

Velo-Check für Kinder

In drei Minuten prüfen. Sicher starten.

Ein verkehrstüchtiges Velo, ein gut sitzender Helm und geübtes Verhalten gehören zusammen. Kinder können den Check Schritt für Schritt selbst übernehmen.

KURZCHECK

Vor jeder Fahrt · 3 Minuten

GRÜNDLICH

Monatlich + nach jedem Sturz

GEMEINSAM

Kind prüft, Erwachsene bestätigen

Das Ziel

Vor der Abfahrt ist klar: Das Velo funktioniert, das Kind ist sichtbar und die wichtigsten Manöver sitzen.

- 01 Sehen** Helm, Reifen, Licht, Reflektoren und lose Teile ansehen.
- 02 Testen** Bremsen, Lenkung und Klingel im Stand beziehungsweise im Schonraum prüfen.
- 03 Entscheiden** Bei Unsicherheit nicht losfahren, sondern reparieren oder fachlich prüfen lassen.

Christian **Ambühl** | Praxiswissen für mehr Sicherheit

Der 3-Minuten-Check

Das Kind kann vorlesen und prüfen; eine erwachsene Person bestätigt kritische Punkte wie Bremsen, Lenkung und Helmsitz.

CHECK	PRÜFPUNKT
☐	Helm sitzt waagrecht und fest Riemen bilden um die Ohren ein V; der Verschluss ist geschlossen. Nach starkem Aufprall Herstellerangaben beachten und Helm ersetzen.
☐	Vorder- und Hinterbremse greifen Beide Bremsen einzeln testen. Hebel dürfen nicht bis zum Lenker durchgezogen werden.
☐	Reifen sind fest und unbeschädigt Luftdruck gemäss Reifenflanke; kein Schnitt, keine Beule und kein sichtbares Gewebe.
☐	Lenker und Sattel sind fest Nichts verdreht sich beim kräftigen Festhalten; Höhe passt zur Körpergrösse und sicheren Kontrolle.
☐	Licht funktioniert Bei Dämmerung, Dunkelheit, Regen, Nebel und in Tunnels vorne weiss, hinten rot und ruhend.
☐	Reflektoren sind vorhanden Vorne weiss, hinten rot, an den Pedalen gelb; seitliche Reflexelemente verbessern die Sichtbarkeit zusätzlich.
☐	Klingel ist hörbar Eine Klingel ist eine sinnvolle Empfehlung, um frühzeitig auf sich aufmerksam zu machen.
☐	Kleidung ist sicher Schnürsenkel geschlossen, weite Hosen gesichert, helle oder signalfarbige Kleidung gewählt.
☐	Gepäck ist befestigt Nichts hängt am Lenker oder kann in Speichen, Kette oder Rad geraten.

STOPP-REGEL Wenn Bremse, Lenkung, Reifen oder Licht nicht zuverlässig funktionieren, bleibt das Velo stehen. Nicht mit einem Provisorium in den Verkehr fahren.

Mein Velo

Reifendruck vorne	_____ bar / psi (siehe Reifenflanke)
Reifendruck hinten	_____ bar / psi (siehe Reifenflanke)
Letzter Service	_____
Nächster Monatscheck	_____

Der gründliche Technik-Check

Bei auffälligen Geräuschen, Spiel oder beschädigten Teilen: eine erwachsene Fachperson oder Velowerkstatt beiziehen.

CHECK	PRÜFPUNKT
☐	Bremsbeläge und Züge Beläge greifen sauber; Züge sind nicht ausgefranst; Scheiben oder Felgen sind frei von Öl.
☐	Reifen und Räder Profil und Flanken intakt; Räder laufen gerade und ohne seitliches Spiel.
☐	Pflichtausrüstung Zwei kräftige Bremsen, weisser Rückstrahler vorne, roter hinten und gelbe Pedalreflektoren sind vorhanden.
☐	Beleuchtung Weisses Front- und rotes Rücklicht leuchten ruhig, blenden nicht und sind sicher befestigt.
☐	Kette und Schaltung Kette sauber und passend geschmiert; Schaltung wechselt ohne Springen oder Blockieren.
☐	Schrauben und Anbauteile Lenker, Vorbau, Sattel, Schutzbleche, Ständer und Gepäckträger sitzen fest.
☐	Passende Grösse Das Kind erreicht Bedienelemente sicher und kann das Velo kontrolliert anhalten und absteigen.
☐	Keine scharfen oder losen Teile Griffe sind geschlossen; Kabel, Schutzbleche und Zubehör können weder verletzen noch blockieren.

Fahrkönnen im Schonraum

SITZT	MANÖVER
☐	Geradeaus fahren Blick nach vorn, Spur halten, kontrolliert langsam fahren.
☐	Sicher bremsen Beide Bremsen dosieren und vor einer Linie zum Stillstand kommen.
☐	Blick zurück + Handzeichen Schulterblick, klare Richtung anzeigen, Spur halten.
☐	Toter Winkel Nie neben Lastwagen warten; an Kreuzungen und Ampeln dahinter bleiben.

WICHTIG Kinder unter 12 Jahren dürfen ohne Radweg oder Radstreifen auf dem Trottoir fahren. Fussgängerinnen und Fussgänger haben dort immer Vortritt; begleitende Erwachsene fahren nicht ebenfalls auf dem Trottoir.

Erst prüfen, dann weiterfahren

Auch ein scheinbar kleiner Sturz kann Helm, Lenker, Bremsen oder Räder beschädigen.

CHECK	PRÜFPUNKT
☐	Kind versorgen Anhalten, Unfallstelle sichern, Verletzungen beurteilen; bei Unsicherheit medizinische Hilfe holen.
☐	Helm kontrollieren Nach starkem Aufprall oder bei Rissen, Verformung oder beschädigten Riemen nicht weiterverwenden.
☐	Lenker und Vorderrad ausrichten Vorderrad und Lenker stehen gerade und lassen sich ohne Widerstand bewegen.
☐	Bremsen erneut testen Beide Bremsen greifen; Hebel, Züge und Leitungen sind unbeschädigt.
☐	Räder und Reifen prüfen Kein Seitenschlag, keine lockeren Speichen, kein Luftverlust und keine Beschädigung.
☐	Fachcheck bei Zweifel Bei ungewöhnlichem Geräusch, Riss, verbogenem Teil oder Unsicherheit nicht weiterfahren.

RECHT & EMPFEHLUNG Für normale Velos ist der Helm in der Schweiz nicht obligatorisch, aber ausdrücklich empfohlen. Die Klingel ist sinnvoll; massgeblich für die Pflichtausrüstung sind insbesondere Bremsen, Rückstrahler und situationsgerechtes Licht.

Notizen

Fachliche Grundlage

Stand: August 2026. Fachlich abgeglichen mit: [BFU: Sicher Velo fahren](#) · [ASTRA: Velo-Grundregeln](#)

Diese Checkliste ersetzt keine fachmännische Wartung. Bei sicherheitsrelevanten Mängeln das Velo nicht benutzen und eine Velowerkstatt beiziehen.

Mehr Praxiswissen: christian-ambuehl.com