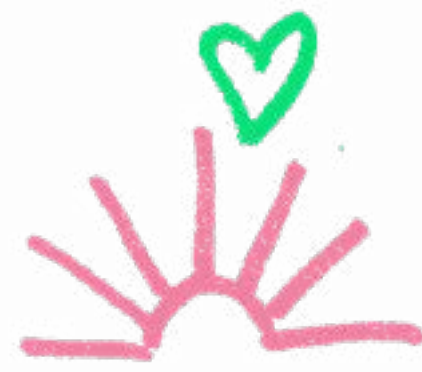


CHECKLISTE

FAHRRADFAHREN MIT DEINEM BABY



**Eine Fahrradtour mit deinem Baby
ist etwas ganz Besonderes.**

Entdecke mit unserer [FamilienMomente-Checkliste](#),
worauf du beim Fahrradfahren achten solltest.

**Achte bei einer Radtour auf
folgende Dinge:**



- ✓ Transportiere dein Baby erst im Kindersitz, wenn es seinen Kopf selbstständig halten kann
- ✓ Nutze Lastenfahrräder oder Anhänger mit geeigneter Sitzmöglichkeit für Säuglinge
- ✓ Achte auf sicheres Sitzen und schnalle dein Kind an
- ✓ Trage und nutze einen Helm für alle Mitfahrer
- ✓ Fahre nur, wenn du dich körperlich und geistig fit fühlst
- ✓ Überprüfe vor jeder Fahrt den Zustand und die Fahrtüchtigkeit deines Fahrrads



- ✓ Achte auf eine gute Federung zum Schutz vor Stößen
- ✓ Fahre möglichst auf asphaltierten Straßen
- ✓ Plane bei längeren Touren ausreichend Pausen ein
- ✓ Transportiere Babys und Kinder bis sieben Jahre nur, wenn du mindestens 16 Jahre alt bist
- ✓ Nimm Fahrradwerkzeug und eine Pumpe mit
- ✓ Trage dein Kind während der Fahrt nicht am Körper
- ✓ Fahre ruhig und vermeide schnelle Lenkbewegungen sowie Hindernisse wie Bordsteine
- ✓ Gewöhne dein Kind langsam an das Fahrradfahren