ADAC

So schützt ein Fahrrad-Helm.

- Wertvolle Tipps für Eltern und Kinder
- Richtig auswählen, aufsetzen und pflegen
- Wissenswertes zum Schutz

Fahrradhelm aufsetzen. Aber sicher!

„Wenn ich nur mal mit dem Fahrrad um die Ecke flitze, brauche ich dann wirklich einen Helm?“
Die Antwort lautet ganz klar: JA!

Welche Argumente im Einzelnen diese Befürwortung untermauern, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Das wichtigste vorweg: Bei einem Verkehrsunfall erleiden viele Radfahrer schwere Kopfverletzungen. Ein Helm bewirkt nachweislich, dass diese Kopf- und Hirnverletzungen deutlich weniger gravierend ausfallen. Allein schon deshalb lohnt es sich, einen Helm aufzusetzen. Der lässt sich nach einem Sturz leicht ersetzen …

Impressum

Herausgeber:

ADAC e.V, Ressort Verkehr
Hansastr. 19, 80686 München

Artikelnr: 2832901

www.adac.de/fahrradhelm

Tipps für Kids. So setzt Du den Fahrradhelm richtig auf!

Gute Fahrradhelme verfügen über eine dünne, aber möglichst harte und glatte Kunststoff-Außenschale. Darunter befindet sich die dämpfende dicke Schaumschale, die im Falle eines Unfalls einen Stoß großflächig auffangen kann.

Der Helm sollte mit breiten Kinnriemen zur Einstellung auf die Kopfgröße ausgestattet sein und muss sich problemlos und leicht einstellen lassen.

Es geht los: Bevor Du den Helm aufsetzt, bereite erst mal die Riemen vor. Sie sollen nicht verdreht sein.

Alles klar? Dann setz‘ den Helm jetzt ganz gerade auf.

Jetzt kannst Du das Kinnriemenschloss schließen: Es muss mit einer Hand leicht zu bedienen sein! Es darf bei straff gespanntem Kinnriemen nicht direkt auf dem Unterkieferknochen aufliegen, sondern unter dem Kinn.

Gleich mal überprüfen: Sind die Kinnriemen geschlossen, darf sich der Helm nach keiner Richtung verschieben lassen.

So. Jetzt die Riemen so nach unten führen, dass sie jeweils vor und hinter dem Ohr „vorbeilaufen“. Bitte achte darauf, dass sich die Riemen nicht verdrehen.

Übrigens: Auch wenn der Kinngurt nicht eng anliegt und man den Kopf schüttelt oder nach vorne neigt, sollte der Helm nicht verrutschen.

Jetzt kommt der zweite Teil: Hat Dein Helm einen Drehknopf auf der Rückseite? Super! Damit kannst Du den Helm auf deine Kopfform einstellen.

Der Helm soll nicht verrutschen, aber auch nicht drücken.

Kleiner Test gefällig?
So sitzt der Helm richtig:

Der Helm bedeckt die Stirn ab ca. 3 cm über den Augenbrauen. Am Hinterkopf reicht er bis zum Nackenansatz. Er liegt überall gut, aber nicht zu eng an und kann nicht verrutschen.

Tipps für Eltern: Worauf es beim Helmkauf ankommt.

Oberste Regel: Der Helm muss dem Kind gefallen! Im Fachhandel gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Modelle – da ist mit Sicherheit auch eines dabei, das Ihrem Kind gefällt.

Empfehlenswert sind Helme in hellen Farben und auffälligem Design. Sie helfen wirkungsvoll dabei, Radfahrer besser zu erkennen und heizen sich weniger auf als schwarze Helme.

Besonders wichtig: Wählen Sie den Helm nicht zu groß! Kaufen Sie nicht auf Zuwachs!

Der Rand des Helms muss im Bereich der Ohren und des Nackenansatzes ausgeschnitten und extra verdickt sein.

Der Helm sollte mehrere Lüftungsschlitze haben.

Zum Schutz der Augen ist ein Visier empfehlenswert, vor allem, wenn Ihr Kind mal schneller fährt, auch beim Fahren im Gelände kann das sehr hilfreich sein.

Eine Gebrauchsanweisung muss jedem Helm beiliegen und verständlich formuliert sein! Wichtig dabei ist die Information, wie die Gurte und die Innengröße richtig angepasst werden.

Kinder- und Jugendhelme sollten nicht schwerer als 270 g sein! Das Gewicht ist meistens unter dem CE-Zeichen angegeben.

Jeder neue Helm muss das CE-Zeichen innen eingeklebt haben, denn dieses Zeichen bestätigt: Das Helmmodell entspricht den EU-Bestimmungen. Ein Hinweis auf der Verpackung genügt nicht.

Umgang mit dem Helm.

Besonders wichtig: Fahrradhelme müssen nach einem Unfall ersetzt werden! Auch wenn äußerlich keine Schäden erkennbar sind, kann der Helm feine Haarrisse haben – diese verringern die Schutzwirkung beim nächsten Sturz erheblich.

Aus demselben Grund sollten Sie keinen gebrauchten Helm kaufen. Auch hier besteht die Gefahr, dass Schäden nicht erkannt werden.

Der TÜV empfiehlt ebenso wie der ADAC, einen Helm nach fünf Jahren auszumustern.

Bei hohen Temperaturen kann sich die Schale des Helmes verformen. Bewahren Sie Helme daher nicht im Auto oder in der Nähe von direkten oder indirekten Wärmequellen auf. Bitte entsorgen Sie den Helm, wenn die Schale weich geworden ist oder sich verformt hat.

Fahrradhelme sollten pfleglich behandelt werden: Einen ruppigen Umgang nimmt das Dämpfungs- und Schutzmaterial des Helmes schnell übel.

Der Helm sollte nie beim Klettern auf Bäumen oder Turngeräten, in Klettergärten, auf dem Spielplatz o. ä. getragen werden! Ihr Kind könnte mit Helm oder Gurten hängen bleiben und sich dabei schwer verletzen.

Auch Inline-Skater sollten nur mit Helm fahren. Dafür eignen sich Fahrradhelme mit besonders guter Belüftung oder Spezialmodelle für Inline-Skater.

Wann ein Pedelec ein Fahrrad ist.

Alle Elektrofahrräder, die das Treten des Fahrers bis zum Erreichen von 25 km/h mit bis zu 250 Watt unterstützen, gelten als Fahrräder. Alle Pedelecs bis 25 km/h dürfen deshalb auf Radwegen fahren und sind von einer privaten Haftpflichtversicherung erfasst. Auch ohne Helmpflicht rät der ADAC dringend zur Verwendung eines Fahrradhelms.

Anders sieht es bei den sogenannten Speed-Pedelecs aus. Diese schnelleren Elektrofahrräder, die ohne Tretkraft 20 km/h fahren und bis zu 45 km/h das Treten unterstützen, werden als Kleinkrafträder eingestuft. Der Fahrer braucht eine Fahrerlaubnis der Klasse M.

Außerdem gelten – wie bei allen Kleinkrafträdern – eine Versicherungs- und Schutzhelmpflicht. Radwege dürfen mit diesen Pedelecs nicht benutzt werden.

Sichtbarkeit bringt Sicherheit!

Bei Dunkelheit sehen alle Menschen schlechter – mit der Folge, dass gerade Fußgänger und Radfahrer von Autofahrern besonders schlecht erkannt werden.

Zur Erhöhung der Sichtbarkeit kann jeder Radfahrer selbst beitragen:

Speichenklipps für das Fahrrad: Die runden Speichenklipps sind besonders wirksam, da sie Scheinwerferlicht zurückstrahlen, sogar wenn dieses von vorne strahlt.

Reflektierende Kleidung: Sie bietet bei schlechten Sichtverhältnissen Sichtbarkeit und damit Schutz.

Auffälliger Fahrradhelm: Empfehlenswert ist ein helles Modell mit auffälligem Design. Wenn der Helm darüber hinaus noch über Reflektorstreifen – wie auf dem Foto oben – verfügt, ist dies ein Plus an Sicherheit!

Statistik: Zahlen, die betroffen machen.

Über alle Altersgruppen hinweg tragen nach wie vor nur wenige Radfahrer einen Helm, wie Statistiken der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) zeigen:

- 2012 trugen nur insgesamt 13 Prozent der Radfahrer einen Helm. Gegenüber 2011 bedeutet das zwar einen Anstieg um 2 Prozent, die Tragequote bleibt allerdings weiterhin auf niedrigem Niveau.
- In der Gruppe der 6 bis 10-Jährigen sieht es schon besser aus: 66 Prozent der Kinder tragen einen Helm.
- Bei den 11 bis 16-Jährigen steht der Helm ganz schlecht im Kurs: Er ist einfach uncool. Nur 29 Prozent der Jugendlichen setzen beim Radfahren einen Helm auf.

(Quelle: BASt)

So schützt ein Fahrrad-Helm.

Bei einem Verkehrsunfall erleiden viele Radfahrer schwere Kopfverletzungen. Ein Helm verhindert zwar keine Unfälle, lässt aber Kopf- und Hirnverletzungen deutlich weniger schwer ausfallen.

Ohne Helm trifft die Aufprallkraft konzentriert auf eine kleine Fläche und kommt dadurch mit großem Druck zur Wirkung. Mit Helm verteilt sich die Kraft auf eine wesentlich größere Fläche, im optimalen Fall auf die gesamt Helmauflagefläche.

Auch wenn es kein Gesetz gibt, das das Tragen eines Helmes vorschreibt, sollte man an die eigene Sicherheit denken und daher beim Fahrrad fahren immer einen Helm tragen.

Besonders Kindern, Jugendlichen und sportlichen Radfahrern empfiehlt der ADAC, einen Helm zu tragen.

Eindrucksvoll: Der „Melonen-Test“

Wie wirkungsvoll ein Fahrradhelm schützt, lässt sich mit dem beliebten „Melonen-Test“ sehr anschaulich darstellen – ein Test, der auch Kinder nachhaltig beeindruckt:

Eine Melone wird ohne Schutz auf den Boden oder in ein geeignetes Gefäß aus ca. 1,50 m fallen gelassen. Die Melone zerbricht. Danach wird eine zweite Melone in einen **alten ausgemusterten** Fahrradhelm gelegt, richtig befestigt und aus der gleichen Höhe fallen gelassen. Die Melone bleibt unbeschädigt!

Der Demo-Helm kann für den Versuch wieder verwendet werden!

Im Fachhandel gibt es auch kleine Miniaturhelme, wo o. g. Versuch auch mit Eiern durchgeführt werden kann.