

## **Zu Fuß in die Schule und den Kindergarten**

Der aktive Schulweg viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder, auf ihre Persönlichkeitsentwicklung und Lernfähigkeit und selbstverständlich auch auf unsere Umwelt.

Ein Kind, das sich viel bewegt, entwickelt ein besseres Körpergefühl, ist wendiger und beherrscht seine Bewegungen. Außerdem stärkt das Gehen die Abwehrkräfte, beugt Haltungsschäden und Übergewicht vor und macht viel Spaß

Viele Eltern sorgen sich um die Sicherheit ihrer Kinder. Dabei resultiert ein Großteil des Verkehrs rund um die Schulen genau aus diesem Hol- und Bringverkehr.

## **Eigensicherheit beim Radfahren erhöhen**

Für die persönliche Sicherheit beim Radfahren spielen Bekleidung und Ausrüstung eine wichtige Rolle. Unbedingt passenden Fahrradhelm tragen. Dieser ist insbesondere für Kinder ein Muss! Helle, gut sichtbare Kleidung tragen – zusätzlich werden Reflektorstreifen/-flächen empfohlen.

## **In die Arbeit radln!**

Vielen Menschen mangelt es an Bewegung, fehlende Zeit ist meist die Ausrede, mit dem Auto in die nahe gelegene Arbeitsstätte zu fahren. Dabei wäre schon der Weg zur Arbeit die ideale Gelegenheit, um regelmäßig Sport zu treiben. Ein gutes fünftel der Österreicher fahren bereits regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit. 20% der PKW-Wege liegen unter der gemütlichen Radfahrdistanz von 2 Kilometern, 50% unserer Alltagswege sind kürzer als 5 Kilometer.

