Uhr-TagesTicket

- Tagesticket für einen Tag pro Erwachsenen
- kostenlose Mitnahme von bis zu 3 Schulkindern (bis einschl. 14 Jahre)
- kostenlose Mitnahme für alle Kinder unter 7 Jahren, die noch keine Schule besuchen

SchöneFerienTicket NRW

- für Kinder und Jugendliche (von 6 bis einschl. 20 Jahre)
- beliebig viele Fahrten
- für ganz NRW
- in allen NRW-Ferien erhältlich
- kostenlose Mitnahme von Kindern unter 6 Jahren

FunTicket

- Ticket für 1 Person (bis einschl. 20 Jahre) für 30 aufeinanderfolgende Tage
- beliebig viele Fahrten
- gilt werktags ab 14 Uhr, in den Ferien und am Wochenende ganztägig

FunAbo

- Ticket für 1 Person (bis einschl. 20 Jahre)
- für beliebig viele Fahrten
- gilt werktags ab 14 Uhr, in den Ferien und am Wochenende ganztägig
- bestellbar auf www.bahn.de

Oder ganz "eezy" mit

eezy WESTFALEN

Mit dem Handy über die nrw.mobil-App

mobil.nrw

App Store

Google Play

Kinder nutzen eezy als Mitfahrer und zahlen nur 50 % des Erwachsenenpreises.

NWL

Herausgeber
Zweckverband Nahverkehr Westfalen-Lippe (NWL)
Friedrich-Ebert-Straße 19
59425 Unna
Telefon: 02303 95263-0
Telefax: 02303 95263-29

Copyright Illustrationen:
Alexandra Bartok

E-Mail: info@nwl-info.de
www.nwl-info.de

Als Familie

gemeinsam mobil

GEMEINSAM MOBIL MIT DEM AUTO

Wie eine schlechte ÖPNV-Verbindung mich in den Genuss eines E-Autos brachte



Mein zehn Jahre alter Sohn Ole liebt Beach-Volleyball. Im Sommer cruisen wir meistens mit meiner Vespa zum Training. Im Winter gibt es allerdings ein Problem – fürs Vespa- oder Radfahren ist es oft zu kalt oder zu nass und die ÖPNV-Verbindungen zu seiner Halle sind katastrophal. Nach dem ersten schrecklichen Test mit Bus und U-Bahn musste ich dringend eine andere Lösung finden. Und die gabs in meinem Handy. Am Trainingstag – natürlich wie immer kurz vor knapp – checkte ich mich beim elektrischen Carsharing-Anbieter ein, von dem ich kürzlich in der Zeitung gelesen hatte. Und zack! Tauchte die Stadtkarte auf meinem Handy auf: »Ihr nächstes freies E-Auto steht nur 100 Meter entfernt.« Ich konnte mein Glück nicht fassen. Noch nie war ich E-Auto gefahren und jetzt sollte mir in kürzester Zeit ein eben solches zur Verfügung stehen? Ole und ich sprinteten hin, entsperrten es und sausten los. Also ehrlich: grandios! Und das Beste daran: Ich musste das E-Auto nicht kaufen, ich darf es einfach benutzen. Hammer. Thomas, 55 Jahre

Fahrgemeinschaften auf dem Land? Ja, bitte!

Wir sind vor fünf Jahren hier auf ein Dorf in Märkisch-Oderland gezogen und haben inzwischen drei Kinder. Die Natur, die Weite, das wollen wir nicht missen. Ein großes Pro-blem ist aber die schlechte Anbindung an Bus und Bahn. Außerhalb der Schulbusfahrten kommt man hier nicht weg. Wir brauchen das Auto, um die Kinder zur Kita oder zu Freizeitaktivitäten zu bringen, zum Einkaufen und vor allem fürs Pendeln zur Arbeit. Alle um uns herum machen das auch so, klar. Dann hatten ein paar Leute die geniale Idee, dass wir hier im Landkreis Fahrgemeinschaften bilden könnten, und – um die Koordination zu erleichtern – eine App dafür programmieren lassen. Dank der »pampa-App« haben wir nun herausgefunden, dass eine Nachbarin im Nebendorf in dieselbe Richtung pendelt wie meine Frau. Das machen sie nun gemeinsam, und ein ganzes Auto wurde so für die Strecke eingespart! Auch bei Fahrten zur Kita oder zum Sport tun wir uns jetzt mit anderen zusammen. Dank der Fahrgemeinschaften haben wir viele nette Menschen kennengelernt. Und fühlen uns Tag für Tag heimischer. Peter und Aneta mit Aldona (4), Theresa (5) und Antoni (7)



→ Welche Art Carsharing passt zu mir?

Stationsbasiertes Carsharing

Das stationsbasierte Carsharing ist für alle Nutzer*innen empfehlenswert, die im Alltag wiederkehrend ein Auto benötigen, aber nicht täglich darauf angewiesen sind. Da das Auto an einer festen Station ausgeliehen und an derselben zurückgegeben wird, ist die Erreichbarkeit der Station ausgehend vom Wohnort oder der Arbeitsstelle entscheidend. Stationsbasiertes Carsharing wird inzwischen in mehr als 800 Orten in ganz Deutschland angeboten. Es hat im Vergleich zu den anderen Carsharing-Arten die höchste verkehrsentlastende Wirkung. Ein stationsbasiertes Carsharing-Fahrzeug ersetzt bis zu 20 private Pkw.

Free-Floating

Die einfache und spontane Fahrt von A nach B in der Stadt ist beim sogenannten Free-Floating möglich und genau für diesen Nutzungszweck am günstigsten – ausgenommen die Fahrt mit dem ÖPNV. Neben dem entscheidenden Flexibilitätsvorteil gilt es zu beachten: Free-Floating-Carsharing gibt es erst in 17 deutschen Großstädten. Abgestellt werden und somit freigegeben für die Nutzung anderer darf der Free-Floater nur im definierten Geschäftsgebiet, zudem ist die Verfügbarkeit der in der Stadt verstreuten Autos nicht immer garantiert.

Privates Carsharing

Eine weitere Option stellt das private Carsharing dar, insbesondere wenn kommerzielle Anbieter nicht vertreten sind und der öffentliche Verkehr schwach ausgebaut ist. Fahrzeughalter*innen senken dadurch ihre Unterhaltskosten. Mitnutzer*innen mieten das gemeinschaftliche Auto oft günstiger als beim kommerziellen Carsharing. Die Nutzungsbedingungen sollten jeweils individuell festgelegt werden. Zu empfehlen ist dabei der Abschluss eines Nachbarschaftsauto-Vertrags. Auch eine Zusatzversicherung für Schäden am Auto oder an Dritten ist sinnvoll.

Schon gewusst?

Menschen, die Fahrgemeinschaften nutzen, kommen in der Regel entspannter zur Arbeit. Sie sind motivierter und haben ein verringertes Unfallrisiko, vermutlich wegen der größeren Verantwortung bei gemeinsamen Fahrten. Mehr Informationen zum Carsharing unter:

→ vcd.org/carsharing

Einen Mustervertrag für privates Carsharing findest du hier:

→ vcd.org/mustervertrag

Der Vertrag enthält Formulierungsvorschläge und ausführliche Erläuterungen für alle, die ein Auto gemeinsam nutzen wollen.

GEMEINSAM MOBIL MIT DEM FAHRRAD

Familie Holland fährt Rad



Familie Holland lebt in Bonn und hat kein Auto. Die Töchter Johanna (8) und Frida (6) gehen im Viertel zu Fuß zur Schule und zur Kita. Früh lernten sie, auch vielbefahrene Straßen eigenständig zu überqueren. Nachmittags, für den Besuch bei Freunden oder zum Bratschenunterricht im anderen Stadtteil, nehmen Mutter Antonia und die Mädchen das pink lackierte Tandem-Fahrrad mit angebautem, dritten Extra-Rad (»Trailer« genannt). Jedes Familienmitglied hat und nutzt auch noch sein eigenes Fahrrad. Mutter Antonia braucht es für ihre tägliche 10-Kilometer-Strecke zur Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, wo sie studiert. Raphael ist Geograf und fährt ebenfalls täglich mit dem Rad zur Arbeit. Nur sehr selten, vor allem, um in den Urlaub zu fahren, mietet sich die Familie ein Auto. Raphael schätzt das autofreie Leben sehr: »Dadurch, dass wir kein Auto haben, sind wir hier sehr in der Region verhaftet. Wir genießen das, was wir um uns herum haben, zum Beispiel das Bonner Siebengebirge. Und unsere Kinder haben einen super guten Ortssinn und sind kompetent im Verkehr unterwegs.«

Familien-Landleben mit E-Rad



Frauke und Sonja leben mit ihren drei Töchtern (12–18 Jahre) in einem kleinen Städtchen bei Bad Oeynhausen. Hier ist es sehr hügelig – um von ihrem Haus zur Schule zu kommen, geht es für die Töchter erst steil bergab und dann wieder steil bergauf. Der öffentliche Verkehr ist ungenügend ausgebaut, zu Fuß ist der Weg zu weit und an Fahrradfahren war zunächst aufgrund der steilen Hänge nicht zu denken. So fuhr das Paar seine Kinder jahrelang abwechselnd mit anderen Eltern mit dem Auto zur Schule. Als der E-Rad-Trend aufkam, entschied sich die Familie, für alle Mitglieder elektrisch unterstützte Fahrräder zu besorgen. Damit radeln nun die Kinder zur Schule, die Mütter über Land zur Arbeit und auch eingekauft wird nun viel öfter mit dem E-Rad statt mit dem Auto. Am Wochenende macht Tochter Helena gemeinsam mit Freund und E-Rädern Ausflüge in die Natur: »Ich liebe es, wenn man mit Leichtigkeit die steilen Hänge nach oben sausen kann, das ist absolut befreiend«, sagt sie. »Ich möchte das E-Rad nicht mehr missen.«

Gut zu wissen

Kinder auf dem Rad mitnehmen – welche Möglichkeiten gibt es?

Kindersitze sind besonders zu empfehlen für Eltern, die wenig Platz zum Abstellen des Rades haben und eine möglichst preiswerte Lösung suchen. **Anhänger** sind empfehlenswert für Eltern, die sich beim Kindertransport abwechseln, weil an mehreren Rädern eine Kupplung angebracht werden kann. Die Kinder sind darin auch vor schlechtem Wetter und Insekten geschützt, und bei einem Unfall bewahrt sie in der Regel ein Überrollschutz vor Verletzungen. **Lastenräder** eignen sich besonders für Eltern, die mehrere Kinder befördern wollen. **Trailersysteme** sind besonders für Kinder geeignet, die selbst strampeln wollen, aber noch keine weiten Strecken zurücklegen können und unsicher im Straßenverkehr sind. **Der VCD gibt euch Entscheidungshilfe unter:**

→ vcd.org/kinder-transport

Wollt ihr euch ein Lastenrad kaufen? Dann schaut einfach in die VCD-Lastenrad-Datenbank unter:

→ vcd.org/lastenrad-datenbank

Mit dem E-Rad unterwegs

Ihr möchtet euch ein E-Rad kaufen? Dann holt euch beim VCD Tipps, welches das richtige für euch ist:

→ e-radkaufen.vcd.org

Für Kinder-E-Räder gibt es extra Empfehlungen:

→ t1p.de/e-bike-kinder

Was solltest du rechtlich beachten?

- Fahrer*innen von Lastenrädern müssen mindestens 16 Jahre alt sein.
- Um Kinder transportieren zu dürfen, muss das Lastenrad für die Personen-beförderung gebaut sein.
- Für Kinder bis zum vollendeten siebten Lebensjahr müssen besondere Sitze vorhanden sein.

E-Mobilität – Fluch oder Segen?

Räder oder Roller mit E-Antrieb sind für Kinder in bergigen Regionen oder bei Einschränkungen ein Segen, aber in der Regel ist das Radeln mit Muskelkraft die beste und nachhaltigste Art, sich fortzubewegen.

Übrigens: Kinder dürfen nach Gesetz in jeder Altersklasse mit einem Pedelec fahren, da diese aus rechtlicher Sicht wie Fahrräder gehandhabt werden. Jedoch empfiehlt der VCD, Kinder erst ab einem Alter von ca. zehn Jahren auf ein Pedelec zu setzen – aber auch hier gilt: Es kommt immer auf das Kind und die Übung an, ab welchem Alter ein Pedelec passt.

GEMEINSAM MOBIL MIT BUS UND BAHN

Von brütenden Vögeln, netten Nachbarn und einem Dromedar: zu Fuß zur Haltestelle



Meine Mutter und ich sind früher oft mit dem Bus zum Markt in die Stadt gefahren. Bei uns in Tübingen waren schon in den 80er Jahren die Busverbindungen eins a. Wir wohnten im Neubaugebiet im Norden der Stadt. Wenn wir zur Haltestelle schlenderten, bewunderten wir zunächst, was in den Beeten um die Hochhäuser herum Neues wuchs, welche Vögel sich in den Büschen versteckten und ob sie darin sogar brüteten. An der Haltestelle traf man immer Nachbarn. Ich liebte es, meiner Mutter beim Plaudern zuzuhören. Mit Tempo 30 kurvten wir dann gemütlich runter in die Stadt – die herrliche Schwäbische Alb im Blick. Unten stiegen wir direkt an der wunderschönen Fußgängerzone der Altstadt Tübingens aus. Ich empfand es immer als Luxus, in die Stadt kutschiert zu werden und dort – ohne Parkplatzsuche! – mitten im Zentrum aussteigen zu können. Bevor es zum Marktplatz ging, blieben wir häufig am Schaufenster eines Ladens stehen, der Kuscheltiere verkaufte. In eines verliebte sich meine Mutter: ein Dromedar. Es liegt heute auf meiner Couch und erinnert mich an die Busfahrten mit meiner Mutter, damals in den 80ern. Almut, 44

»Der Zug wartet nicht auf Mama«: Familie Wendt pendelt in die Großstadt

Die Wendts, das sind Laureen (37), Stefan (40), Ella (8) und Oscar (4). Sie wohnen in Brück, einem Städtchen in Brandenburg mit 4 000 Einwohnern. Früh am Morgen werden die Kinder in den Kindergarten und die Schule gebracht, meist mit den Fahrrädern. Ihren Oscar schnallt Laureen hinten auf den Kindersitz. Ella fährt mit ihrem eigenen Rad. »Laufen dauert morgens mit Kindern einfach zu lange. Ich muss ja zum Zug«, sagt Laureen. Eines der ersten Dinge, die Tochter Ella gelernt hat, war: »Nicht trödeln, der Zug wartet nicht auf Mama.« Einmal pro Stunde fährt die Regionalbahn über Potsdam nach Berlin und in die andere Richtung bis Dessau. Auf ihrem täglichen Weg nach Berlin trifft die junge Frau seit Jahren dieselben Menschen im Abteil. Sie nennt sie liebevoll »Zugfamilie«. Eine knappe Stunde hat sie Zeit, mit ihnen zu quatschen. Dann steigt sie am Berliner Alexanderplatz aus. Sie genießt es, in der Großstadt zu arbeiten. Aber leben wollte sie schon immer lieber auf dem Land: »Die Bahn ermöglicht mir einen guten Wechsel zwischen Job und Familie, Stadtgewusel und ländlicher Ruhe. So ist es für mich genau richtig.«
Laureen, Stefan, Ella und Oscar





Gut zu wissen

Schön und barrierefrei gestaltete Fußwege machen den öffentlichen Verkehr für Familien attraktiv

Pkws sind für fast zwei Drittel der Treibhausgasemissionen aus dem Verkehr verantwortlich. Wollen wir in Zukunft klimaschonender unterwegs sein, braucht es **attraktive öffentliche Verkehrsmittel** mit einem entsprechenden Angebot. Gerade Familien mit kleinen Kindern sind auf effiziente und barrierefreie Formen der Mobilität angewiesen. Kurze Wartezeiten, gute Anschlüsse, die problemlose Mitnahme von Kinderwagen oder Kinderfahrzeugen sind neben bezahlbaren Tarifen wichtige Aspekte, die Familien brauchen, um das eigene Auto überflüssig zu machen. Hier spielen die Wege zu den Haltestellen eine wichtige Rolle – banale Dinge, wie ein breiter Fußweg, um mit dem Kind an der Hand laufen zu können.

Für einen attraktiveren ÖPNV! Für attraktivere Fußwege! Dafür setzt sich der VCD ein.

Mehr Informationen darüber, wie Fußwege attraktiv gestaltet und so der öffentliche Verkehr gestärkt werden kann, findet ihr hier:

→ **vcd.org/leitfaden-haltestelle**

Mehr Informationen darüber, wie der öffentliche Verkehr bundesweit und für uns alle attraktiver werden könnte, gibt es hier:

→ **vcd.org/oepnv-standards**
→ **vcd.org/oepnv-bezahlbar**

FAHRT DOCH, WAS IHR WOLLT – GEMEINSAM MULTIMODAL UNTERWEGS

»Alles da, was wir brauchen« – Ender und Zeki im Domagpark/München



Ender lebt mit seinem Sohn Zeki in München im Domagpark. Der 44-jährige Psychologe hat sich bewusst entschieden, hierher zu ziehen. Denn die Wohngenossenschaft WOGENO bietet in Kooperation mit örtlichen Mobilitätsanbietern den Bewohner*innen des Quartiers ein Rundum-Alternativpaket zum eigenen Pkw. In den Domagpark sind Mobilitätsstationen integriert – Stationen, an denen Pedelecs, E-Lastenräder, E-Scooter, Fahrradanhänger sowie Leihautos für die Anwohnenden bereitstehen. Ender und sein Sohn lieben es, je nach Bedarf mal das E-Lastenrad für größere Einkäufe, den E-Scooter zur Arbeit oder auch mal ein Leihauto für den Besuch bei Zekis Oma nutzen zu können. Natürlich müssen die Bewohner die Nutzung bezahlen, doch zu sehr moderaten und beim Leihauto stark vergünstigten Preisen. Die Stadt München bezuschusst das Projekt – aus Mitteln, die durch im Quartier nicht benötigte und nicht gebaute Parkplätze frei wurden. Ender: »Ich liebe dieses Angebot. Es ist alles da, was wir brauchen, und ich spare mir die ewige Parkplatzsuche.«

Praktischer geht's nicht: Das e-Ticket Rhein-Main für Silvia und Hella



Silvia, Mama von einem Kita- und einem Schulkind, lebt mit ihrer Frau Ingrid in einem Vorort von Frankfurt am Main. Ingrid bringt das Kind zum Kindergarten. Weil die Schule der Tochter Hella auf ihrem Arbeitsweg liegt, fährt Silvia jeden Morgen erst mit dem Bus, gibt Hella in der Kita ab, nimmt dann bei schlechtem Wetter die Straßenbahn, bei gutem Wetter ein Leihrad und steigt anschließend in die Regionalbahn, um zu ihrem Arbeitsplatz in Darmstadt zu kommen. Auf dem Rückweg umgekehrt. Was ihr dieses Pendeln erleichtert, ist das e-Ticket Rhein-Main. Auf dieses hat sich Silvia ein Jahreskarten-Abo übertragen, das im Rhein-Main-Gebiet für alle öffentlichen Verkehrsmittel gültig ist. Das heißt – egal, ob sie in den Bus, die Straßenbahn oder die Regionalbahn steigt – sie darf sie alle mit ihrer Karte nutzen. Und nicht nur das – auch ihr Leihrad kann sie mit der Karte entriegeln und bezahlen. Gleiches gilt, wenn sie möchte, für Carsharing-Fahrzeuge, Pedelecs und Elektroautos. »Cool«, sagt Silvia. »Cool«, sagt Hella, stolze Besitzerin des e-Tickets samt Schülerticket-Hessen.

→ Für lebenswerte Städte: umweltschonende Verkehrsmittel stärken und verknüpfen!

Wenn ein Mensch diverse Verkehrsmittel nutzt und zum Beispiel mit dem Bus zur Arbeit und mit dem Leihauto zum Baumarkt fährt, ist er multimodal unterwegs. Für die Umweltbilanz des Verkehrs ist letztlich nicht entscheidend, ob die Menschen mono- oder multimodal unterwegs sind. Wichtiger ist, dass sie energieeffiziente und flächenschonende Verkehrsmittel nutzen. Im Moment allerdings nutzen 45 Prozent der Menschen in Deutschland monomodal, also ausschließlich, das Auto – und damit ein Verkehrsmittel mit hohem Energie- und Flächenverbrauch sowie hohen Lärm- und Schadstoffemissionen.

Multimodal unterwegs in Helsinki

Die finnische Hauptstadt bietet seit 2018 mit »Whim« eine Smartphone-App an, die alle Transportmittel – vom Mietfahrrad über das Taxi bis zur Metro – zusammenführt. Alle umweltfreundlichen Verkehrsmittel können so sehr einfach gebucht wie genutzt werden. Gezahlt wird pro Fahrt oder mit einer Flatrate.

Wenn wir die Städte lebenswerter machen wollen, muss es unser Ziel sein, ein überzeugendes, multimodales Gesamtpaket zu schnüren, mit dem sich die Vorteile der verschiedenen umweltfreundlichen Verkehrsmittel einfach nutzen und kombinieren lassen. Dies stärkt den Bus-, Bahn-, Rad- und Fußverkehr als Ganzes und erleichtert den Abschied vom eigenen Auto. Eine solche Stadt – mit viel weniger fahrenden sowie parkenden Autos – bietet dann endlich genug Platz für Begegnung und Entspannung.

Mehr Informationen und tolle Beispiele, wie man unsere Städte lebenswerter macht, findet ihr hier: → **vcd.org/multimodal-unterwegs**



REISEN OHNE AUTO – EIN ABENTEUER FÜR GROSS UND KLEIN

Mit dem Nachtzug nach Split! Eine neue Europa-Erfahrung



Im Herbst 2019 unternahmen mein neunjähriger Sohn und ich unsere erste gemeinsame Zugreise quer durch Europa. Unser Ziel: Split in Kroatien und die Insel Brač. Dank Greta Thunberg entschieden wir uns, auf das Flugzeug zu verzichten. Wir fuhren nachmittags von Berlin bequem mit dem ICE nach München und stiegen dort direkt in den Nachtzug nach Zagreb. Im gemütlichen Dreierabteil schliefen wir tief und fest, bis wir morgens um sieben von lecker Kaffee und nettem Zugbegleiter geweckt wurden. Zagreb! Sieben Stunden Aufenthalt – Zeit, um diese wunderbare alte Stadt zu erkunden, die Museen, den Fischmarkt und das herrliche Licht. Dann mit dem Regionalzug weiter nach Split – durch die unendlich weite, wilde, herrliche Naturlandschaft Kroatiens (Winnetou!). Am späten Abend fuhren wir in Split ein. Wir stiegen aus dem Zug aus, gingen durch das kleine, verwitterte Bahnhofsgebäude und standen vor riesigen Kreuzfahrtschiffen, schicken Jachten und vor allem: dem Mittelmeer! Wir ließen uns in die Fähre fallen und tuckerten rüber nach Brač. Dort standen jubelnd unsere Freunde. Wir hatten es geschafft! Almut, 44

Mit Zug und Rad raus aufs Land



Ich lebe mit meinem Mann und unseren beiden 12- und 10- jährigen Kindern in einer Großstadt. Wir haben kein Auto und brauchen auch keins. An den Wochenenden fahren wir oft raus aufs Land, meistens mit dem Zug und unseren Fahrrädern. Wir versuchen die Zeiten abzupassen, in denen die Züge nicht ganz so voll sind, da kann die Bahn auf jeden Fall noch für ein wenig mehr Platz und auch für eine höhere Taktung sorgen, aber es geht auch so! Die Kinder sind die Abläufe – das Warten am Bahnhof auf die Aufzüge, das etwas hakelige Abstellen der Räder im Zug und die manchmal etwas nervige Platzsuche oder das Stehen in der Bahn – inzwischen gewöhnt. Wenn wir am Zielbahnhof sind und sie sich auf ihre Räder schwingen und durch die weite Landschaft fliegen, ist sowieso wieder alles gut. Wir sind froh, dass unsere Kinder das Reisen mit der Bahn als etwas Selbstverständliches erleben und dass sie darin geschult werden, dies auch bald selbstständig zu tun. Sie tun Gutes fürs Klima und sie tun Gutes für sich: Denn so viel Bewegung und so viele Natureindrücke hätten sie auf dem Rücksitz im Auto niemals. Paula, 46

Tipps zum Bahnreisen mit Kindern

- → Früh buchen! Dann bekommt man – auch bei Auslandsreisen – günstige Sparpreise und Plätze im Kleinkind- oder Familienabteil.
- → Sitzplätze reservieren! Auch wenn man sich die Kosten für die Familienreservierung gerne sparen würde: Wer einmal versucht hat, mit zwei Kindern in einem vollen Zug zusammenhängende Sitzplätze zu bekommen, investiert diese Zusatzkosten gern.
- → Großes Gepäck vorher aufgeben: Paketdienstleister transportieren Koffer in Deutschland kostengünstig und schnell. So hat man unterwegs die Hände frei.

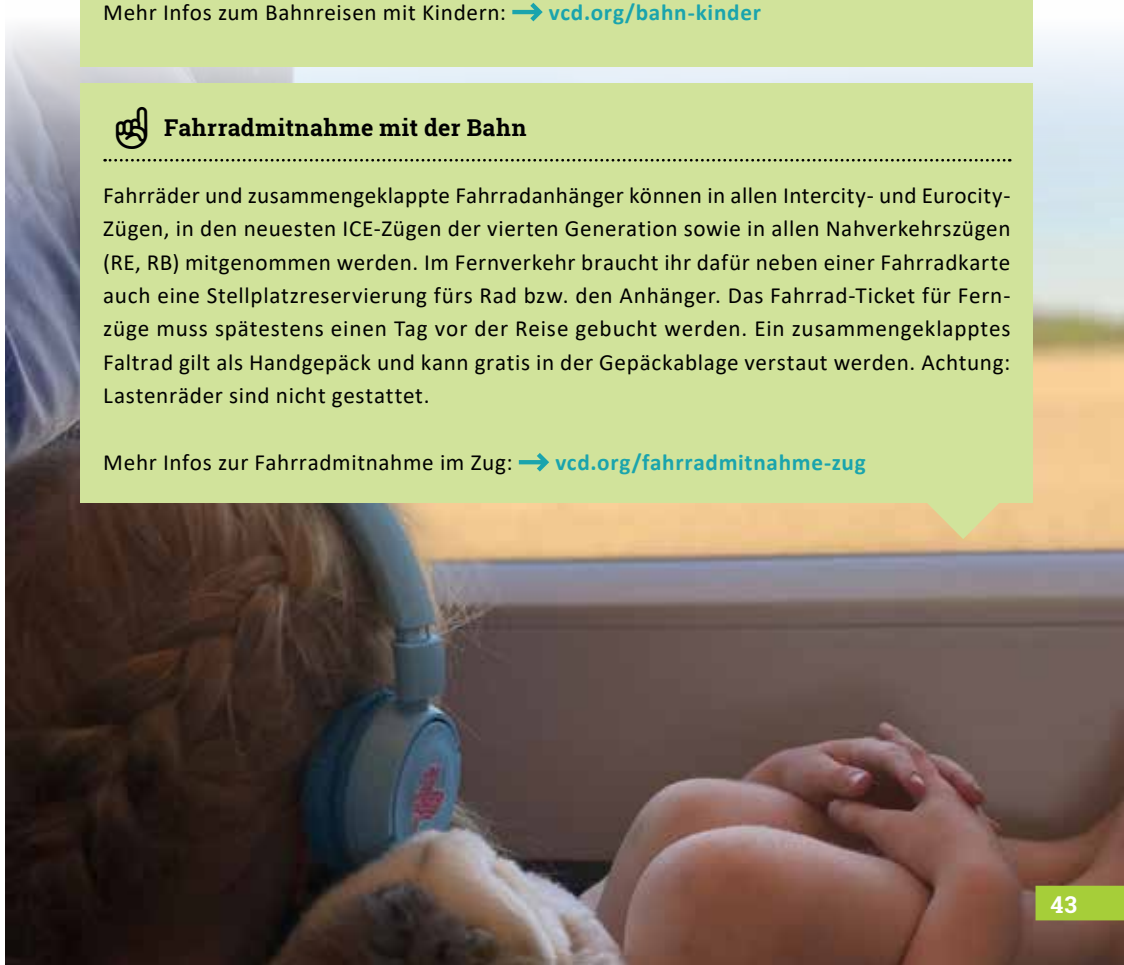
Siehe → t1p.de/bahn-gepaeck

Mehr Infos zum Bahnreisen mit Kindern: → vcd.org/bahn-kinder

Fahrradmitnahme mit der Bahn

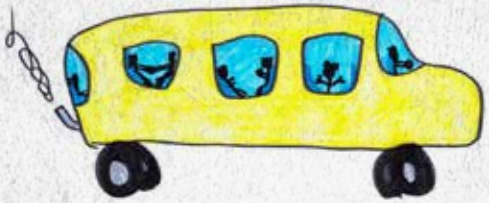
Fahrräder und zusammengeklappte Fahrradanhänger können in allen Intercity- und Eurocity-Zügen, in den neuesten ICE-Zügen der vierten Generation sowie in allen Nahverkehrszügen (RE, RB) mitgenommen werden. Im Fernverkehr braucht ihr dafür neben einer Fahrradkarte auch eine Stellplatzreservierung fürs Rad bzw. den Anhänger. Das Fahrrad-Ticket für Fernzüge muss spätestens einen Tag vor der Reise gebucht werden. Ein zusammengeklapptes Faltrad gilt als Handgepäck und kann gratis in der Gepäckablage verstaut werden. Achtung: Lastenräder sind nicht gestattet.

Mehr Infos zur Fahrradmitnahme im Zug: → vcd.org/fahrradmitnahme-zug



Die VCD-Rätselseite

Welcher Bus kann nicht fahren?



Der Globus

Wortschlange

Finde die richtigen Lücken zwischen den Wörtern und markiere sie.

ELTERNFAHRENIHREKINDERMITDEMAUTOZURSCHULE,DAMITDIESENICHTVONELTERN,DIEIHREKINDERMITDEMAUTOZURSCHULEFAHREN,UMGEFAHRENWERDEN

Ich habe drei verschiedene Augen, und kann trotzdem nichts sehen. Und zu Fahrer*innen und Spaziergänger*innen sage ich wann zu halten oder wann zu gehen. Wer bin ich?

Die Ampel

Wo bist du willkommen?



☐ ☐ ☐

Welches Schild zeigt eine Bushaltestelle an?



☐ ☐ ☐

Finde im Buchstabengitter diese Begriffe

1. Fahrrad, 2. Ampel, 3. Verkehr, 4. Licht, 5. Helm, 6. sicher

H	K	D	W	B	Z	I	D	C	E	J
E	J	U	U	G	S	I	C	H	E	R
L	L	H	V	D	I	F	T	R	L	P
M	T	D	N	E	P	P	H	L	G	L
E	D	V	E	R	K	E	H	R	I	Y
E	U	G	H	M	F	H	L	M	D	W
S	B	Y	L	I	C	H	T	X	A	B
Q	E	F	Z	R	F	K	I	F	M	F
S	F	A	H	R	R	A	D	C	P	C
Y	M	U	G	Y	R	S	B	I	E	N
D	D	L	Q	X	D	T	I	H	L	E

Ausmalbild



Das jährliche VCD-Gewinnspiel



Was ist weiß und stört auf dem Schulweg?

Eine Lawine

So sieht Ellas Traumschulweg aus: Er führt durch einen grünen Park, die Sonne scheint, ein Eichhörnchen tummelt sich auf einem Baum, Vögel zwitschern, und weit und breit von Autos keine Spur. Wenn du zaubern könntest, wie würde dein Lieblingsschulweg aussehen? Male, zeichne oder schreibe eine kleine Geschichte, wie du dir den Weg zur Schule wünschst und schicke dein Ergebnis an:

VCD e.V., Wallstr. 58, 10179 Berlin oder schicke uns ein Foto davon an **kommunikation@vcd.org**. Wir veröffentlichen dein Bild auf **vcd.org** und du nimmst automatisch an unserer jährlichen Verlosung teil.



Die VCD-Vision

»Damit unsere Kinder eine Zukunft haben, machen wir Druck auf die Politik. Sie muss endlich die Weichen für die Verkehrswende stellen: weg vom Auto, hin zu mehr Fuß-, Rad-, Bus- und Bahnverkehr, weg von fossilen Treibstoffen, hin zur CO_2-freien Mobilität.«

Anika Meenken, Sprecherin für Radverkehr und Mobilitätsbildung

BEWEG WAS ALS ELTERN FÜR DEINE KINDER

→ Mach dich stark für die Mobilität deiner Kinder

Temporäre Spielstraße: So kannst du deine Nachbarschaft für kurze Zeit in ein Spiele-Paradies verwandeln! Die Anleitung dazu gibt's hier: → **vcd.org/spielstrasse**

Die Kidical Mass ist eine bunte Fahrraddemo: Jedes Jahr sind Tausende Kinder mit ihren Familien auf den Straßen überall in Deutschland unterwegs. Seid gemeinsam dabei und setzt euch für kinderfreundliche und lebenswerte Städte ein! Alle Infos unter: → **kinderaufsrad.org**

Du willst mehr?
Auf → **vcd.org/familien** gibt es noch mehr Ideen für mobile Kinder und Familien!

- → **Noch mehr Tipps und Anleitungen**
- → **Viele Aktionen zum Mitmachen!**
- → **Lustige Ausmalbilder für Kinder und alle Infos, wie du dich für eine Tempo-30-Zone einsetzen kannst**

→ Mobilitätsberatung

Hast du Fragen zur Mobilität deiner Kinder, zum Lastenradkauf oder zu deinen Möglichkeiten, aktiv zu werden? Unsere Mobilitätsberatung für VCD-Mitglieder ist für dich da.

mobilitaetsberatung@vcd.org
→ **vcd.org/mobilitaetsberatung**



BEWEG WAS ALS PÄDAGOG*IN DEINER KITA ODER SCHULE

→ Was du als Erzieher*in oder Lehrer*in tun kannst

Nachhaltige Mobilität ist ein spannendes Bildungsthema für alle Altersgruppen, denn es …

Im Rahmen unserer Aktionstage »Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten« haben wir Anleitungen in Form von How-to-Karten entwickelt. Damit könnt ihr so unterschiedliche Dinge wie Rollerständer, einen Laufbus oder Schulstraßen umsetzen und habt alle Infos, die ihr braucht, im Blick: → t1p.de/aktionsideen





Das VCD Kita-Praxishandbuch »50 Spiele für mobile Kinder – Praxisnahe Anregungen für eine nachhaltige Mobilitätsbildung im Elementarbereich«

Wir haben für dieses Buch 50 Spiel- und Lernideen entwickelt – für mehr Bewegungsfreude im Kindergarten! Das Handbuch gibt viele praxisnahe Anregungen, um Mobilitätsbildung in die tägliche pädagogische Arbeit zu integrieren. Bestell das Buch jetzt im VCD-Shop unter:

→ vcd.org/spiele-fuer-mobile-kinder

oder im Buchhandel: ISBN Nr. 978-3-8340-1790-1

»Praxisbuch Mobilitätsbildung« von Philipp Spitta



Mobilitätsbildung ist mehr als die alte Verkehrserziehung. Im Buch findest du zahlreiche Beispiele für nachhaltige Mobilitätsprojekte für die Klassen 1 bis 6. Das Buch richtet sich an Lehrkräfte, Studierende und Erzieher*innen.

Alle Infos zum Buch und zur Mobilitätsbildung beim VCD findest du hier: → vcd.org/themen/mobilitaetsbildung

Der VCD Bildungsservice

Mit dem VCD Bildungsservice bieten wir Erzieher*innen und Lehrer*innen fachspezifische Lehrmaterialien zum Thema »Nachhaltige Mobilität« für Primar-, Elementar- und Sekundarstufe, orientiert an den Rahmenlehrplänen der Bundesländer. Zum Beispiel mit der Bildungseinheit zum Schul- oder Kitaweg, bei der sich die Kinder mit verschiedenen Mobilitätsarten und den damit verbundenen Erlebnissen auseinandersetzen.

Hier geht's zu allen Angeboten des Bildungsservice: → bildungsservice.vcd.org

Aktiv gegen das Elterntaxi

Gerne vermitteln wir auch eine Fachreferentin oder einen Fachreferenten für einen Themenelternabend zur Mobilitätsbildung und Verkehrssicherheit. Dieses Angebot kann ergänzend zu unseren Aktionen oder unabhängig davon, z. B. zur Vorbereitung auf den Schulstart, genutzt werden.

Impressum

© VCD Verkehrsclub Deutschland e. V.
Wallstraße 58 | 10179 Berlin | 030-280351 0 | mail@vcd.org

10., völlig überarbeitete Neuauflage, Berlin 2022

Neukonzeption: Nicole Knaup, Ludwig Schuster, Katharina Posavec
Text und Redaktion: Nicole Knaup, Almut Gaude, Katharina Posavec
Korrektorat: Ines Jape
Satz, Layout und Illustration: Michael Anders | greengraphics.de

Unser besonderer Dank für ihre Mitwirkung geht an Martina Kern, Uwe Maaßen und Philipp Spitta sowie an die ursprüngliche Erfinderin Eva Hannak.

Bildnachweise:
© Jörg Farys (S. 1, 2, 13), Katja Täubert (S. 5, 7, 14, 39, 46, 52), »Forschungs- und Dokumentationsstelle Kind und Umwelt« www.kindundumwelt.ch (S. 10), Nicole Knaup (S. 16, 19, 33, 43), Photocase.com / mashiki (S. 34), Photocase.com / behrchen (S. 34), Laureen Wendt (S. 36, 38, 42), Marcus Gloger (S. 36), Almut Gaude (S. 38, 42), Photocase.com / Antonio Recena (S. 40), Photocase.com / as_seen (S. 40), Peter Steudtner / panphotos.org (S. 47)

Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des VCD. Die VCD Mobifibel wurde mit mineralölfreien Farben auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.



www.vcd.org VCD Bundesverband VCDeV vcd_ev

VCD Mobilität für Menschen.

Werdet jetzt mit der ganzen Familie VCD-Mitglied und sichert euch unsere Willkommensbox!

Jetzt VCD-Mitglied werden und familienfreundliche Mobilität voranbringen

Für nur 6,25 Euro im Monat vertritt der VCD eure Anliegen und sorgt für eine familienfreundliche, sozial-, stadt- und umweltverträgliche Mobilität. Wir unterstützen euch als Familie in eurem Mobilitätsalltag mit nützlichen Informations-, Beratungs- und Serviceangeboten. Und bieten spannende Mitmachaktionen und -angebote in eurer Nähe!

Jetzt ist der Moment.
♡lich willkommen beim VCD.

Sichert euch unsere Willkommensbox für Familien! **Solange der Vorrat reicht.**
Jetzt Mitglied werden unter: vcd.org/familien


VCD
Mobilität für Menschen.
Der Moment,
wo du dich freust, dass dein Kind
ohne dich aus dem Haus geht,
weil du weißt, dass es einen sicheren Schulweg hat.
Jetzt ist der Moment.
Werde VCD-Mitglied und sorge mit uns
für familienfreundliche Mobilität.
vcd.org/familien