

Mein Fahrrad-Tagebuch



Mein Name:

Meine Schule:

Begonnen am:

Beendet am:

1. Mein Fahrrad ist o. k.

Das ist mein Fahrrad:

Hier klebe ich ein Foto von meinem Fahrrad ein.

... zu klein?



Markenname:

Farbe:

Reifengröße:

Rahmennummer:

Jedes Rad hat eine Rahmennummer. Wenn mein Rad verloren geht,

kann man an der Rahmennummer feststellen, dass es mir gehört.

Die richtige Fahrradgröße

Körpergröße

Raddurchmesser

bis 140 cm

20 Zoll = cm

140 bis 160 cm

24 Zoll = cm

ab 160 cm

26 Zoll = cm

1 Zoll = 2,54 cm

Ich bin _____ cm groß.

Ich brauche ein Rad mit _____ Zoll!

So teste ich, ob mein Fahrrad zu mir passt:

Ich kann im Sitzen mit beiden

Fußspitzen den Boden berühren.

ja nein



Wenn ich auf dem

Sattel sitze und

mein Bein ausstrecke,

liegt meine Ferse

auf dem Pedal.

ja nein



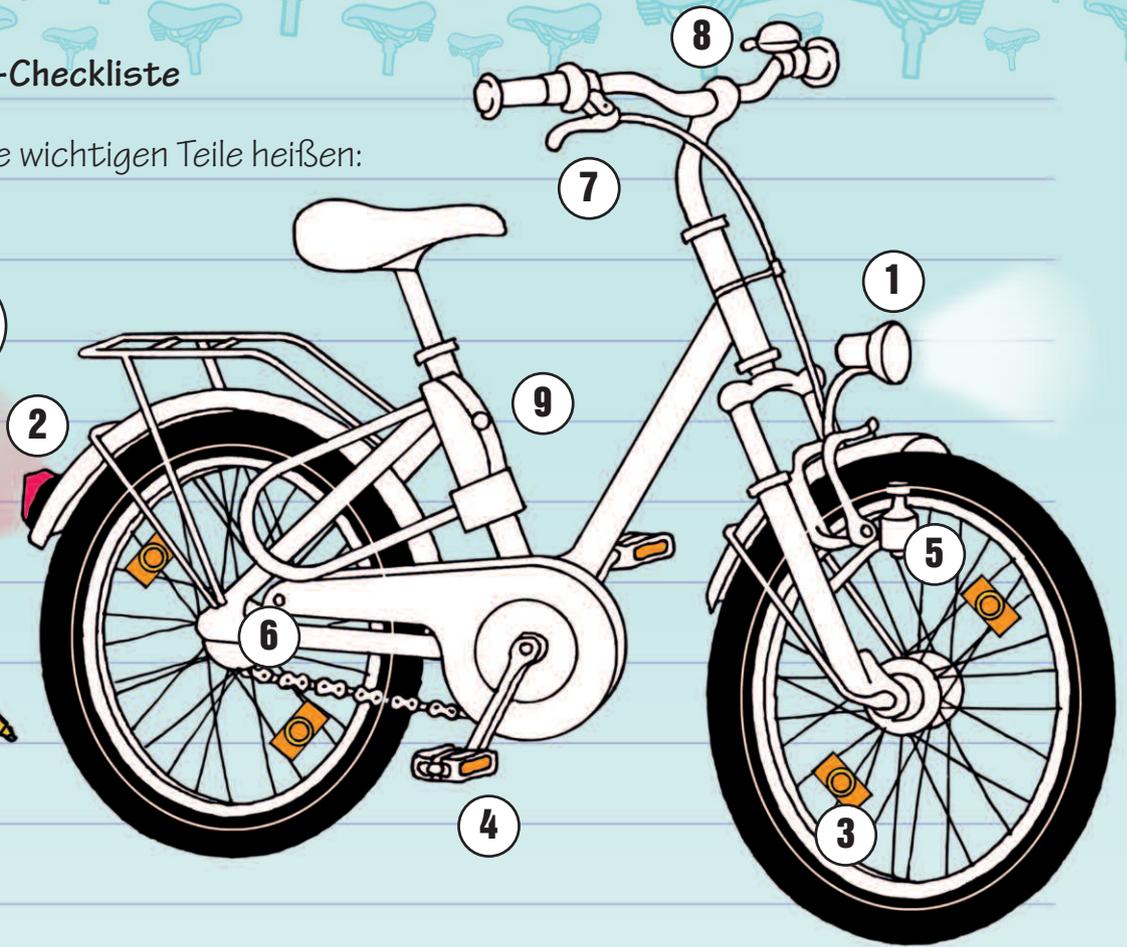
Mein Rad hat die richtige Größe für mich.

ja nein

Meine Fahrrad-Checkliste

Ich weiß, wie alle wichtigen Teile heißen:

Kann jemand das Rad anmalen?



Ist an meinem Fahrrad alles okay?

alles klar
muss neu
erledigt



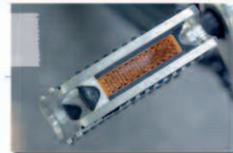
1 Scheinwerfer mit weißem Rückstrahler



2 Rücklicht mit rotem Rückstrahler



3 Leuchtstreifen an Reifen (oder Felgen) oder Speichenrückstrahler oder reflektierende Speichenhülsen



4 Pedalrückstrahler

alles klar
muss neu
erledigt



5 Nabendynamo oder Dynamo außen
oder



Batterie-/Akkulicht vorne



Batterie-/Akkulicht hinten



6 Hinterradbremse am Lenker
oder Rücktrittbremse



7 Vorderradbremse



8 Klingel



9 Schloss

Den Scheinwerfer, das Rücklicht und die Rückstrahler brauche ich, damit

Die Vorderradbremse und die Hinterradbremse brauche ich, damit

Und wofür brauche ich die anderen Teile?

2. So starte ich gut

Der Helm schützt meinen Kopf.

Der Helm muss richtig sitzen!



So nicht!



Aber so!

Ich male meinen Helm bunt an.

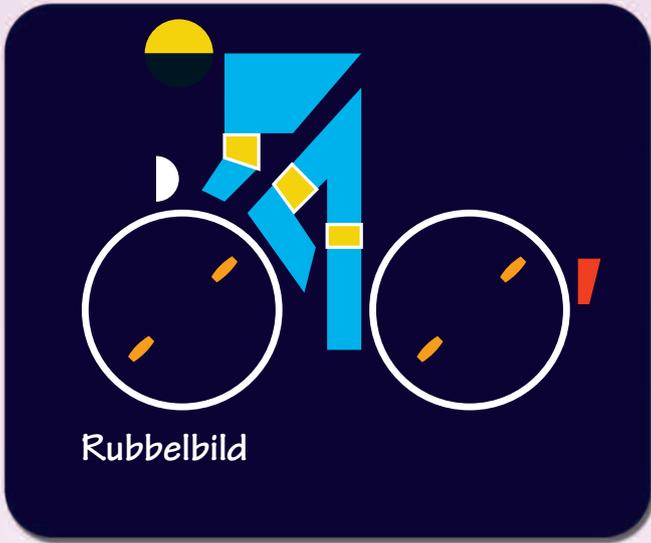
Hier klebe ich ein Foto ein oder male ein Bild:
ich mit meinem Helm



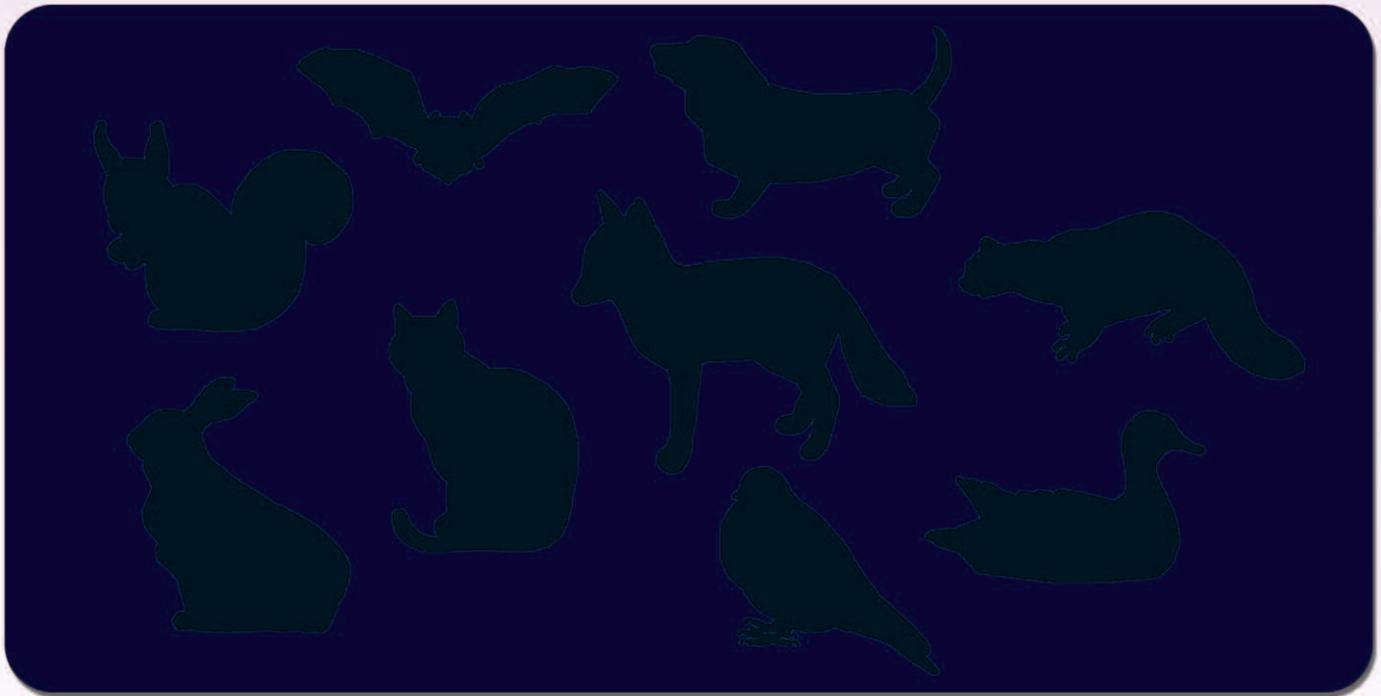
Darum trage ich einen Helm:

So werde ich von allen Seiten gut gesehen.

Das kann ich tun, um gut gesehen zu werden:



Welche Tiere haben sich hier im Dunkeln versteckt?

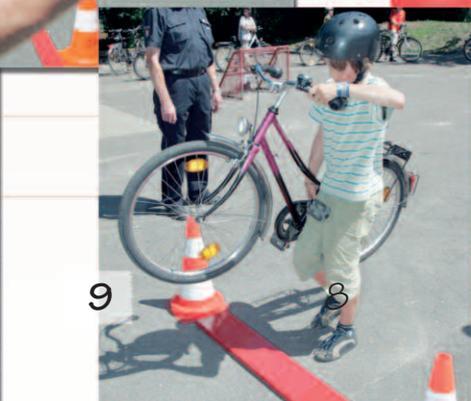


3. So habe ich mein Fahrrad im Griff

Mein Fahrrad-Parcours fand statt am:

Ich habe ab, was ich schon alles gut kann.

- 1. Spur fahren
- 2. Slalom fahren
- 3. Einhändig fahren
- 4. Langsam fahren
- 5. Wippe fahren
- 6. Spur fahren und nach hinten umsehen
- 7. Richtig bremsen
- 8. Unter einem Hindernis hindurch fahren
- 9. Das Rad tragen
- 10. Schnell die Richtung wechseln



Das muss ich noch üben:

Dieser Hut ist nicht zum Aufsetzen!



Hier klebe ich Fotos von meinem Fahrrad-Parcours ein.

4. Mein Schulweg mit dem Rad

Hier **muss** ich fahren



Radweg



Getrennter Rad- und Fußweg



Gemeinsamer Fuß- und Radweg



Radfahrstreifen



Schutzstreifen



Ich weiß: Ich muss immer rechts fahren!

Ich darf mit 8 und 9 Jahren noch auf dem Gehweg fahren.

Wenn ich 10 Jahre alt bin, darf ich nicht mehr auf dem Gehweg fahren!

Hier **darf ich nicht** fahren



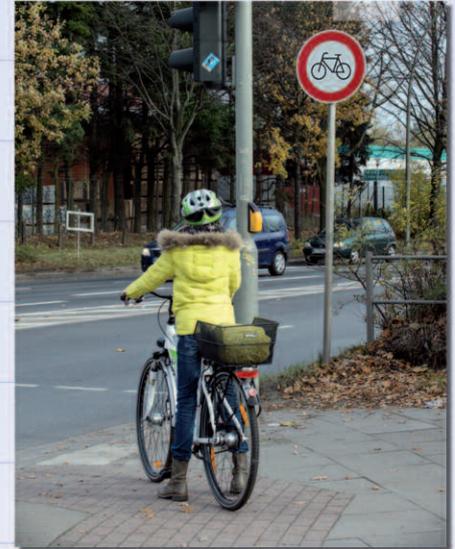
Fußgängerweg



Fußgängerüberweg



Verbot für Radfahrer



Verbot der Einfahrt



Hier klebe ich ein Foto
mit einem Beispiel
aus meinem Stadtteil ein.



Hier **darf** ich fahren



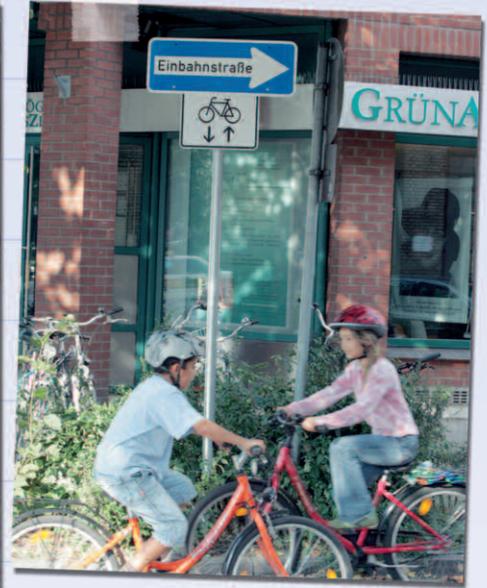
Radfahren auf dem Fußweg erlaubt



Radfahrer dürfen hineinfahren



Radfahren in beide Richtungen erlaubt



Super – aber darauf muss ich achten:

Ich nehme Rücksicht auf die ...

Ich achte auf den ...

Ich beachte das ...

Das sind Super-Wege für Radfahrer



Ich zeichne meinen Traum-Radweg:



5. Ich kenne mich im Straßenverkehr aus

Ich kenne die Verkehrszeichen, die die Vorfahrt regeln. Ich male sie richtig an.



Hier muss ich



Hier habe ich



Ich fahre auf einer



An diesem Schild muss ich

Kein Schild?



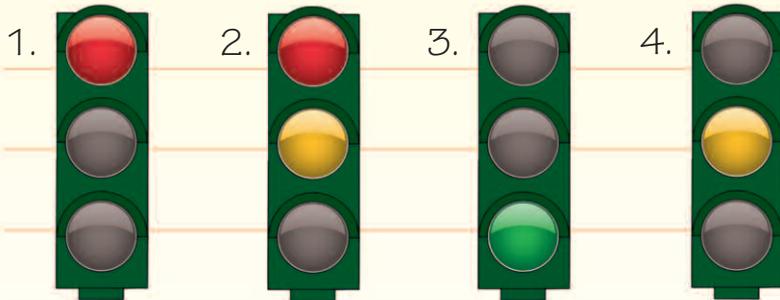
Hier gilt:

Im Kreisverkehr habe ich

Das gibt es bei uns an der Straße

Das gibt es bei uns an der Straße

Wenn die Ampel diese Farben zeigt, heißt das für mich:



1.

2.

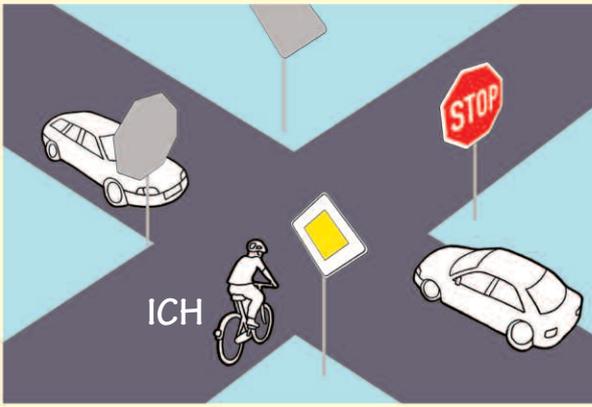
3.

4.

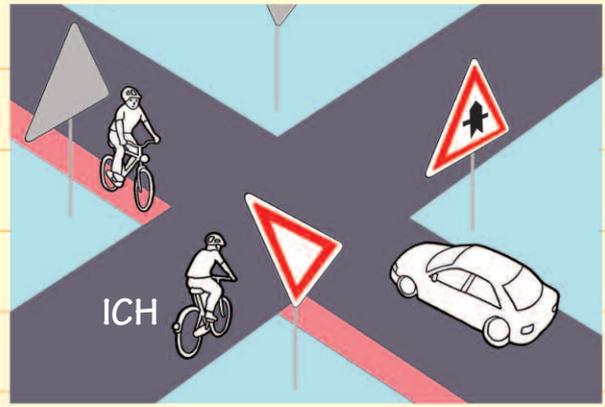
Grün ist meine Lieblingsfarbe



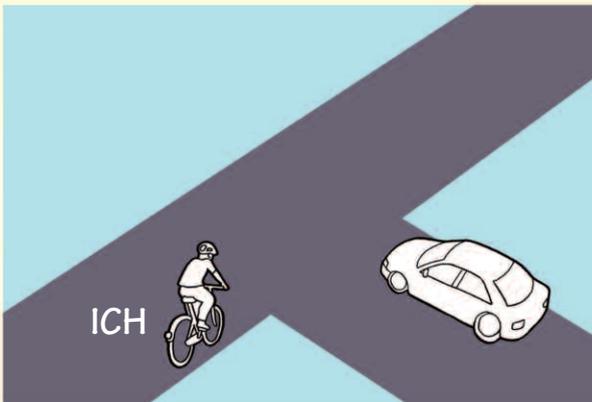
Ein kleiner Test für mich



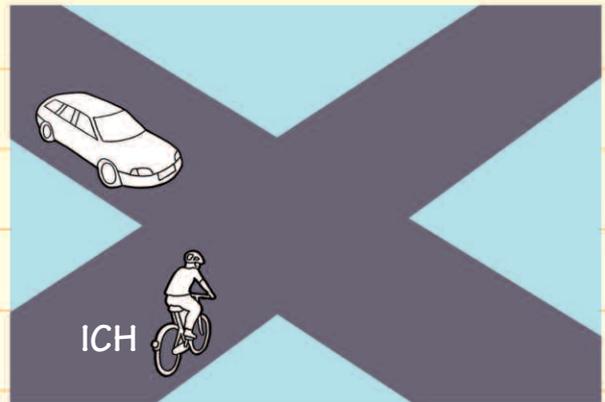
- Ich fahre als Erste(r)
- Ich fahre als Zweite(r)
- Ich fahre als Dritte(r)



- Ich fahre als Erste(r)
- Ich fahre als Zweite(r)
- Ich fahre als Dritte(r)



- Ich fahre als Erste(r)
- Ich fahre als Zweite(r)



- Ich fahre als Erste(r)
- Ich fahre als Zweite(r)



- Ich fahre als Erste(r)
- Ich fahre als Zweite(r)

Ich weiß, wie ich sicher ausweiche



Ich weiß, was ich tun muss, wenn ich an
einem Hindernis vorbeifahren will.

um...

Hand...

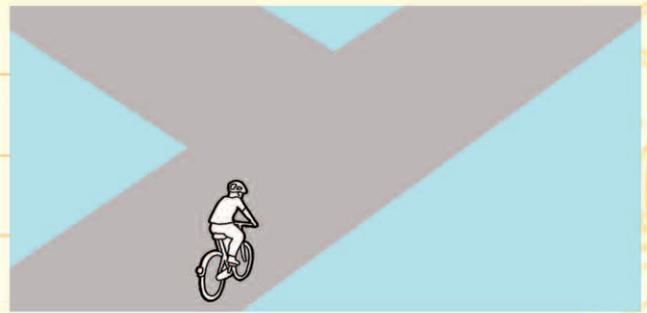
ein...

Gegen...

Ich weiß, wie ich sicher nach links abbiege.

Ich biege indirekt ab. Das ist immer das Sicherste.

Hier zeichne ich den sichersten Weg ein:

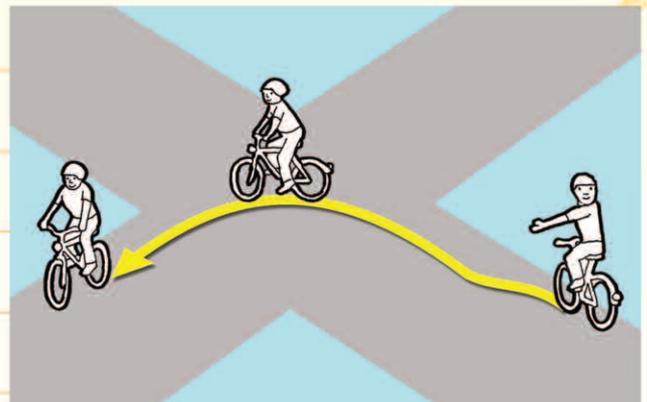


Ich biege direkt ab. Das Wichtigste dabei ist:

1.

2.

3.



Ich gehe auf
Nummer sicher!
Ich biege immer
indirekt ab!

6. Gefahrenpunkte in meinem Stadtteil

Damit muss ich rechnen

Der LKW-Fahrer sieht mich nicht in seinem Rückspiegel.

Ich bin im „toten Winkel“.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:



Ein Autofahrer übersieht mich beim Herausfahren aus einer Ausfahrt.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:



Ein Autofahrer übersieht mich beim Rechtsabbiegen.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:



**Ein Autofahrer öffnet die Autotür,
ohne auf mich zu achten.**

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:



Für mich ist es
am sichersten
im Zoo!



Ich fahre auf einem Radweg auf der linken Straßenseite –

Autofahrer rechnen nicht mit mir.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:



Der Radweg endet plötzlich und führt auf die Straße.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:



Das ärgert mich besonders

Ein Autofahrer parkt auf meinem Radweg.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:

Das habe ich zum Glück
noch nicht erlebt.



Fußgänger, Hunde, Mülltonnen befinden sich auf dem Radweg.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:

Das habe ich zum Glück
noch nicht erlebt.



Mein Radweg endet vor einer Baustelle. Alles ist dicht.

Das habe ich schon mal erlebt.

Name der Straße:

Das habe ich zum Glück noch nicht erlebt.



7. Viele gute Gründe Rad zu fahren

Ich benutze diese Silben, um die Sätze zu ergänzen:

mo - ge - um - lich - spaß - sund - lich - freund - welt - bil - sport



Radfahren macht



Radfahren ist

und



Radfahren macht

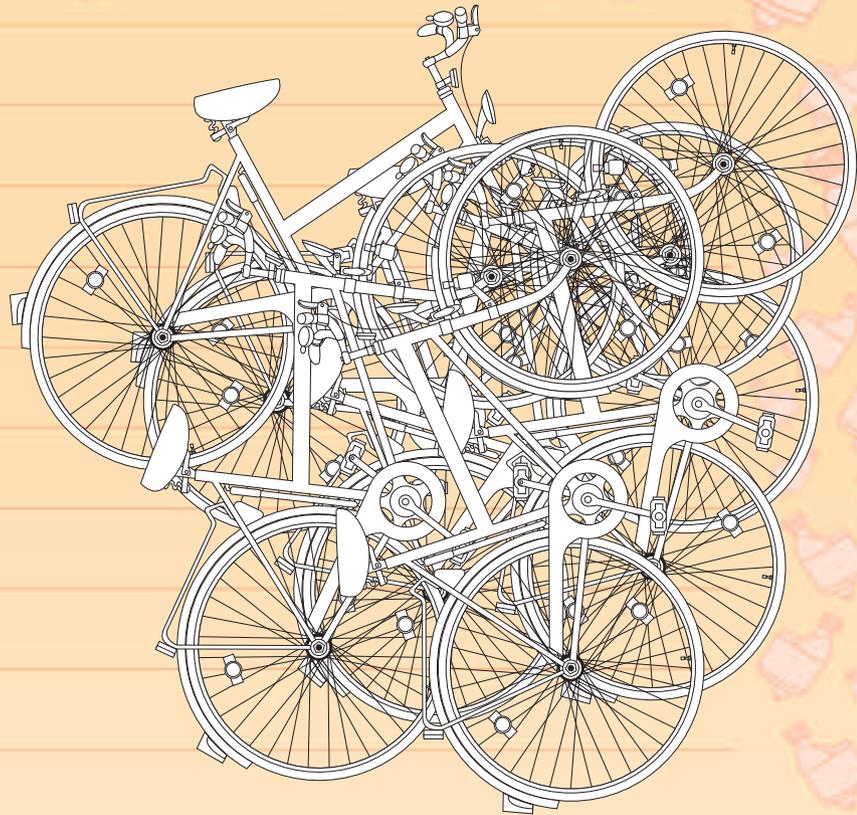


Radfahren ist

Rätsel

Ich markiere die Wörter, die etwas mit dem Fahrrad zu tun haben.

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



Wie viele Fahrräder kann ich zählen?



Was soll ich tun?

- absteigen und buddeln
- warten bis die Baustelle fertig ist
- absteigen und schieben
- auf dem Fußweg weiterfahren



Was bedeutet dieses Schild?

- Fahrradparkplatz neben dem Gehweg
- Mütter und Kinder: Fahrrad schieben!
- getrennter Rad- und Fußweg



I M P R E S S U M

Herausgeber:
Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a · 24113 Kiel
Tel. 04 31/64 07-0
www.uk-nord.de

Autoren:
Renate Bleyer, Gunter Bleyer
Bildnachweis: BSB, Thomas Adrian, Martin Kraft VMS/DWW

11. Auflage 2020
© Copyright: Bleyer

 **UK Nord**
Unfallkasse Nord