



**KIDICAL MASS  
PREETZ**

# Informationen zum Preetzer Pumptrack zur Nutzung durch Schulklassen, Kita- und Tageskindergruppen

Stand 14.05.2023

## 1. Der Pumptrack

Ein Pumptrack ist eine Radsport- und Radspielanlage in Form eines Rundkurses mit Wellen und Kurven. Auf dem Pumptrack können Kinder ab dem Laufradalter und mit allen Fähigkeitsstufen fahren. Ein Pumptrack kann mit Laufrad, Fahrrad, Tretroller, Scooter, Skateboard, Rollschuhen und Inlinern genutzt werden. Könnner\*innen bauen die Geschwindigkeit auf dem Pumptrack durch Gewichtsverlagerung und gezielte Zieh- und Drückbewegungen („Pumpen“) auf.

Pumptracks gelten nicht nur als „cool“, das Fahren bringt vor allem jede Menge Spaß und motiviert somit zum Radfahren. Pumptracks sind optimal für die Bewegungsförderung, für die Vorbereitung der „Radfahrprüfung“ oder auch einfach als attraktive Abwechslung im Alltag einsetzbar.

Der Preetzer Pumptrack wird am 21. Mai im Rahmen eines Fahrrad- und Umweltfestes auf dem Cathrinplatz eröffnet und bleibt bis zum 22. Juni stehen. An Schultagen kann der Pumptrack vormittags von 8 bis 12 Uhr für Schulklassen, Kita-Gruppen und Tageskinder kostenlos reserviert und genutzt werden. Die Reservierung erfolgt über [info@kidical-mass-preetz.de](mailto:info@kidical-mass-preetz.de).

## 2. Sicherheit

Der Pumptrack wird von einem kommerziellen Anbieter (pumptrack.de) angemietet und fachgerecht aufgebaut. Er ist TÜV-zertifiziert und entspricht den anerkannten Regeln der Technik. Die Fallhöhe ist gering, der Belag ist rutschfest. Fahrer\*innen bauen ihre Geschwindigkeit im Pumptrack selber auf. Somit wirken nur so hohe Kräfte, dass Anforderungen und Können im Einklang stehen.

Die Nutzung erfolgt wie bei allen öffentlichen Spielplätzen und Sportanlagen sowie in Kindergarten und Schule auf eigene Gefahr. Verhaltensregeln sind vor Ort ausgehängt und unten aufgeführt. Der NABU Preetz-Probstei verfügt als Betreiber über den erforderlichen Versicherungsschutz bei Verletzung der Verkehrssicherungspflicht. Der Pumptrack wird einmal täglich auf Schäden kontrolliert, sodass die dauerhafte Sicherheit gewährleistet ist.

**Bitte kontrollieren Sie den Pumptrack zusätzlich unmittelbar vor der Benutzung visuell auf Schäden.**

## 3. Aufsicht und Benutzung

Für die Nutzung des Pumptracks sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich, sodass er von Kindern ab dem Laufradalter genutzt werden kann. Bei der Nutzung durch Schulklassen, Kita- und Tageskinder-Gruppen erfolgt die Aufsicht durch die Lehr-/Betreuungsperson (Lehrer\*in, Erzieher\*in, Tagespflegerperson o.ä.). Die folgenden Verhaltensregeln sind einzuhalten.

### Verhaltensregeln für Fahrer\*innen

1. Helm und festes Schuhwerk tragen (zusätzliche Protektoren bei Bedarf). Keine Röcke oder Kleider tragen.
2. Bei Fahrrädern: Sattel so tief wie möglich stellen (Auf dem Pumptrack fährt man in stehender Position auf dem Fahrrad.).
3. Rücksicht aufeinander nehmen und ausreichenden Sicherheitsabstand zueinander einhalten. Alle fahren in die gleiche Richtung.
4. Nicht an unübersichtlichen Stellen anhalten.
5. Langsam in den Pumptrack einfahren und erst im Pumptrack Geschwindigkeit aufbauen.
6. Bei Regenwetter besonders vorsichtig fahren.

### Verhaltensregeln für Aufsichtspersonen

1. Vor der ersten Fahrt den Pumptrack auf Schäden kontrollieren. Schäden und Veränderung unverzüglich dem NABU als Betreiber (Ansprechpersonen Antje Seebens-Hoyer, Tel. 0157-741 753 79 und Simone Treplin, Tel. 0163-72 411 01) melden.
2. Im Falle eines Unfalls Erste Hilfe leisten und unverzüglich den Rettungsdienst unter 112 verständigen.
3. Erforderliche Erste-Hilfe-Ausrüstung mitführen.
4. Kinder in die Benutzung einführen.

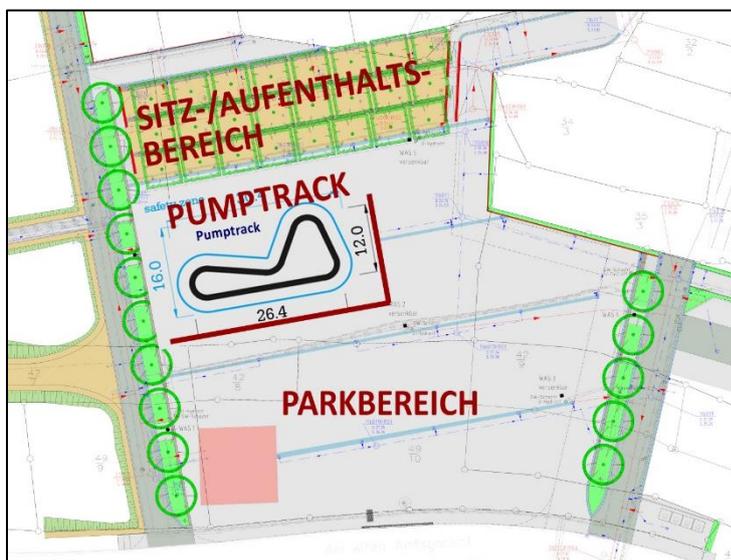
### Geeignete Fahrzeuge

Auf geeignete Fahrzeuge ist zu achten (nichtmotorisierte Fahrräder, Tretroller, Scooter, Skateboards, Rollschuhe, Inliner, Laufräder o.ä.). Die Fahrzeuge der Kinder müssen in einwandfreiem Zustand sein.

Geeignete Fahrräder sind BMX-Räder und Mountainbikes oder Räder mit ähnlicher Geometrie. Im Vergleich zur Körpergröße sehr große Fahrräder sind nicht geeignet.

## **4. Lageplan**

Der Pumptrack wird im hinteren Teil des Cathrinplatzes vor dem Sitz-/Aufenthaltsbereich aufgebaut. Es ist eine ausreichend große Bewegungsfläche vorgesehen. Zum Parkbereich hin werden Absperrungen errichtet.



## 5. Einführung der Kinder in die Benutzung

Damit die Kinder ein Gefühl für den Pumptrack entwickeln ist es empfehlenswert, zunächst eine Runde zu Fuß zu drehen. Im Anschluss sollten die Regeln erklärt werden.

Zu Beginn sollten nur 1-2 Kinder gleichzeitig den Pumptrack befahren, die Anzahl kann dann zügig und nach und nach gesteigert werden. Ein ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den Fahrer\*innen muss gewährleistet sein, damit im Falle eines Abbremsens ein hinterherfahrendes Kind auch noch bremsen kann. Wir empfehlen bei geringer Fahrgeschwindigkeit einen Mindestabstand zwischen den Kindern von 5-7 Metern, bei höheren Geschwindigkeiten und vergleichsweise unsicher fahrenden Kindern muss dieser entsprechend gesteigert werden.

Wir empfehlen für Kindertagespflege- und Kita-Kinder vornehmlich Laufräder. Für Schulkindern eignen sich Scooter/Roller und Fahrräder mit niedrigem Rahmen perfekt, für geübte Kinder auch Skateboards und Rollschuhe/Inliner.

## 6. Pumpübungen auf dem Fahrrad

Man kann einfach „ganz normal“ durch den Pumptrack fahren, so wie man auch auf ebener Strecke fährt. Eine Kunst ist es, allein durch „Pumpen“ Schwung zu holen. Die folgenden Schritte zum Erlernen der Pumpbewegung sind vor allem für Schulkinder gedacht. Sie steigern sich in ihrer Schwierigkeit. Bei allen Pumpübungen müssen die Pedale in Horizontalstellung stehen.

- *Pumptrack stehend fahren:* Es ist sinnvoll, zunächst den Pumptrack ein bis mehrere Runden stehend zu durchfahren (mit pedalisieren), um sich daran zu gewöhnen.
- *Mit den Armen pumpen:* Nur durch Beugen und Strecken der Arme Schwung holen. Wieviel Strecke schafft jede und jeder?
- *Mit den Beinen pumpen:* Nur durch Beugen und Strecken der Beine (ohne pedalisieren!) Schwung holen. Wieviel Strecke schafft jede und jeder?
- *Koordiniertes Pumpen:* Bergauf Vorderrad durch Beugen der Arme entlasten, dann Hinterrad durch Beugen der Beine entlasten. Bergab Vorderrad durch Strecken der Arme belasten, danach Hinterrad durch Strecken der Beine belasten.
- *Kurven-Racing:* Die Steilwandkurve hoch anfahren und tiefer verlassen. Dabei Fahrrad und Körper gleichzeitig nach innen kippen und so Schwung holen.
- *Pick-up:* Im Wellental das Vorderrad anheben. Das Vorderrad über die Welle heben und am Gipfel absetzen. Dann das Vorderrad belasten, um Schwung zu holen.
- *Wellen überspringen:* Auf dem Gipfel beide Räder anheben, während der Abfahrt wieder landen.
- *Verkehrherum:* Jetzt wird in entgegengesetzter Richtung gefahren. Wer schafft die Übungen „andersherum“?

## 7. Übungen auf dem Pumptrack (Kreide zum Markieren mitnehmen)

- *Punkte sammeln:* Punkte auf den Pumptrack malen, die überfahren werden müssen. Nach und nach werden die Punkte ergänzt. Je mehr Punkte desto schwieriger.
- *Schneckenrennen:* Wer schafft es, den Pumptrack am langsamsten zu fahren?

## 8. Ergänzende Übungen auf den Fahrzeugen (Kreide zum Markieren und ggf. Slalomhütchen mitnehmen)

Zusätzlich zum Fahren auf dem Pumptrack können technische und koordinative Übungen durchgeführt werden. Diese bringen bereits kleinen Kindern großen Spaß.

- *Stillstehen*: So lange wie möglich auf dem Fahrzeug stehen bleiben, ohne den Fuß auf dem Boden abzustellen. Variante: nur eine Hand am Lenker.
- *Schneckenrennen*: Wer schafft es, eine bestimmte Strecke am langsamsten zu fahren? Variante: nur eine Hand am Lenker
- *Linien fahren*: Wer schafft es, genau auf einer Linie zu fahren? Variante: Wer schafft es am langsamsten? Variante 2 : nur eine Hand am Lenker
- *Kurven fahren*: Wer schafft es, genau auf der kurvigen Linie zu fahren? Variante: Wer schafft es am langsamsten? Variante 2 : nur eine Hand am Lenker
- *Slalom fahren*: Wer schafft es, den aufgezeichneten Slalom zu fahren? Variante: Wer schafft es am langsamsten? Variante 2 : nur eine Hand am Lenker
- *Bremsen*: Wer schafft es, genau im vorher markierten Ziel nach scharfem Bremsen zu halten?

## **Kontakt**

Antje Seebens-Hoyer

Mobil: 0157-741 753 79

E-Mail: [info@kidical-mass-preetz.de](mailto:info@kidical-mass-preetz.de)