



Radeln mit Köpfchen
Radeln mit Helm



Die Statistik beweist: Radfahren ohne Helm ist gefährlich

Das Radfahren macht Spaß, schont den Geldbeutel und ist auch gesund. Radfahren bringt aber auch Gefahren.

Jährlich verunglücken in Bayern rund 10.000 Radfahrer. Viele von ihnen erleiden zum Teil schwere Kopfverletzungen.

Viele dieser Verletzungen könnten vermieden oder gemildert werden:

Durch das Tragen von Fahrradhelmen.

Wer Köpfchen hat, schützt beim Radeln sich und die Kinder mit einem Helm. Bei der Einkaufsfahrt genauso wie beim Ausflug, im Straßenverkehr ebenso wie beim Mountain-

Bike-Fahren oder auf der BMX-Strecke. Vor allem für Kinder, die im Straßenverkehr besonders gefährdet sind, ist ein Fahrradhelm unentbehrlich. Das gilt auch bei der Mitnahme in einem Fahrradanhänger.

Überall werden heute gute Helme angeboten, die leicht und gut zu tragen sind und darüber hinaus attraktiv aussehen.

Fahren auch Sie und Ihre Kinder nur noch mit Helm!

Sie verringern damit das Risiko gefährlicher Kopfverletzungen um 65 %.

Wie Sie den richtigen Helm finden

Darauf kommt es besonders an:

Fahrradhelme werden in Kaufhäusern, Supermärkten oder bei Fahrradhändlern angeboten. Sie bestehen in der Regel aus einer 2 cm dicken Schaumstoffschale. Viele Helme haben zusätzlich einen harten Kunststoffmantel. Angeboten werden die Helme in vielen Variationen und Farben.

Geprüfte Sicherheit

Ein Fahrradhelm muss vor allem guten Schutz bieten. Achten Sie darauf, dass der Helm ein anerkanntes Prüfzeichen hat. Zum Beispiel das GS-Zeichen der TÜV Product Service GmbH oder das Zeichen "CE", welches bestätigt, dass der Helm die DIN EN 1078 erfüllt. Diese Zeichen garantieren geprüfte Sicherheit.



Richtige Passform

Nur ein richtig sitzender Helm kann auch wirksam schützen. Der Helm muss sich durch Einlegepolster leicht an die individuelle Kopfform anpassen lassen. Bei geschlossenem Kinnriemen darf er nicht wackeln. Bei Kindern ermöglichen die austauschbaren Polster ein „Mitwachsen“ des Helms. Werden im Winter dünnere Polster verwendet, passt auch noch eine warme Wollmütze unter den Helm.

Feste Riemen

Der Kinnriemen muss mindestens 18 mm breit sein. Er sollte mit einer Hand leicht einstellbar sein und fest sitzen.

Leicht und bequem

Der Helm muss möglichst leicht sein. Das ist besonders für Kinder wichtig. Leichte Helme sind bequem und werden gern getragen. Heute wiegt ein guter Helm kaum mehr als 300 g.

Gute Lüftung

Unter dem Radl-Helm muss man nicht schwitzen. Lüftungsschlitze oben am Helm vermeiden Wärmestaus. Wichtig sind auch Netzeinlagen, die das Eindringen von Insekten verhindern.

Bunt macht sicher

Wählen Sie möglichst helle, leuchtende Farben. Das erhöht Ihre Sicherheit, weil Sie im Straßenverkehr besser gesehen werden.



Sicherheit macht Spaß



Was Sie beim Helmtragen beachten sollten:

- Ziehen Sie den Helm nicht zu weit nach vorne in die Stirn!
Das behindert die Sicht.
- Der Helm darf nicht zu weit in den Nacken rutschen, sonst ist die Stirn nicht ausreichend geschützt.
- Ziehen Sie den Kinnriemen immer fest, damit der Helm auf dem Kopf nicht verrutschen kann!



Noch ein paar gute Ratschläge

➤ Lassen Sie nach Möglichkeit Ihr Kind den Radhelm selbst aussuchen. Kinder haben ihren eigenen Geschmack. Wenn der Helm gefällt, wird er auch getragen.



➤ Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und tragen Sie selbst einen Helm. Dann können Sie auch Ihre Kinder von der Notwendigkeit des Helmtragens überzeugen.

➤ Nach einem schweren Sturz muss der Helm durch einen neuen ersetzt werden. Der Helm kann feine Haarrisse haben, was die Schutzwirkung beim nächsten Sturz erheblich verringert. Der TÜV empfiehlt, einen Helm nach 5, spätestens nach 8 Jahren auszumustern.

➤ Denken Sie immer daran: Der Helm kann keine Unfälle verhindern, er kann nur die Folgen von Unfällen vermeiden oder mildern. Deshalb gilt auch mit Helm:

Augen auf im Straßenverkehr!



Vorsichtig und vorausschauend fahren!



Weitere Informationen zur
Verkehrssicherheit unter:
www.verkehrssicherheit.bayern.de

Herausgeber:
Bayerisches Staatsministerium des Innern
Odeonsplatz 3
80539 München
www.innenministerium.bayern.de
Gestaltung: Pitule Design Studio, München
Druck: Offsetdruck Feuerlein, Markt Erlbach
Stand: August 2004

