EINE BROSCHÜRE FÜR ELTERN

Los geht's!

Mit Kindern sicher und nachhaltig unterwegs

BUND

Impressum

BUND Berlin e.V., Crellestr. 35, 10827 Berlin
kontakt@bund-berlin.de

V.i.S.d.P.: Carmen Schultze • Stand: 05/2026
Layout und Illustration: www.minkadu.de
Druck: Pinguin Druck GmbH, Marienburger Straße 16, 10405 Berlin

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) setzt sich für den Schutz unserer Natur und Umwelt ein. Der Landesverband Berlin konzentriert sich auf die städtische Perspektive: Wie können wir die Lebensqualität für die Menschen in Berlin verbessern? Damit wir uns auch weiterhin für eine klima- und umweltgerechte Stadt und ein grünes und nachhaltiges Berlin einsetzen können, brauchen wir Sie. Werden Sie Mitglied, unterstützen Sie uns mit einer Spende oder werden Sie ehrenamtlich aktiv.

bundberlin **bund.berlin**

www.bund-berlin.de

Das Projekt wird gefördert von der Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt.

Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt | BERLIN

Nachhaltig unterwegs

Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Thema – auch im Bereich Mobilität, also wie sich Menschen fortbewegen. Wege zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen, schont die Umwelt und das Klima. Zudem kann so mehr Bewegung in den Alltag kommen, was gut für die geistige und körperliche Gesundheit ist.

Es lohnt sich daher zu fragen:

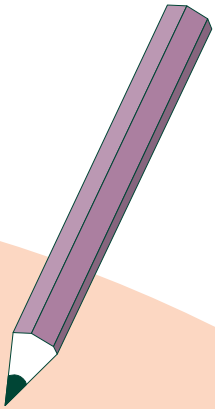
FÜR WELCHE WEGE BRAUCHE ICH DAS AUTO WIRKLICH?

Kinder können früh selbständig und sicher unterwegs sein, wenn sie gelernt haben sicher zu Fuß zu gehen, mit dem Laufrad/Fahrrad zu fahren sowie Bus und Bahn zu nutzen. Sie können zum Beispiel allein zum Sport, zum Spielplatz, zu Freundinnen und Freunden oder zur Eisdiele gehen. **Das entlastet auch Sie als Eltern.**

Kinder, die im Alltag aktiv unterwegs sind, bewegen sich automatisch mehr und stärken so ihre Gesundheit. Sie können sich besser konzentrieren und sind leistungsfähiger. Zudem erleben sie ihre Umgebung bewusst und entwickeln einen Orientierungssinn.

Deshalb ist es wichtig, früh damit anzufangen!

Sicher und selbstständig unterwegs



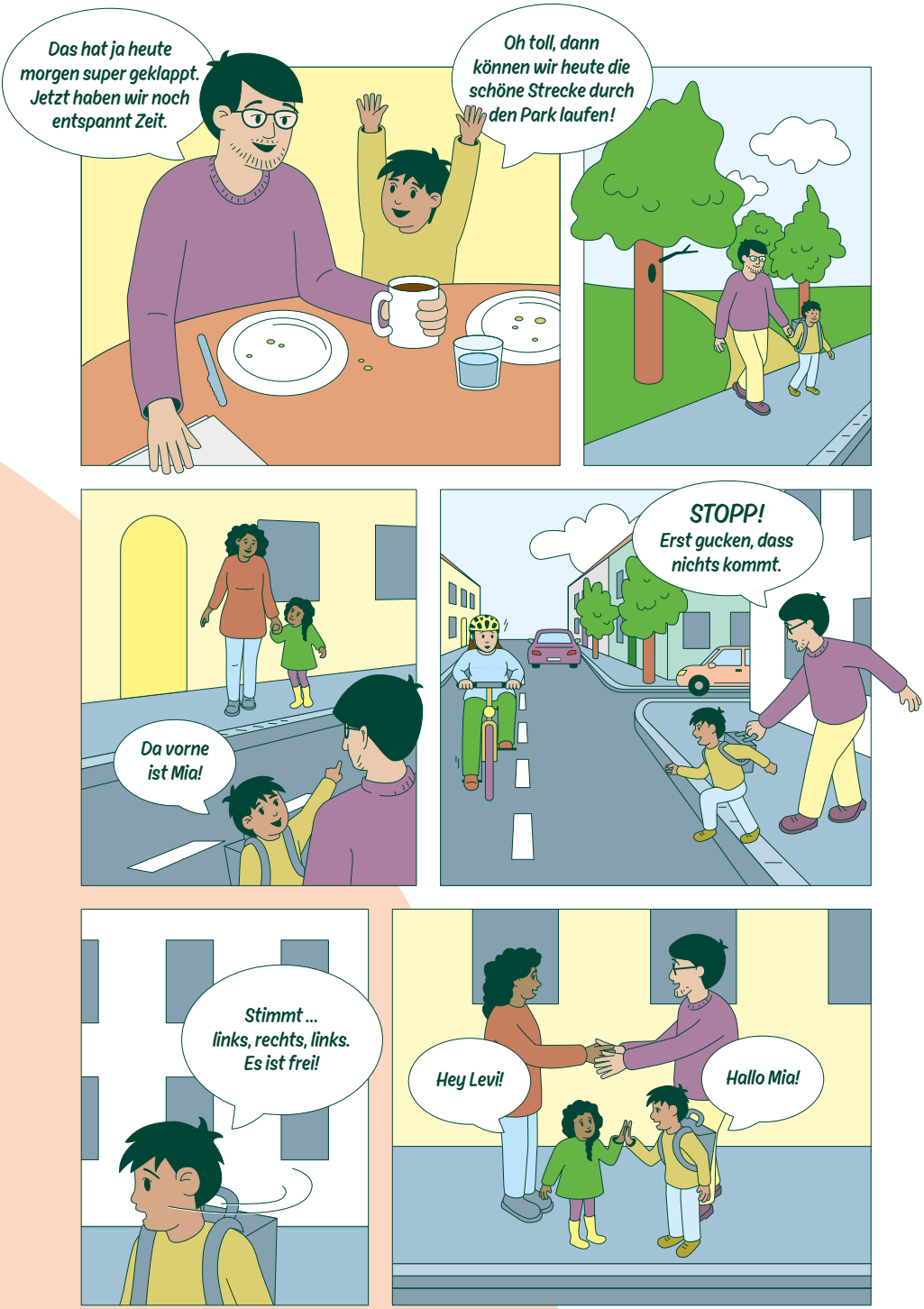
Ist Ihr Kind schon bereit?

MACHEN SIE DEN TEST!

	JA	NEIN
Gibt Ihr Kind den Impuls zum Gehen, wenn Sie eine Straße überqueren wollen?	○	○
Stoppt Ihr Kind selbstständig an Ampeln oder Zebrastreifen, um sich zu vergewissern, dass es gefahrlos über die Straße kann?	○	○
Kennt Ihr Kind die Wege zu bekannten Orten selbst und kann Sie hinführen?	○	○
Ist Ihr Kind konzentriert und achtsam, wenn Sie im Straßenverkehr unterwegs sind?	○	○
Funktioniert das eingeübte Verhalten im Verkehr auch auf unbekannten Wegen?	○	○

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „NEIN“ beantwortet?

Dann braucht Ihr Kind vielleicht noch ein bisschen Übung, um wirklich selbstständig und sicher unterwegs zu sein.


Das hat ja heute morgen super geklappt. Jetzt haben wir noch entspannt Zeit.
Oh toll, dann können wir heute die schöne Strecke durch den Park laufen!
Da vorne ist Mia!
STOPP! Erst gucken, dass nichts kommt.
Stimmt ... links, rechts, links. Es ist frei!
Hey Levi!
Hallo Mia!

Tipps und Anregungen

Eltern sind Vorbilder

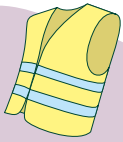
Ihre Kinder werden sich Ihr Verhalten abgucken. Umso sicherer Sie sich verhalten, desto selbstverständlicher wird Ihr Kind sich ein sicheres Verhalten aneignen. Deswegen gilt: Halten Sie sich selbst an die Regeln, die Sie Ihrem Kind beibringen. Wir können Schulwege selbst klima- und umweltfreundlicher gestalten – für eine bessere Umwelt mit sauberer Luft, weniger Lärm, mehr Straße/Platz zum Spielen also mehr Lebensqualität. Und ja, auch mehr Sicherheit: weniger Autoverkehr bedeutet weniger Unfälle.

Genug Zeit einplanen

Viele gefährliche Situationen entstehen, wenn die Beteiligten in Eile sind. Daher lieber ein bisschen früher losgehen und den vielleicht längeren, aber dafür sichereren Weg wählen. Sie können nach und nach Wege testen, bis Sie den schönsten Weg für sich finden.

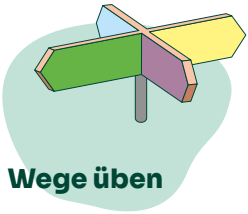
Bus und Bahn nutzen

Für viele Wege eignen sich auch öffentliche Verkehrsmittel. Beim gemeinsamen Fahren lernt Ihr Kind den sicheren Umgang mit Bus und Bahn (etwa, wie man ein- und aussteigt oder was bei Verspätungen zu tun ist). Noch ein Tipp: Steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie ein Stück zu Fuß. So kommt Bewegung in den Alltag – für Sie und Ihr Kind.



Sichtbar sein

Viele Kinder gehen davon aus, dass Autofahrende sie sehen, sobald sie das Auto sehen. Das ist meist nicht der Fall. Eine bessere Sichtbarkeit gelingt durch helle Kleidung, Reflektoren oder eine Warnweste. Gruppen werden auch besser wahrgenommen (und Ihr Kind kann in Gruppen Freundschaften knüpfen und pflegen).



Wege üben

Wiederkehrende Wege sollten geübt werden, bevor Ihr Kind sie allein geht. So können Sie auf Gefahrenstellen hinweisen und Verhaltensregeln besprechen. Auffällige Stellen (wie ein rotes Haus oder ein großer Baum) helfen, sich den Weg zu merken. Solche Merkmale fördern den Orientierungssinn Ihres Kindes.

Verkehr erklären

Erklären Sie unterwegs, was passiert und worauf Sie achten. Idealerweise geben Sie Ihrem Kind klare Handlungsanweisungen. Vermeiden Sie Verneinungen: Statt „Geh nicht ohne gucken ...!“ sagen Sie „Erst gucken!“

Lassen Sie sich leiten

Lassen Sie Ihr Kind nach und nach die Verantwortung für (gemeinsame) Wege übernehmen, indem Sie beobachten und weniger Entscheidungen treffen. Lassen Sie sich erklären, was das Kind tut und worauf es achtet. So sind Sie sicher, dass Ihr Kind weiß, worauf es ankommt.

Haben Sie Spaß

Kinder haben einen natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Diesen können Sie fördern und nutzen. Wenn sie gemeinsam neugierig und aufmerksam für Ihre Umwelt sind, wird der Weg automatisch spannend und zur positiven Erfahrung. Deshalb unser Tipp: Haben Sie Spaß auf Ihren alltäglichen Wegen und genießen Sie die Wegezeit als Eltern-Kind-Zeit!

Perspektivwechsel

Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kindes. Gehen Sie z. B. in die Hocke, um zu sehen, was im Sichtbereich Ihres Kindes wahrnehmbar ist.

Haben Sie Vertrauen

Wenn Sie mit Ihrem Kind üben, können Sie auch einschätzen, wann Ihr Kind bereit ist für die ersten eigenen Wege. Sie stärken ihr Kind, wenn Sie seinen Fähigkeiten vertrauen. Und wenn das Kind Wege alleine zurücklegt, kann das Entspannung in Ihren Familienalltag bringen.

Wie sind Sie unterwegs? Testen Sie Ihre eigene Mobilität

Mobilität ist so alltäglich, dass wir uns dieser und den Hilfmitteln, die wir nutzen, oft gar nicht bewusst sind. Wir laden Sie daher zu einer **Mobilitäts-Testwoche** ein. Nutzen Sie die Tabelle und tragen Sie während einer beliebigen Woche ein, wie Sie sich durch die Stadt bewegt haben. Kreuzen Sie an, welche Fortbewegungsmittel Sie genutzt haben.

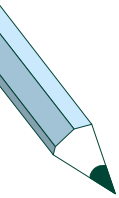
MEINE MOBILITÄTS-TESTWOCHE

Montag	◯	◯	◯	◯	◯
Dienstag	◯	◯	◯	◯	◯
Mittwoch	◯	◯	◯	◯	◯
Donnerstag	◯	◯	◯	◯	◯
Freitag	◯	◯	◯	◯	◯
Samstag	◯	◯	◯	◯	◯
Sonntag	◯	◯	◯	◯	◯

MEINE NOTIZEN

Mein Highlight der Woche:

Mein Lowlight der Woche:



Das habe ich gelernt:

Häufig gestellte Fragen

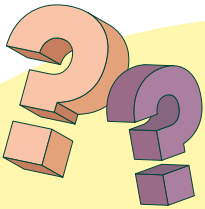
Mache ich nicht schon ausreichend, wenn ich mein Kind mit Lastenrad oder Fahrradanhänger bringe?

Es ist toll, wenn Sie eine Alternative zum Auto nutzen. Wenn Sie Ihr Kind auf dem Weg mit einbinden und die Umgebung erkunden, kann Ihr Kind davon profitieren. Noch besser ist es aber, wenn Ihr Kind selbst in Bewegung ist und so **eigene Verkehrserfahrungen** macht. Sie können das Rad auch streckenweise schieben und das Kind läuft mit Ihnen. Und: Denken Sie an den Helm für sich und Ihr Kind!

Mir ist das morgens zu viel Stress. Ich muss ja selbst pünktlich zur Arbeit kommen. Wie soll ich das ohne Auto schaffen?

Auto fahren lässt sich nicht immer vermeiden. Parken Sie weiter weg, um noch ein Stück zu laufen und sich so Bewegung in den Alltag zu holen. Vielleicht können Sie Ihr **Kind zu Fuß abholen**? Wenn nicht: Gehen Sie andere Wege im Alltag zu Fuß (z. B. zum Bäcker, zur Familie, zum Spielplatz).

Dauert der Weg zu Fuß nicht viel länger als mit dem Auto?



Nicht unbedingt, denn beim Autofahren zählt nicht nur die Fahrzeit, sondern auch die Zeit für das Ein- und Aussteigen, das An- und Abschnallen, das Aus- und Einparken … Wenn Sie also einen kurzen Weg haben, dann sind sie zu Fuß **vielleicht sogar schneller** von Tür zu Tür und tragen dazu bei, dass es vor der Kita oder Schule sicherer wird.

Weitere Infos

MOTIVIEREN SIE ANDERE ELTERN!

Beziehen Sie andere Eltern mit ein: Ermutigen Sie sie, das Auto stehen zu lassen. Verabreden Sie sich, die Kinder abwechselnd auf dem Kita- oder Schulweg zu begleiten.

Seien Sie gemeinsam die Veränderung, die sichere Wege möglich macht!

Zu Fuß zur Kita und zur Schule – Eine Aktion des BUND Berlin e. V.
Im Rahmen unseres Projekts unterstützen wir Berliner Kitas und Schulen, Aktionstage durchzuführen und das Thema nachhaltige und selbstständige Mobilität dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Dafür bieten wir individuelle Beratung sowie Material und Inspiration für Aktivitäten vor Ort.

www.mobilitaetsbildung-berlin.de

Berlin Sicher Mobil
Infos zur Verkehrssicherheit und Angeboten in Berlin

www.berlin-sicher-mobil.de

Unfallforschung der Versicherer
Infos zur Entwicklung von Kindern, Tipps und Übungen zur Verkehrserziehung

www.udv.de/udv/themen/mensch/verkehrserziehung

Bündnis Temporäre Spielstraßen
Infos zur Umsetzung von temporären Spielstraßen

www.spielstraßen.de

Netzwerk Fahrrad und Familie
Infos zum Fahrradfahren mit Kindern

www.fahrrad-und-familie.de