

## Mit Kindern unterwegs

In guten Fachgeschäften gibt es eine breite Auswahl an Kindersitzen, Kinderfahrradanhängern oder Transporträdern speziell für Kinder. Viele Anhänger lassen sich mit wenigen Handgriffen zum Kinderwagen umfunktionieren. In den meisten Kinderanhängern können zwei Kinder sitzen. Ein Elektrofahrrad erleichtert das Ziehen des „Familienanhangs“.

Für einen Kindersitz – egal ob vorn oder hinten montiert – spricht die einfache Handhabung und der Preis. Zudem können Sie während der Fahrt besser mit Ihrem Kind sprechen.

Ein Anhänger bietet größere Sicherheit im Straßenverkehr und einen besseren Wetterschutz für Ihr Kind. Auch sehr kleine Kinder fahren in einem Anhänger sicher mit. Außerdem beeinflusst ein Anhänger das Fahrverhalten nicht so stark wie ein Sitz. Das Fahrrad ist stabiler in Kurven und Sie können es gefahrlos kurz abstellen.

Die Kinder sollten aus Sicherheitsgründen einen Helm tragen. Auch sollten sie im Kindersitz und im Fahrradanhänger immer angeschnallt sein.

Der Fachhandel informiert Sie, wie Sie Ihr Rad optimal für die Fahrt mit Kindern ausstatten können und welche Vorschriften Sie beachten müssen. Auf jeden Fall ist es ratsam,

Fahrrad und Kind zum Sitz-, Anhänger- oder Fahrradkauf mitzunehmen. Denn nicht jedes Kind passt in jeden Sitz und nicht jeder Anhänger an jedes Fahrrad.

### Weitere Informationen:

- Der VCD bietet im Rahmen der Verbraucherallianz die Broschüre „Mit Kindern klimaverträglich unterwegs“ an. (Download unter: [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de))
- In der ADFC-Broschüre „Mobil mit Kind und Rad“ finden Sie viele praktische Tipps und Hinweise zur Fahrradmobilität mit Kindern. ([www.adfc.de](http://www.adfc.de))

### Kostenlose Beratung

Eine Fahrradkaufberatung und weitere Servicetipps finden Sie unter [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de). Individuelle Fragen rund ums Thema Rad beantworten die Experten vom VCD unter der kostenlosen Nummer **0800-20 30 900**.



Die Verbraucherallianz „fürs klima“ klärt mit bundesweiten Aktionen über die Chancen jedes Einzelnen beim CO<sub>2</sub>-Sparen auf. Gegenüber Politik und Wirtschaft vertritt sie die Interessen der Verbraucher für einen Klimaschutz ohne Hürden.

Herausgeber:  
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv)  
**für mich. für dich. fürs klima.**  
Markgrafenstraße 66 · 10969 Berlin  
Tel. (030) 258 00-0 · Fax (030) 258 00-348  
[verbraucherfuersklima@vzbv.de](mailto:verbraucherfuersklima@vzbv.de)  
[www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de)

Inhaltlich verantwortlich:  
Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD) · [www.vcd.org](http://www.vcd.org)

Gefördert durch:



Gestaltung: da vinci design GmbH · Fotos: Marcus Gloger  
Druck: ulenspiegel druck gmbh · Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier · Stand: 04/2010



verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

Ein Rad für  
alle Fälle

für mich. für dich. fürs klima. – eine Allianz der Verbraucherzentralen mit:



## Mit dem Fahrrad in allen Situationen mobil

Bewegung im Alltag ist der einfachste Weg, gesund zu bleiben. Wer täglich mit dem Rad statt dem Auto zur Arbeit fährt, verbrennt Kalorien, baut Stress ab und Muskeln auf – und spart Geld, Zeit und dazu noch CO<sub>2</sub>. Für jeden gibt es das passende Fahrrad und mit ein paar Zusatzausstattungen sind Sie und Ihr Rad für (fast) jede Situation gerüstet.

### Vorteile auf einen Blick

#### Weil es schnell geht.

Radfahrer nehmen den direkten Weg und sind auf kurzen Strecken schneller als alle anderen Verkehrsmittel.

#### Weil es preiswert ist.

Radfahrer sparen Benzinkosten, Parkgebühren und zahlen bei Reparaturen, Versicherungen und Extraausstattung nur einen Bruchteil dessen, was bei einem Auto anfällt.

#### Weil es gesund ist.

Radfahrer leben gesünder. Wer regelmäßig radelt, reduziert die Risiken für Übergewicht, Herzkrankheiten und Diabetes.

#### Weil es Städte belebt.

Radfahrer kaufen wohnortnah ein – das belebt Stadtteile und Innenstädte. Weniger Autos erhöhen die Lebensqualität der Städte.

#### Weil es gut „fürs Klima“ ist.

Kein Verkehrsmittel ist so umweltfreundlich wie das Rad. Es ist leise, sparsam, nimmt wenig „Parkplatz“ in Anspruch und verursacht keine Abgase.

## Einkaufen mit dem Rad

Lebensmittel können Sie mit dem Rad quasi „im Vorbeifahren“ einkaufen. Das braucht nicht mehr Zeit als ein Großeinkauf mit dem Auto. Einige Geschäfte liefern für einen Aufpreis auch Waren direkt nach Hause. Manchmal ist dieser Service sogar kostenlos.

Für kleinere Einkäufe mit dem Rad genügt ein Rucksack oder ein Fahrradkorb. Wasserdichte Fahrradtaschen lassen sich einfach und schnell am Gepäckträger einhängen. Dafür ist ein stabiler Gepäckträger wichtig. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Taschen an den Gepäckträger passen.

Um Körbe oder Fahrradtaschen nicht durch jedes Geschäft tragen zu müssen, gibt es in vielen größeren Geschäften Schließfächer oder eine Gepäckabgabe.

Wenn Sie häufig mehr transportieren, bietet sich ein Fahrradanhänger an. Viele Modelle können Sie als Einkaufstrolley und Kinderwagen nutzen. Vielleicht lohnt sich für Sie auch ein Transportrad mit zwei oder drei Rädern. Transport- und Lastenräder gibt es mittlerweile auch mit unterstützenden Elektromotoren.



## Auf dem Weg zur Arbeit

Mit dem Rad kommen Sie stau- und stressfrei zur Arbeit und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Sie tanken frische Luft und starten wach in den Arbeitstag.

Für fünf Kilometer Wegstrecke benötigen Sie nur circa 20 Minuten. An der Arbeitsstelle können Sie außerdem ohne Parkprobleme bis vors Haus fahren. Zudem ist der Weg mit dem Rad häufig schöner und kürzer: Anders als mit dem Auto können Sie durch Grünanlagen fahren und kommen auch in ruhigen Nebenstraßen gut voran.

Lange Arbeitswege oder hügeliges Gelände lassen sich mit einem Elektrofahrrad leicht überwinden. Verschwitzt zur Arbeit zu kommen, gehört der Vergangenheit an. Aktenordner, Bücher oder Ihren Laptop können Sie in speziellen Aktentaschen fürs Fahrrad sicher und wasserdicht verstauen.

Leicht lassen sich die Vorteile des Radfahrens auch mit denen der öffentlichen Verkehrsmittel verbinden. Viele fahren von zu Hause zum nächstgelegenen Bahnhof. Eine Reihe von Stationen verfügt mittlerweile über Rad-Parkhäuser, in denen Sie Ihr Fahrrad sicher abstellen können. Sie können auch ein Zweitrad an der Bahnstation deponieren, die der Arbeitsstätte am nächsten ist, und radeln damit das letzte Stück zur Arbeit. Oder Sie investieren in ein Faltrad. Das Platzwunder fährt im Bus und in der Bahn kostenlos mit.

### Weitere Informationen:

- Beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (adfc) finden Sie unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) viele Infos zum Thema.
- Der Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD) bietet unter [schleswig-holstein@vcd.org](mailto:schleswig-holstein@vcd.org) die kostenlose Broschüre „Gewinnfaktor Fahrrad. Das Fahrrad im Berufsverkehr“ an.

