

Impressum

Herausgeber

Region Hannover
 Der Regionspräsident
 Fachbereich Verkehr, Team ÖPNV-Marketing
 Hildesheimer Straße 18, 30169 Hannover

Projektleitung und Kontakt

Aline Braun
 Mobilitätsmanagement
 Telefon: 0511 616-23347
 E-Mail: aline.braun@region-hannover.de

Fotos

Region Hannover: S. 4, 7, 9, 11, 13

Konzeption, Gestaltung und Text

futurlabor
 Institut für systematische
 Zukunftsgestaltung, Hannover
 B&B. Markenagentur GmbH, Hannover

Druck und Auflage

Druck auf 100 % Recyclingpapier
 4. Auflage, März 2022

Liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Familien,

mit Freude und Spaß spielerisch erlernen, selbständig und sicher alltägliche Wege zurücklegen: dies ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für unsere Kinder. Wir möchten Ihre Kinder und Sie ermutigen, so oft wie möglich klimafreundlich unterwegs zu sein – mit dem Roller, den eigenen Füßen, dem Fahrrad oder mit Bus und Bahn. Bewegung tut Ihren Kindern gut und bewirkt zugleich etwas für den Klimaschutz.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ideen an die Hand geben, wie Ihre Kinder alltägliche Wege (mit Ihnen oder auch alleine) selbständig und sicher meistern können.

Ihr

Steffen Krach
Steffen Krach
 Regionspräsident



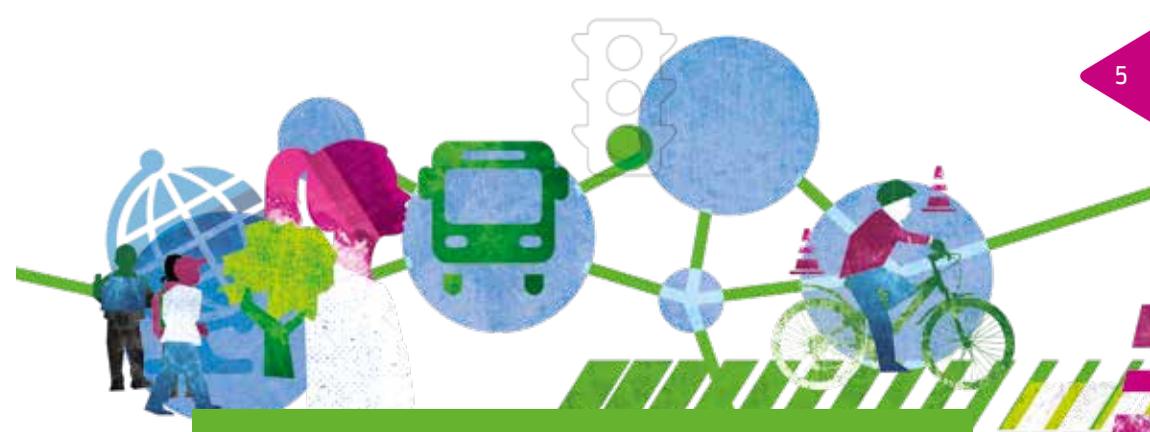
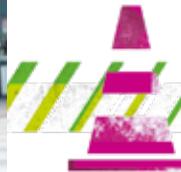
Gute Gründe für Schul- und Alltagswege mit Rad, Roller, Bahn, Bus und zu Fuß

Gut für Kinder: Bewegung, gesunde Entwicklung & Stressabbau

Regelmäßige Bewegung stärkt die Abwehrkräfte, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Haltungsschäden und Gewichtsproblemen vor, fördert den Orientierungssinn und die Wahrnehmung. Kinder mit aktivem Schulweg können sich besser in der Schule konzentrieren. Kinder lernen schneller und besser, sich selbstständig und sicher im Verkehr zu bewegen, wenn sie täglich eine feste Route zurücklegen. Aktive Mobilität bietet auch Raum für persönliche Erlebnisse und Sozialkontakte, schafft körperlichen Ausgleich vor und nach der Schule.

Gut für Eltern: Freiraum & Bewegung statt Stress im Stau

Auch Eltern tut körperliche Bewegung im Alltag gut. Wer sein Kind mit Rad oder Roller begleitet und ihm zeigt, wie es mit der Bahn fahren kann, verbringt weniger Zeit im Stau. Wenn weniger Kinder und Jugendliche mit dem Auto zur Schule gebracht werden, wird es ruhiger und damit sicherer auf den Straßen rund um die Schulen – das tut allen gut!



„Wer sich täglich bewegt, bleibt länger gesund, denkt schneller, ist gelassener und zufriedener. Und wer bereits als Kind die Bewegung verinnerlicht hat, bleibt auch als Erwachsener aktiv.“

AOK Familienstudie 2018

Gut für das Klima und die ganze Region: Ruhe, saubere Luft und Klimaschutz

Mit Fahrrad, Roller, Bus, Bahn oder zu Fuß – das sind die saubersten, leisesten und energiesparendsten Formen der Fortbewegung. In Deutschland wird etwa ein Fünftel des CO₂-Ausstoßes durch den Straßenverkehr verursacht. Jeder Kilometer Autofahrt, der eingespart wird, vermindert Lärm, Schadstoffe und klimaschädliche Emissionen in der Luft. Das bedeutet mehr Lebensqualität für alle: Aktiver Klimaschutz ist die beste Investition in die Zukunft unserer Kinder. Eltern und weitere Erziehungsberechtigte sind besonders wichtig als Vorbilder – sind Sie dabei?

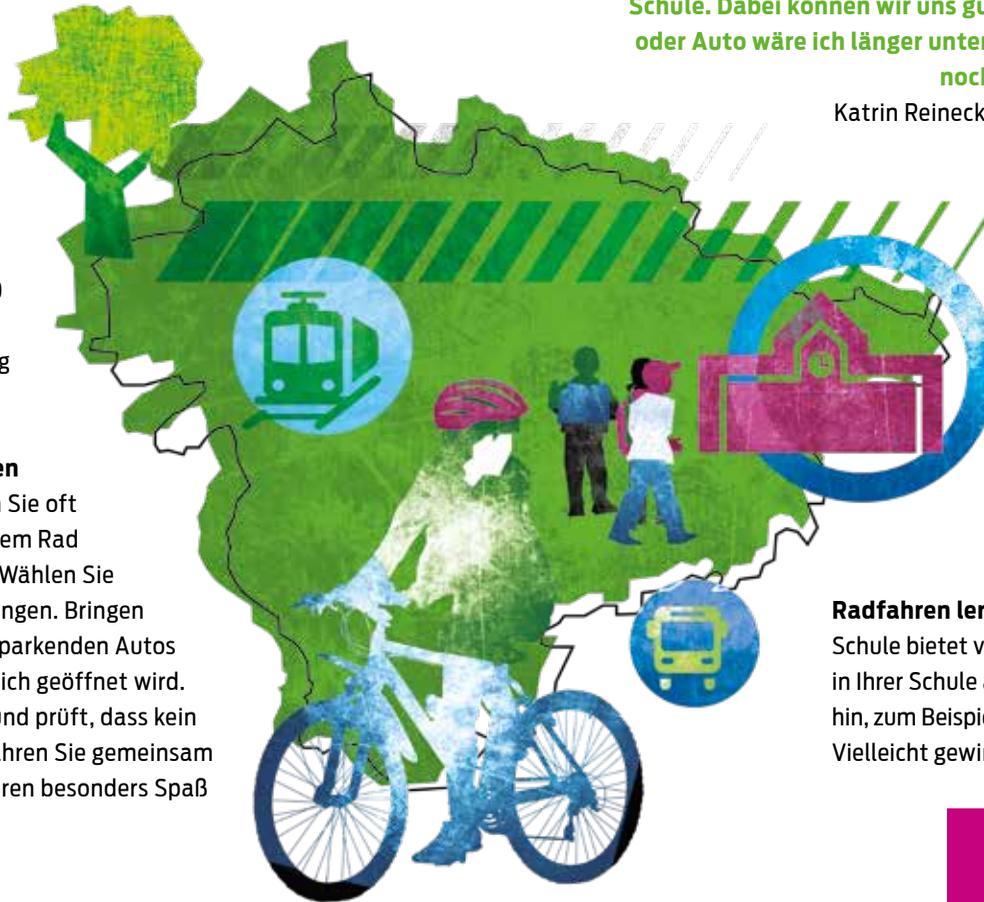
Alltags-Tipps für Familien: Unterwegs zur Schule und in der Freizeit mit dem Fahrrad

Gemeinsam unterwegs – ein guter Anfang

Fahrradfahren macht Spaß, ist gesund, klimafreundlich und schnell. Daher ist es sinnvoll, Kinder bis 8 Jahre auf ihrem Schulweg mit dem Rad zu begleiten, bis sie den Verkehr richtig einschätzen können. Laut Straßenverkehrsordnung müssen Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr auf dem Fußweg fahren. Kinder zwischen 8 und 10 Jahren dürfen frei zwischen Radweg und Fußweg wählen – ab 10 Jahren müssen Sie den Fahrradweg benutzen.

Üben mit Spaß – auf der Straße und im Grünen

Damit das Radfahren sicher Spaß macht: Fahren Sie oft gemeinsam mit Ihrem Kind in Ihrer Freizeit mit dem Rad und erklären Sie ihm die Verkehrsregeln vor Ort. Wählen Sie Strecken mit wenig Verkehr und sicheren Übergängen. Bringen Sie Ihrem Kind bei, einen Sicherheitsabstand zu parkenden Autos zu halten – für den Fall, dass eine Autotür plötzlich geöffnet wird. Zeigen Sie ihm, wie es an Torausfahrten anhält und prüft, dass kein Auto kommt und es sicher weiterfahren kann. Fahren Sie gemeinsam die grünen, schönen Strecken, auf denen Radfahren besonders Spaß macht.



„Ich radle zur Arbeit etwa 7 km, knapp eine halbe Stunde, und den ersten Teil gemeinsam mit meinem Sohn auf dem Weg zur Schule. Dabei können wir uns gut unterhalten. Mit Bus und Bahn oder Auto wäre ich länger unterwegs und so habe ich unterwegs noch Sport in den Alltag eingebaut.“

Katrin Reinecke (42) aus Davenstedt, zwei Kinder



Verkehrssichere Ausstattung beim Radfahren

Achten Sie auf die richtige Fahrradgröße für Ihr Kind. Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihr Kind mit ausgestreckten Beinen mit den Fußballen den Boden berühren kann. Besonders wichtig sind gute Bremsen, ein Helm, immer betriebsbereites Vorder- und Rücklicht sowie Reflektoren vorne und hinten. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Reflektierende, helle, wetterfeste Kleidung sorgt für Sichtbarkeit. Hilfreich sind Handschuhe bei Kälte, ein Rockschutz sowie Reflektor-Klettband für Hosen.

Radfahren lernen in der Schule

Schule bietet viele Möglichkeiten, zum Radfahren zu motivieren: Weisen Sie in Ihrer Schule auf die Angebote der Partner des Aktionsnetzwerks movidu hin, zum Beispiel Roller- oder Fahrradparcours oder einen FahrradCheck. Vielleicht gewinnen Sie sogar beim Wettbewerb „Stadtradeln“?

Mehr unter: [movidu.de](https://www.movidu.de)

Alltags-Tipps für Familien: Unterwegs zur Schule und in der Freizeit mit Bus, Bahn & Roller

Von klein auf dabei in Bus und Bahn

Für kleinere Kinder sind Ausflüge mit Bus und Bahn richtige Abenteuer. Machen Sie ein Erlebnis aus der Fahrt und zeigen Sie Ihrem Kind die Abläufe. Wenn Sie Ihr Kind von klein auf in öffentlichen Verkehrsmitteln mitnehmen, wird es mit dem Ein- und Aussteigen vertraut. Zeigen Sie ihm die Fahrpläne, lassen Sie es die richtige Verbindung aussuchen und die Fahrkarte kaufen. Alle Infos finden Sie unter gvh.de.

Gemeinsam unterwegs

Sie sind das Vorbild für das richtige, rücksichtsvolle Verhalten in der Bahn. Sie können Ihrem Kind am besten zeigen, wie es sich selbst behaupten oder Hilfe holen kann (z. B. über die Notrufknöpfe). Üben Sie mit ihm, andere Fahrgäste oder das Service-Personal nach Unterstützung zu fragen. Routineabläufe haben Kinder mit genug Übung nach kurzer Zeit gelernt. Begleiten Sie Ihr Kind so lange, bis es sich sicher fühlt und Sie sich sicher sind, dass es auch den Verkehr beim Ein- und Aussteigen gut im Blick behält. Auch Jugendliche und Erwachsene sollten darauf achten.



„Unser Sohn (10) trifft morgens seine Freunde im Bus. Mittlerweile kennt er die Busverbindungen in der Stadt besser als wir. Das hilft auch in der Freizeit: Wenn er irgendwo hin muss, sucht er sich die Verbindungen inzwischen selber raus. Er wird insgesamt selbstständiger und ist auch stolz darauf, was er selber alles kann.“

Paul Nettlau (38) aus Hannover-List, Vater von zwei Kindern



Mit dem Roller unterwegs

Roller sind eine gute Alternative zum Fahrrad, da Kinder sich bei langsamerer Fahrt besser im Verkehr orientieren können. Laut Straßenverkehrsordnung gehören Roller auf den Gehweg. Wichtig ist hier auch Rücksichtnahme auf Fußgänger und bei der Mitnahme des Rollers in Bahn und Bus. Zeigen Sie Ihrem Kind das richtige Verhalten, sorgen Sie für gute Bremsen, Reflektoren und geben Sie viel Raum für Übung. Vielleicht bauen Sie einen Slalom auf und machen ein Wettrennen?

Lust auf Bus & Bahn

Der GVH ist Partner des Aktionsnetzwerks [movidu](http://movidu.de) und motiviert Schülerinnen und Schüler zum spielerischen Erkunden der Mobilität mit Bus und Bahn. Mit der GVH Jugendnetzkarte sind sie besonders kostengünstig unterwegs.

Mehr unter: movidu.de

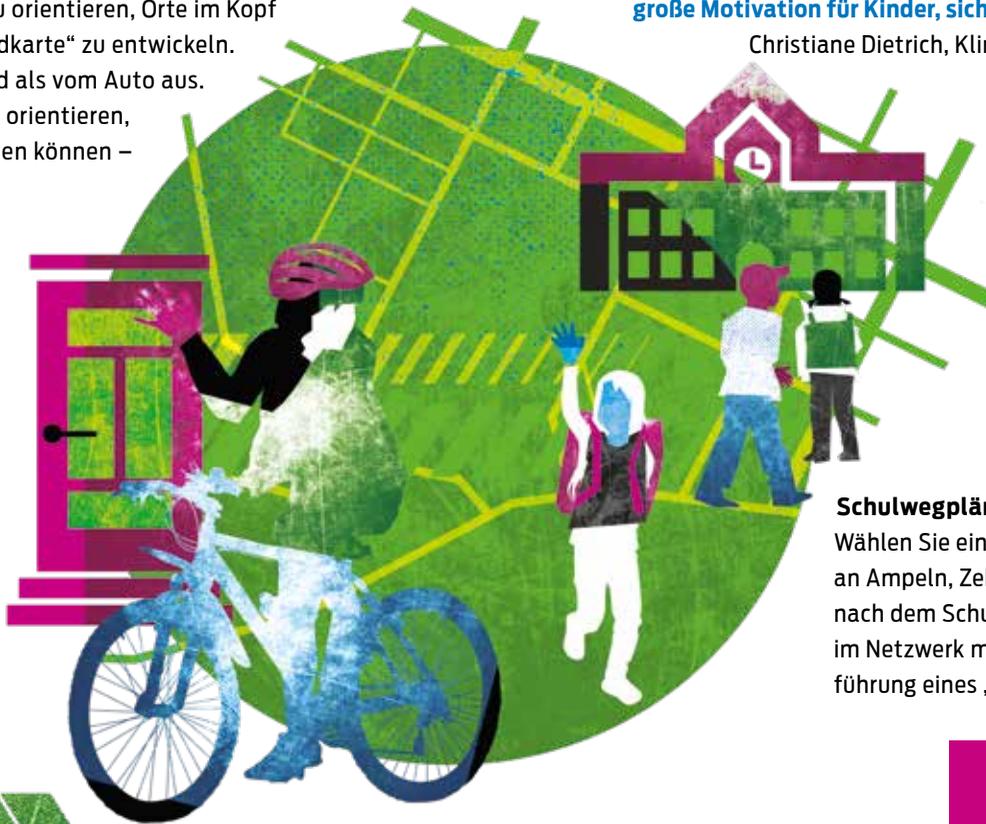
Alltags-Tipps für Familien: Unterwegs zur Schule und in der Freizeit zu Fuß

Gute Orientierung – gut für die Entwicklung

Auf ihren täglichen Wegen lernen Kinder sich zu orientieren, Orte im Kopf miteinander zu verbinden und eine „innere Landkarte“ zu entwickeln. Das geht viel leichter zu Fuß, mit Roller und Rad als vom Auto aus. Kinder lernen besser, sich in ihrer Umgebung zu orientieren, wenn sie sie langsam und selbstständig erkunden können – was auch gut für ihre Gehirnentwicklung ist.

Gemeinsam den Weg finden im „Laufbus“

Am liebsten gehen Kinder in Begleitung – zum Beispiel in einem „Schulbus auf Füßen“, einer Gruppe von Kindern, die zusammen zur Schule laufen, anfangs mit einem Erwachsenen. Wenn Kinder gemeinsam zur Schule gehen, fühlen sie sich sicherer und werden besser gesehen. Tun Sie sich mit anderen Eltern zusammen, sprechen Sie die Idee auf dem Elternabend an und erstellen Sie mit den Elternvertretern eine Karte der Wohnorte der Kinder – so können die optimalen gemeinsamen „Laufbus-Routen“ gefunden und leicht organisiert werden.



„Einige Schulen in der Region Hannover nehmen an der Aktion ‚Grüne Meilen‘ teil – Kinder bekommen Punkte für jeden zu Fuß gegangenen Schulweg. Alle so gesammelten ‚Grünen Meilen für das Klima‘ werden internationalen Politikern übergeben – eine große Motivation für Kinder, sich mit gutem Beispiel einzusetzen.“

Christiane Dietrich, Klimaschutzagentur Region Hannover



Wege spielerisch einüben

Üben Sie in jedem Fall den Schulweg mit Ihrem Kind zusammen ein (besonders auch beim Wechsel auf eine weiterführende Schule). Zeigen Sie ihm das richtige Verhalten an den schwierigen Stellen. Nach einer Weile können Sie Ihr Kind vorausschicken und selbst in einigem Abstand hinterhergehen, um zu sehen, ob alles klappt. Begleiten Sie es in der ersten Zeit noch ein Stück, bevor es sich allein oder in der Gruppe auf den Weg macht. Vielleicht machen Sie ein Spiel daraus?

Schulwegpläne nutzen und entwickeln

Wählen Sie einen möglichst sicheren Weg, wo das Überqueren von Straßen an Ampeln, Zebrastreifen oder Mittelinseln geht. Fragen Sie die Schule nach dem Schulwegplan. Falls es noch keinen Plan gibt, können Partner im Netzwerk movidu bei der Erstellung eines Plans und auch bei der Einführung eines „Laufbusses“ Unterstützung geben.

Mehr unter: [movidu.de](https://www.movidu.de)

Alltags-Tipps für Familien: Unterwegs zur Schule und in der Freizeit mit dem Auto

Das klimafreundlichste Elterntaxi

Jeder Autokilometer, den Sie einsparen, ist eine Investition in die Zukunft Ihres Kindes. Wir könnten jedes Jahr 7,5 Tonnen klimaschädliches CO₂ einsparen, wenn in Deutschland jede dritte kurze Fahrt mit dem Auto stattdessen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt würde. Bringen Sie daher Ihr Kind möglichst nur selten mit dem Auto zur Schule. Alternativ können Sie für den Bring-Dienst eine Fahrgemeinschaft gründen, ein (Lasten)- Rad oder eine Tandem-Kupplung am Fahrrad nutzen und sich selbst Bewegung an der frischen Luft gönnen.

Kinderfreundlich mit dem Auto unterwegs

Sind Sie doch einmal als „Elterntaxi“ mit dem Auto unterwegs, dann mit passenden ECE-geprüften Kindersitzen. Achten Sie auf Kinder zwischen parkenden Autos. Denken Sie an den „Toten Winkel“ und den Schulterblick, wenn Sie abbiegen. Fahren Sie langsam. Parken Sie korrekt. Öffnen Sie Autotüren nur, wenn Sie sicher sind, dass kein Fahrrad kommt. Warten Sie hinter haltenden Schulbussen. Kinder sehen Sie als Vorbild und sind auf Ihre Rücksicht angewiesen.



„Ein gutes Beispiel ist die Albert-Schweitzer-Schule in Linden. Die Eltern parken dort ein Stück weit von der Schule entfernt, wenn sie ihre Kinder bringen. So wurde die Verkehrssituation deutlich entspannt.“

Thomas Kliewer, Polizeidirektion Hannover



„Elternhaltestellen“ statt Verkehrschaos

Lassen Sie Ihr Kind auf dem Rücksitz mitfahren und sorgen Sie dafür, dass es auf der Gehweg-Seite aussteigt. Halten Sie mindestens 200 Meter entfernt von der Schule und lassen Sie Ihr Kind die letzten Minuten zu Fuß gehen. Ihr Kind wird sich in der Schule besser konzentrieren können, wenn es sich noch kurz im Freien bewegt hat. Je weniger Autos direkt „vorfahren“, desto ruhiger und sicherer ist die Verkehrssituation vor der Schule für alle Kinder – davon profitiert auch Ihr Kind.

Aktiv werden – Situation verbessern

Sie wünschen sich eine Verbesserung der Situation vor Ihrer Schule? Regen Sie auf dem Elternabend oder im Schülernrat konkrete Aktionen an. Zum Beispiel die Entwicklung von Radschulwegplänen oder ein Mobilitätsfest. Die Partner des Aktionsnetzwerks movidu unterstützen Sie gern.

Mehr unter: [movidu.de](https://www.movidu.de)

Gute Zeitplanung ist der halbe Weg Alltags-Tipp: Gemeinsam planen, früh loskommen

Tragen Sie hier gemeinsam mit Ihrem Kind ein, was Sie für den Schulweg vorbereiten müssen und wie viel Zeit Sie brauchen. Am besten planen Sie „rückwärts“ – von Schulbeginn bis zum Aufstehen, dann fällt es leichter pünktlich in der Schule oder bei der Verabredung anzukommen.

Uhrzeit

Wann fängt die Schule an?

Wann möchte ich vorher in der Schule sein, um in Ruhe meine Freunde zu begrüßen und auf meinen Platz zu gehen, bevor der Unterricht beginnt?

Wann sollte ich los für meinen Schulweg mit dem Fahrrad / mit dem Bus / zu Fuß?

Wann sollte ich anfangen, alles einzupacken, meine Schuhe und meine Jacke anzuziehen? (Tipp für Eltern: Zeit stoppen)

Wann sollte ich anfangen zu frühstücken?

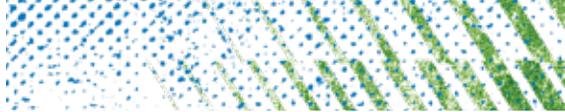
Wann muss ich wirklich, wirklich aufstehen?

Wann soll der Wecker klingeln, damit ich „noch fünf Minuten liegenbleiben“ kann?

Check-Liste für abends (zum Abhaken)

- Anziehsachen rausgelegt: Wie ist das Wetter morgen?
- Schulsachen eingepackt?
- Fahrradschlüssel, Helm und ggf. Regenhose bereit?
- Busfahrkarte eingepackt?
- Gibt es Fahrplanänderungen oder Baustellen?





Aktive Bewegung tut allen gut – unseren Kindern, uns Erwachsenen und dem Klima!

Gesundheit und Klimaschutz sind für unsere Kinder von zentraler Bedeutung. Die Region Hannover setzt sich aktiv dafür ein, Kindern und Jugendlichen eine sichere, gesunde und klimafreundliche Mobilität im Alltag zu ermöglichen – von Anfang an. Eltern und Lehrkräfte tragen dabei eine besondere Verantwortung: Als Vorbilder, Verkehrsteilnehmende, Ratgebende und Begleitende prägen sie das Mobilitätsverhalten der jungen Generation.

Deshalb hat die Region Hannover das Aktionsnetzwerk movidu ins Leben gerufen, einen Zusammenschluss zahlreicher Organisationen mit vielfältigen Bildungsangeboten für nachhaltige Mobilität. Die Niedersächsische Landesschulbehörde und die Klimaschutzagentur Region Hannover begleiten das Netzwerk von Anfang an.

„Kinder und Jugendliche sollen lernen, in ihrem Alltag möglichst gesund, sicher und umweltfreundlich von A nach B zu kommen!“ Das ist das gemeinsame Ziel aller movidu-Partner. Diese Broschüre gibt Familien Tipps für ihre Alltagswege mit Kindern. Weitere Medien und Informationen finden Sie unter [movidu.de](https://www.movidu.de)



Regionales Landesamt
für Schule und Bildung
Hannover



KLIMASCHUTZ
AGENTUR
REGION HANNOVER