



## Übung macht den Meister

Kinder sind neugierig und wollen ihre Welt entdecken. Entwicklungsbedingt ist ihre Wahrnehmung aber noch eingeschränkt und das Bewusstsein für Gefahren fehlt meistens. Deshalb sind Sie als Eltern gefragt: Üben Sie mit Ihrem Kind gezielt das sichere Verhalten im Strassenverkehr, damit es mit der Zeit selbstständig unterwegs sein kann. Die bfu hat für Sie ein Übungsprogramm in 7 Lernschritten zusammengestellt. So kommen die Kleinen ganz gross raus.

### Die 7 Lernschritte in Kürze

- 1 Auf der sicheren Seite des Trottoirs gehen.
- 2 Am Strassenrand immer anhalten.
- 3 Eine verkehrsarme Strasse ohne Fussgängerstreifen überqueren.
- 4 Eine Strasse mit Fussgängerstreifen überqueren.
- 5 An einer Ampel die Strasse überqueren.
- 6 Zwischen parkierten Autos hindurch die Strasse überqueren.
- 7 Den Weg zum Kindergarten oder zur Schule allein gehen.

### Film ab

Auf [www.verkehrsbildung.bfu.ch](http://www.verkehrsbildung.bfu.ch) finden Sie die 7 Lernschritte auch als Kurzfilm.



## So üben Sie sicher

- Sie als Eltern sind ein wichtiges Vorbild: Verhalten Sie sich im Strassenverkehr korrekt.
- Üben Sie in einer vertrauten Umgebung, an einer Strasse mit wenig Verkehr. Verwenden Sie einfache Worte, lassen Sie das Kind Gesagtes wiederholen und loben Sie es für korrektes Verhalten.
- Beachten Sie die Reihenfolge: erklären – vorzeigen – gemeinsam durchführen – das Kind erklären und allein vormachen lassen. Beobachten Sie es dabei.
- Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen allmählich und wiederholen Sie diese regelmässig über längere Zeit.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Kleider in hellen, leuchtenden Farben trägt, am besten ausgerüstet mit lichtreflektierendem Material.

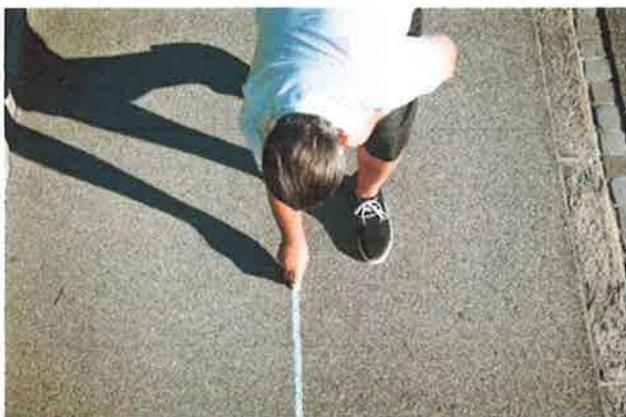
Für Kinder ist der Strassenverkehr gleichermaßen Faszination und Herausforderung. Gefahren sind oft nur einen Schritt entfernt. Begleiten Sie darum Ihr Kind auf dem Weg zur Selbstständigkeit.

## Schritt 1

### Auf der sicheren Seite des Trottoirs gehen

Erklären Sie Ihrem Kind, dass die sicherere Hälfte des Trottoirs innen ist, dort «wo Häuser und Gärten» sind. Gehen Sie während diesen Erklärungen in die Hocke, damit Sie die Situation so sehen, wie Ihr Kind sie wahrnimmt.

- Verdeutlichen Sie die Trottoirmitte mit einer farbigen Schnur, einem Tuch, mit Kreide, einer Tasche oder dergleichen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es gehen soll, nämlich immer auf der vom Verkehr abgewandten Seite.
- Wiederholen Sie diese Übung öfters in kurzen Abständen. Wenn Ihr Kind nach einiger Zeit von selbst immer Ihre Hand auf der Trottoirinnenseite ergreift, haben Sie viel erreicht.
- Lassen Sie es schliesslich allein gehen.
- Auf dem Trottoir sollte nicht gespielt werden.



## Schritt 2

### Am Strassenrand immer anhalten

Geht Ihr Kind von allein immer auf der sicheren Seite, ist es Zeit für Schritt 2, den Strassenrand. Wählen Sie eine wenig befahrene Strasse. Erklären Sie Ihrem Kind den Unterschied zwischen dem Fussgängerbereich und der Fahrbahn. Machen Sie deutlich, dass am Strassenrand immer angehalten werden muss.

- Legen Sie am Strassenrand eine farbige Schnur, ein Tuch oder eine Tasche hin und erklären Sie dem Kind, dass es nie ohne anzuhalten über diese Markierung hinaustrreten darf.
- Gehen Sie beim Vormachen bis zur Markierung und sagen Sie laut: «Halt, hier muss ich immer anhalten!».
- Lassen Sie Ihr Kind das Vorgezeigte nachmachen.
- Lassen Sie es seinem Teddy oder seiner Puppe erklären, bis wohin man gehen darf.
- Beobachten Sie es: Stoppt es von sich aus am Strassenrand? Hält es dort auch an, wenn es abgelenkt ist?
- Wiederholen Sie diese Übung, bis Sie sicher sind, dass Ihr Kind auch von selbst immer am Rand stehenbleibt.



## Schritt 3

### Eine verkehrsarme Strasse ohne Fussgängerstreifen überqueren

Die Strasse allein zu überqueren ist eine schwierige Aufgabe. Üben Sie das am besten an einer übersichtlichen und wenig befahrenen Quartierstrasse ohne Fussgängerstreifen. Machen Sie Ihr Kind auf mögliche Gefahren aufmerksam. Vergessen Sie nicht: Fussgänger haben ohne Fussgängerstreifen keinen Vortritt!

- Noch immer gilt: «Warte – luege – lose – laufe»! Machen Sie das deutlich vor:
- Halten Sie am Strassenrand an.
- «Luege» bedeutet wirklich «schauen» und nicht nur den Kopf hin- und herbewegen.
- Überqueren Sie die Fahrbahn erst dann, wenn von beiden Seiten kein Fahrzeug mehr kommt.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es niemals über die Strasse rennen darf. Es könnte stürzen und Autos können nicht so schnell anhalten.
- Lassen Sie sich anschliessend von Ihrem Kind das sichere Queren erklären und vormachen. Achten Sie darauf, dass Sie ihm nicht die Sicht auf die Strasse verdecken.
- Tipp: Auf manchen Trottoirs wurden gelbe Füsschen aufgemalt. Sie signalisieren die Querungsstelle mit der besten Sicht.



## Schritt 4

### Eine Strasse mit Fussgängerstreifen überqueren

Kinder sollten die Strasse wenn möglich auf Fussgängerstreifen überqueren. Vor allem solche mit Mittelinseln sind sicherer und für Kinder leichter zu bewältigen. Aber Vorsicht: Am Fussgängerstreifen haben Fussgänger zwar Vortritt, aber keineswegs darf man deswegen unvermittelt und unachtsam auf die Strasse treten.

- Auch hier gilt: «Warte – luege – lose – laufe». Und das ebenso auf der Mittelinsel.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch bei einem Fussgängerstreifen immer anhält.
- Machen Sie beim Vorzeigen besonders deutliche Kopfbewegungen, die Ihr Kind nachvollziehen kann (z. B. nach links und rechts schauen).
- Das Kind darf die Strasse erst dann überqueren, wenn kein Auto herannahet oder wenn die Räder bei einem anhaltenden Auto ganz stillstehen.
- Beim Überqueren soll es weiterhin auf den Verkehr achten.



## Schritt 5

### An einer Ampel die Strasse überqueren

Ampeln ermöglichen Kindern ein relativ sicheres Überqueren der Strasse. Doch manchmal kann die Sicherheit trügerisch sein. Dann nämlich, wenn ein Fahrzeuglenker trotz Rot noch durchfährt. Kinder können solche Situationen nicht einschätzen.

- Zeigen Sie Ihrem Kind am besten an einer einfachen Fussgängerampel, dass Grün «gehen» und Rot «warten» bedeutet.
- Erklären Sie ihm deutlich, dass es auch bei Grün vor dem Überqueren des Fussgängerstreifens auf beide Seiten schauen und auf den Verkehr achten soll.
- Lassen Sie Ihr Kind den ganzen Ablauf vor-machen. Es soll erklären und zeigen, wie es wartet, gleichzeitig auf den Verkehr achtet und dann über die Strasse geht.



## Schritt 6

### Zwischen parkierten Autos hindurch die Strasse überqueren

Zwischen parkierten Autos hindurch die Strasse zu überqueren bedingt besonders viel Achtsamkeit. Denn die Autos verdecken die Sicht. Die Kleinen werden erst in letzter Sekunde gesehen und sehen die Gefahren selber auch erst, wenn es schon fast zu spät ist. Deshalb sollte die Strasse dort nicht überquert werden. Ist eine Querung nicht anders möglich, üben Sie diese anspruchsvolle Situation mit Ihrem Kind.

- Begeben Sie sich bei dieser Übung immer wieder auf Augenhöhe Ihres Kindes. Sie werden staunen, wie schwierig es ist, zwischen parkierten Autos einen Überblick zu erhalten.

- Halten Sie mit Ihrem Kind am Trottoirrand an und prüfen Sie als Erstes, ob ein PW-Lenker gerade ein- oder ausparkiert. Beginnen Sie mit der Übung erst, wenn kein Auto am Manövrieren ist.
- Treten Sie langsam bis zur Sichtlinie vor – d. h. bis auf die Höhe der Aussenspiegel der parkierten Autos –, wo Sie für Fahrzeuglenker rechtzeitig wahrnehmbar sind. Verdeutlichen Sie die Sichtlinie am besten wieder mit einer farbigen Schnur oder einem Tuch.
- Auch hier gilt «Warte – luege – lose – laufe». Am Strassenrand muss immer angehalten werden. Die Strasse darf nur dann überquert werden, wenn sie auf beiden Seiten frei ist.
- Wiederholen Sie das Queren mit Ihrem Kind an der Hand, bis es das selbst vor-machen kann.



## Schritt 7

### Der Weg zum Kindergarten oder zur Schule

Kann Ihnen das Kind alle bisherigen Schritte erklären und sie selbstständig meistern?

Dann ist es Zeit, den Weg zum Kindergarten oder zur Schule in Angriff zu nehmen.

- Wählen Sie nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg und erklären Sie Ihrem Kind weshalb.
- Üben Sie den Weg gemeinsam und machen Sie Ihr Kind auf mögliche Gefahrenstellen aufmerksam.
- Hat Ihr Kind einen anspruchsvollen Schulweg oder ist es noch unsicher? Dann begleiten Sie es solange wie nötig! Erst wenn

Sie darauf vertrauen können, dass es den bekannten Weg sicher bewältigen kann, können Sie auf eine Begleitung allmählich verzichten.

- Beobachten Sie Ihr Kind anfangs weiterhin auf seinem Weg. Nur so stellen Sie fest, ob es Abkürzungen oder Umwege macht und ob es sich immer noch sicher verhält.
- Ist es Ihnen nicht möglich, selber das Kind zu begleiten, sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab. Organisieren oder benutzen Sie zum Beispiel einen Pedibus. Mehr Informationen dazu finden Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).
- Neue Wege sollten Sie nach wie vor mit dem Kind einüben.

Die gleichen Verhaltensregeln gelten, wenn Kinder mit fahrzeugähnlichen Geräten wie zum Beispiel Laufrad, Trottinett, Inlineskates oder Rollbrett unterwegs sind. Mehr zum Thema und Tipps zum richtigen Verhalten finden Sie in den Broschüren 3.025 «Auf Rollen unterwegs – Fahrzeugähnliche Geräte» und 3.022 «Kinder auf dem Schulweg», die Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) gratis bestellen können.

### Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich an eine Verkehrsinstruktorin oder einen Verkehrs-instruktor der Polizei.

### Ab in die Schule:

Tipps zu einem möglichst gefahrlosen Schulweg finden Sie in unserer Broschüre 3.022 «Kinder auf dem Schulweg» auf [www.bestellen.bfu.ch](http://www.bestellen.bfu.ch).



### Die 3 wichtigsten Tipps



- Üben Sie mit Ihrem Kind das sichere Verhalten im Strassenverkehr möglichst früh, unbedingt schon vor dem Kindergarten- oder Schuleintritt
- Wiederholen Sie die Übungen regelmässig über längere Zeit
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Kleider in hellen, leuchtenden Farben trägt, am besten ausgerüstet mit lichtreflektierendem Material.

## Sicher leben: Ihre bfu.

1908 21 – 10.2018

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

### Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3 003 Tempo-30-Zonen
- 3 007 Alkohol am Steuer
- 3 008 Sichtbarkeit bei Nacht
- 3 013 Müdigkeit am Steuer
- 3 018 Radfahren
- 3 020 Mountainbiking
- 3 022 Kinder auf dem Schulweg
- 3 025 Auf Rollen unterwegs
- 3 029 Kreisel
- 3 031 Mobil bleiben
- 3 055 Kindertransport mit dem Fahrrad
- 3 059 Auto-Kindersitze TCS/bfu
- 3 121 E-Bikes

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie **kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:** [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

© bfu 2016. Verwendung unter Quellengabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach, CH-3001 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, [mfo@bfu.ch](mailto:mfo@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

