

Zu Fuß und mit dem Rad: klimafreundlich unterwegs mit Baby



Gute Gründe mit Baby und Kleinkind aktiv unterwegs zu sein

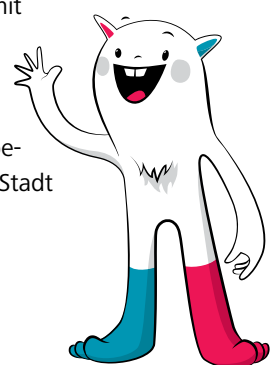
Tägliche Bewegung ...

- ... fördert die Entwicklung des Kindes
- ... stärkt die Immun- und Abwehrkräfte
- ... macht wach und aufmerksam
- ... stärkt das Vertrauen in den Körper
- ... hält Kind und Eltern fit
- ... schützt aktiv unser Klima



Liebe (werdende) Eltern!

Als frischgebackene Mama oder Papa stellt man sich viele Fragen. Bald nach der Geburt des ersten Kindes taucht auch die Frage nach der Mobilität auf. Wie komme ich mit meinem Baby von A nach B? Und das bequem, günstig und sicher? Schon nach der Geburt stellt man sich die Frage, wie man vom Krankenhaus nach Hause kommt. Tipp: Mobilitätsclubs verleihen Babyschalen für Taxifahrten o. ä. kostenlos. Wien ist ideal geeignet, um zu Fuß, mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad unterwegs zu sein – auch mit Babys und kleinen Kindern. Tragetuch, Kinderwagen, Jahreskarte für die öffentlichen Verkehrsmittel, Kindersitz am Fahrrad oder Lastenrad sorgen dafür, dass Sie in der Stadt gut unterwegs sein können. Hier haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, damit Sie und Ihr Baby klimafreundlich zu Fuß oder per Rad sicher und bequem durch die Stadt kommen.





Kinder sind mit allen Sinnen unterwegs und gehen Tag für Tag auf eine Entdeckungsreise. Was für Erwachsene selbstverständlich ist, bringt sie zum Staunen. Für sie bedeutet draußen unterwegs zu sein nicht von einem Ort zum nächsten zu kommen, sondern die nahe Umwelt zu entdecken.

Kinder lernen mit jedem Erlebnis, mit jeder Begegnung, und entwickeln sich Schritt für Schritt. Auch mit Babys ist Zu-Fuß-Gehen und Radfahren gut möglich und sinnvoll.

Die Kleinen lieben es, draußen unterwegs zu sein. Und viele schlafen im Kinderwagen oder im Tragetuch besser, wenn sie an der frischen Luft sind.

Zu Fuß unterwegs



Tipp: Lassen Sie sich zu den verschiedenen Bindetechniken beraten. Zum Beispiel von Ihrer Hebamme oder im Fachhandel.



Zu-Fuß-Gehen mit Kindern lässt sich gut in den Alltag integrieren. Kurze Strecken können praktisch zu Fuß erledigt werden. Je nach Alter des Kindes und Art der Wege, die man zurücklegt, bieten sich unterschiedliche Hilfsmittel, wie Tragetuch, Tragehilfen oder Kinderwagen, an.

Tragetuch oder Tragehilfe

Babys lieben die schaukelnden Bewegungen beim Gehen. Und auch für die Eltern hat das Tragen des Kleinkindes im Tragetuch Vorteile. Häufig ist es damit einfacher, das Kind in Einkaufsstrassen, in Bus und Bahn, mitzunehmen, denn damit sind Sie flexibel unterwegs und haben die Hände frei.

Kinderwagen

Drei oder vier Räder, als Leichtmodell und sehr schmal gebaut oder das robuste Allrounder-Modell: bei Kinderwagen gibt es eine große Vielfalt. Was ist der richtige Kinderwagen für mich und meine Bedürfnisse? Einkaufen mit Baby? Häufig ist der Kinderwagen nicht nur Transportmittel für das Kind, sondern auch wichtiger Lade- und Stauraum für Einkäufe. Beachten Sie beim Kauf, ob der Kinderwagen auch genug Platz dafür bietet. Die meisten Kinderwagen lassen sich zusammenklappen und können daher gut auf Reisen mitgenommen werden. Generell ist wichtig, dass das Kind gut gesichert und angeschnallt ist.

Mehr zum Zu-Fuß-Gehen mit Babys und Kleinkindern unter
www.wienzufuss.at/kinder

Achtung! Durch die Türen älterer Straßenbahnen in Wien passen nur Kinderwagen mit einer maximalen Breite von 61 Zentimetern.



Kinder am Rad

Sobald das Kind sitzen kann, ist es so weit: Das Fahrrad mit Kindersitz oder Anhänger wird zur praktischen Alternative zu Kinderwagen und Auto.

Kindersitz

Der Transport per Kindersitz hat viele Vorteile. Er ist eine kostengünstige und einfache Variante, um ein Kleinkind mitzunehmen. Wird der handliche Fahrradsitz nicht gebraucht, montiert man ihn ab. Apropos Montage: Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, wenn Sie nicht sicher sind, wie der Kindersitz montiert werden muss. Der Sicherheitsgurt muss kindersicher, der Beinschutz höhenverstellbar sein.

Tipp: Achten Sie darauf, dass die Rückenlehne den Kopf des Kindes abstützt und der Kindersitz Fußstützen hat.



Radanhänger

Bloß ein Rad, aber zwei Kinder? Für solche Fälle eignet sich der Transport per Radanhänger. Erlaubt sind einachsige Anhänger mit Feststellbremse. Die Kinder müssen gut angegurtet sein. Außerdem sind rote Rückstrahler Pflicht.

Bei schlechter Sicht braucht der Anhänger auch Rücklichter. Wir empfehlen batteriebetriebene Lichter zum Anstecken. Im Radanhänger können die Kleinen – bei langen Fahrten – auch bequem ein Schläfchen halten.



Sicher mit Helm

Kinder unter 12 Jahren müssen beim Transport auf Fahrrädern und in Fahrradanhängern sowie beim Radfahren einen Helm tragen. Lassen Sie sich beim Kauf eines Fahrradhelms im Fachhandel beraten und achten Sie auf anerkannte Prüfzeichen! Nehmen Sie Ihr Kind zum Kauf des Fahrradhelms mit, denn nur ein Helm, der wirklich gut sitzt, bietet Schutz bei Unfällen!

Ein Fahrradhelm sitzt gut am Kopf, wenn er so eng ist, dass es gerade noch bequem ist. Die hinteren und vorderen Gurtbänder gehen an den Ohren vorbei und werden mittels Verschlussriemen unterm Kinn geschlossen. Ist der Helm gut eingestellt, darf er weder die Sicht des Kindes behindern, noch sich am Kopf verschieben oder abheben lassen.

Mehr zum Radfahren mit Kindern unter www.fahrradwien.at/kinder

Transportfahrräder

Transport- bzw. Lastenfahrräder sind praktisch: Erstens kann man damit nicht nur größere Einkäufe, sondern auch den Nachwuchs transportieren. Und zweitens sind die Kinder in diesem Fall schön im Blickfeld der Eltern. Sogar für Babyschalen gibt es eigene Halterungen.



Tipp: Sie möchten sich ein Transportfahrrad ausborgen? Gar kein Problem. In Wien gibt es Grätzlräder, die man kostenlos ausleihen kann. Alle Infos und Online-Buchung unter www.graetzlrad.wien



Wichtig: Beim Spielen und Toben gilt es, den Helm unbedingt abzunehmen, sonst besteht die Gefahr, mit dem Riemen hängen zu bleiben.



Sie haben weitere Fragen zum Radfahren und Zu-Fuß-Gehen in der Stadt? Kontaktieren Sie uns! **01/4000 49900 oder office@mobilitaetsagentur.at**