

## Bewegungsmangel und die Folgen

Bei immer mehr Kindern werden motorische Schwächen festgestellt. Das hat unter anderem zur Folge, dass sie häufiger stolpern, sich vertreten, stürzen und deshalb verunglücken. Ursache ist Bewegungsmangel. Denn Laufen, Turnen, Klettern und Ballspielen machen nicht nur Spaß, sondern trainieren auch Kraft, Koordination und Gleichgewichtssinn.

Bewegung ist nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung unverzichtbar. Körperliche Bewegung unterstützt Lernvorgänge im Gehirn. Das Abgehen von Wegen trägt dazu bei, dass sich die Kinder mit ihrer Umgebung vertraut machen können. Sie lernen dadurch, Orte miteinander in Beziehung zu setzen, sich zu orientieren.

Kinder, die viel mit dem Auto unterwegs sind, lernen zwar einzelne Orte kennen, können diese aber nicht miteinander verknüpfen. Ihnen fehlt die „innere Landkarte“. Deshalb ist es sinnvoll, wenn Kinder die Wege zur Schule, zu Freunden und zum Spielplatz zu Fuß zurücklegen.

## Gefahrenquelle Verkehr

Der Straßenverkehr stellt gerade für kleine Kinder eine nicht zu unterschätzende Gefahrenquelle dar. Kinder sind keine Erwachsenen: Sie können nicht über parkende Autos hinwegsehen, können Entfernungen und Geschwindigkeiten schwer einschätzen, lassen sich leicht ablenken, glauben (bis etwa 7 Jahre), dass Autofahrer sie immer sehen, wenn sie selbst die Autos sehen.

Viele Eltern ziehen daraus die Konsequenz, dass sie ihre Kinder, wenn irgend möglich, mit dem Auto zur Schule und zu anderen Terminen bringen und auch wieder abholen. Auf den ersten Blick scheinen damit alle Probleme gelöst: Besser geht's nicht! Oder doch? Bei genauerem Hinsehen ergeben sich viele Nachteile.

Bundesweit sind etwa ein Drittel aller Kinder, die im Verkehr verunglücken, Insassen eines Autos. Im Kreis Mettmann ist dieser Anteil ebenso hoch: Im Jahr 2009 waren 130 Kinder an Verkehrsunfällen beteiligt, davon

40 als Insassen eines Autos. Wie viele sich davon auf dem Schulweg befanden, ist nicht bekannt. 27 Kinder waren zu Fuß oder mit dem Rad auf dem Schulweg an einem Unfall beteiligt, 25 davon wurden verletzt. Kinder mit dem Auto zur Schule zu fahren, bringt für sie nicht unbedingt mehr Sicherheit.

Zusätzliche Autofahrten erhöhen außerdem das allgemeine Unfallrisiko – sowohl für die mitfahrenden Kinder, als auch für die anderen, die zu Fuß und mit dem Fahrrad unterwegs sind. Besonders gefährdet sind Kinder natürlich, wenn sie nicht angegurtet sind oder keine altersgemäßen Kindersitze verwendet werden.

Und nicht zu vergessen: Das Auto ist mit Lärm und Abgasen für viele gesundheitliche Risiken verantwortlich, die gerade den kindlichen Organismus gefährden.

## Eine Idee setzt sich durch

Seit Mitte der 1990er Jahre versuchen Initiativen in vielen Ländern auf mehreren Kontinenten, mit „I Walk to School“ Tagen, Wochen oder Monaten auf den positiven Effekt des zu Fuß Gehens hinzuweisen. Der englische Name erklärt sich in diesem Fall aus der Tatsache, dass die Idee zuerst in England verwirklicht und dann relativ schnell in anderen angelsächsischen Ländern übernommen wurde.

Während die Kampagne in anderen Ländern im Oktober stattfindet, gibt es in Deutschland viele Aktionen schon im September – auch deshalb, um den inhaltlichen Zusammenhang mit dem „Europaweiten Autofreien Tag“ (im Internet: [www.22september.org](http://www.22september.org), in englisch) deutlich zu machen und den Beginn des neuen Schuljahres zielgerichtet zu nutzen.

Das Deutsche Kinderhilfswerk und der Verkehrsclub Deutschland organisieren gemeinsam eine Aktionswoche „Zu Fuß zur Schule“ mit dem Tag der Mobilität am 22. September als Schwerpunkt. Jedes Jahr gibt es neue Themenvorschläge und oft auch einen Wettbewerb, mit denen Kinder auf die Vorteile des Zu-Fuß-Gehens aufmerksam gemacht werden. Außerdem werden Hilfsmittel angeboten, um die Aktionen kindgerecht zu gestalten. Weitere aktuelle Hinweise erhalten Kinder, Eltern und Lehrer auf der Internet-Seite [www.zu-fuss-zur-schule.de](http://www.zu-fuss-zur-schule.de).



**VCD • Verkehrsclub Deutschland**  
**Kreisverband Düsseldorf –**  
**Mettmann – Neuss**  
**Gruppellostraße 3 • 40210 Düsseldorf**  
**[www.VCD-Duesseldorf.de](http://www.VCD-Duesseldorf.de)**  
**eMail: [info@VCD-Duesseldorf.de](mailto:info@VCD-Duesseldorf.de)**

Dieses Faltblatt wurde konzipiert und produziert vom gemeinnützigen Verkehrsclub Deutschland (VCD). Er setzt sich allgemein für umwelt- und menschenverträgliche Mobilität ein.

Wir möchten damit für die sehr sinnvolle und wichtige, in Deutschland aber leider noch weitgehend unbekanntere Kampagne „I Walk to School“ werben.

In einem zweiten Teil haben wir einige Tipps zur Mobilität mit Kindern zusammengestellt – vor allem Hinweise auf weiterführende Informationen im Internet und per Telefon.

Natürlich ist uns bewusst, dass noch keineswegs alle Haushalte einen Internetzugang haben. Angesichts des knappen Platzes, der in diesem Faltblatt zur Verfügung steht, und der guten und ausführlichen Informationsquellen, die das Internet bietet, haben wir uns dennoch für diesen Weg entschieden.

Noch mehr Informationen für alle, die in Düsseldorf, dem Kreis Mettmann und der weiteren Umgebung mobil sein wollen, bietet unser Mobilitätsportal:

**[www.mobil-in-D.net](http://www.mobil-in-D.net)**

Alle Angaben sind ohne Gewähr, Stand: Juni 2010

## I Walk to School – Zu Fuß zur Schule!

**Eine internationale Kampagne will Kinder wieder in Bewegung bringen**

Viele Kinder gehen zu Fuß zur Schule. Das ist gut, weil sie sich bewegen, was gesund ist und ihre körperliche Entwicklung fördert, und weil es einen wichtigen Beitrag für die geistige Entwicklung leistet.

Leider sind in den Industrieländern die Kinder immer seltener zu Fuß unterwegs. Deshalb will die internationale Kampagne „I Walk To School“ das Gehen fördern.



Foto: Heike Wohltmann



Beim Aktionstag „Zu Fuß zur Schule“ in Düsseldorf  
Foto: Landeshauptstadt Düsseldorf

# Kinder mobil in ME

## Kompaktinfo für den Kreis Mettmann – von Schulweg bis Bahncard

### Mobilitätserziehung

Der VCD hat eine „Mobilitätsfibel“ für Kinder und Eltern herausgegeben. Interessierten Schulklassen und Eltern stellt der VCD das Heft (32 Seiten DIN A5) gerne kostenlos zur Verfügung. eMail: [info@VCD-Duesseldorf.de](mailto:info@VCD-Duesseldorf.de)

### Einige Links zur Mobilitätserziehung:

VCD: [www.vcd.org/mobilitaetserziehung.html](http://www.vcd.org/mobilitaetserziehung.html)

NRW: [www.sichere-schule-nrw.de/verwaltung/schulleitung/verkehrserziehung/01.htm](http://www.sichere-schule-nrw.de/verwaltung/schulleitung/verkehrserziehung/01.htm)

Bildungsserver NRW:  
[www.schulministerium.nrw.de/BP/Unterricht/Faecher/Verkehrserziehung/index.html](http://www.schulministerium.nrw.de/BP/Unterricht/Faecher/Verkehrserziehung/index.html)

Die Rheinbahn (siehe unten „Mit Bahn und Bus“) ist in Zusammenarbeit mit Stadt und Schulen verkehrspädagogisch aktiv:

- Busschule (4./5. Klassen),
- Mobilitätsspiel „Fang den Fuchs“ (6. Klassen),
- SchülerInnen als Fahrzeugbegleiter (8. Klassen)

Informationen hierzu unter  
[www.rheinbahn.de/sevice/Seiten/busschule.aspx](http://www.rheinbahn.de/sevice/Seiten/busschule.aspx)

### Zu Fuß

Zu Fuß zur Schule zu gehen ist eine gute Wahl. Suchen Sie einen sicheren Schulweg und üben Sie ihn ein, möglichst auch realistisch zur Hauptverkehrszeit. Helle Kleidung und Reflektoren sind lebenswichtig.

#### Weitere Informationen im Internet:

[www.zu-fuss-zur-schule.de](http://www.zu-fuss-zur-schule.de)  
[www.fuss-ev.de](http://www.fuss-ev.de)

### Mit dem Rad

Kinder müssen bis 8 und können bis 10 Jahre auf dem Gehweg fahren. In der 1. und 2. Klasse gibt es praktische Radfahrtrainings, in der 4. Klasse Radfahrunterricht. Erst danach sollten Kinder allein mit dem Rad im Straßenverkehr unterwegs sein.

Wichtig: Das Fahrrad muss verkehrssicher sein!

#### Weitere Infos:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC):  
[www.adfc.de](http://www.adfc.de)

Kreisverband Mettmann mit den Ortsgruppen Erkrath, Hilden, Niederberg mit Heiligenhaus, Velbert und Wülfrath sowie Langenfeld und Ratingen:  
[www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-mettmann](http://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-mettmann)

(Radtouren, Beratung, Radliteratur, Gebrauchtradmarkt, Tandem-Verleih, ...)

### Mit Bahn und Bus (VRR und NRW)

Im Kreis Mettmann ist das Bahn- und Bus-Angebot sehr vielfältig und im Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) vom Regional-Express bis zum Stadtbus mit einem Ticket nutzbar. Üben Sie Fahrplanlesen und sicheres Bus- und Bahnfahren mit den Kindern; im Notfall kann das Fahrpersonal angesprochen werden.

#### Informationen zum Nahverkehr:

Internet: [www.vrr.de](http://www.vrr.de), [www.rheinbahn.de](http://www.rheinbahn.de)

Info-Hotline von VRR und Rheinbahn  
(Fahrplan, Tarif: 01803 504030 (9 ct./Min. Festnetz))

Beratung in den Kundencentern der Rheinbahn oder des VRR in Hilden, Mettmann, Monheim, Ratingen und Velbert.

Interessante Freizeit-Ziele nennt die Broschüre „Klassenfahrten im VRR“ (kostenlos erhältlich bei VRR und Rheinbahn).

#### Besondere Tarifangebote:

- Kinder unter 6 Jahren und Kinderwagen fahren frei mit, für 6 bis einschließlich 14 Jahre gilt der Kindertarif
- Auf Monatskarten (Ticket 1000, 2000, FirmenTicket, BärenTicket...) können nach 19 Uhr und am Wochenende bis zu 5 Personen, davon 2 Erwachsene, gemeinsam fahren.
- Gruppentickets sind für Familien interessant: damit können 5 Personen einen ganzen Tag lang beliebig oft innerhalb der jeweils gewählten Preisstufe fahren.
- SchokoTicket im Abo für alle Schüler (Antrag direkt bei der Rheinbahn). Für anspruchsberechtigte Schüler gibt es eine starke Preisermäßigung (Antrag über die Schule). Das SchokoTicket gilt im ganzen VRR.
- Für die Fahrt über den Verbund hinaus, etwa an den Niederrhein, gelten die NRW-Tickets, z. B. Schöner-TagTicket5Personen: 1 Tag durch NRW (RE, S-Bahn, Tram, Bus) am Wochenende ganztags oder werktags ab 9 Uhr für 5 Personen oder Familien (mit beliebig vielen eigenen Kindern oder Enkelkindern).

### Bahnfernverkehr (DB)

Die Deutsche Bahn (DB) bietet Tarifvorteile für Kinder:

- Mitreisende eigene Kinder/Enkel bis 14 Jahre fahren umsonst, sonst gibt es eine Kinderermäßigung von 50%.
- Die JugendBahnCard25 (25% Ermäßigung) gilt bis zum 19. Geburtstag und kostet einmalig 10,- €
- Bei der BahnCard25 (25% Ermäßigung) gibt es für Partner und Kinder eine eigene Karte für nur 5,- € pro Jahr.

#### Informationen der DB:

- Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
Speziell für Kinder: [www.bahn.de/kids](http://www.bahn.de/kids)
- Fahrplanauskunft per Sprachcomputer: 0800 1507090 (Festnetz, kostenlos), 01805 221100 (Mobilnetze)
- ReiseService (persönlich, ca. 60 ct./Min.): Telefon 11861

### Mit dem Auto

Wenn Kinder im Auto mitfahren, stets geeignete Kindersitze benutzen (bis 12 Jahre vorgeschrieben) und Kinder konsequent anschnallen, auch auf kurzen Strecken.

Im Internet: [www.sicher-im-auto.com](http://www.sicher-im-auto.com) mit vielen Tipps, Informationen und Testergebnissen zu Kindersitzen

Wenn das Auto nicht durch andere Verkehrsmittel ersetzt werden kann, kann eine verträgliche Fahrweise die Probleme mit Abgasen, Lärm etc. reduzieren. Besonders in unmittelbarer Nähe des Schuleingangs ist sicherheitsbewusstes und rücksichtsvolles Verhalten erforderlich.

Tipps zum spritsparenden Fahren:

[www.vcd.org/spritsparen.html](http://www.vcd.org/spritsparen.html)

Beim Autokauf auf Umweltverträglichkeit und geringen Schadstoffausstoß achten, dabei hilft die Autoumweltliste des VCD ([www.vcd.org](http://www.vcd.org)).

Sauber und preisgünstig ist Erdgas-Antrieb (siehe [www.swd-ag.de/privatkunden/gas/erdgasfahrzeuge.php](http://www.swd-ag.de/privatkunden/gas/erdgasfahrzeuge.php))

### Allgemeine Informationen zum Verkehr

- Infos rund um Mobilität im Kreis Mettmann: [www.mobil-in-D.net](http://www.mobil-in-D.net)
- [www.polizei.nrw.de/mettmann/vorbeugung](http://www.polizei.nrw.de/mettmann/vorbeugung)
- NRW-Verkehrsportal: [www.verkehrsinform.nrw.de](http://www.verkehrsinform.nrw.de)
- VCD: [www.vcd.org](http://www.vcd.org), [www.vcd-duesseldorf.de](http://www.vcd-duesseldorf.de)
- Verkehrswacht: [www.verkehrswacht-mettmann.de](http://www.verkehrswacht-mettmann.de)
- UBA: [www.umweltbundesamt.de/verkehr](http://www.umweltbundesamt.de/verkehr)
- Versicherer: [www.versicherung-und-verkehr.de](http://www.versicherung-und-verkehr.de)