

Fahradhelme für Erwachsene

ADAC Test 2021

ADAC

Kein Helm ist wirklich schlecht

Im ADAC Test von 14 Fahrradhelmen für Erwachsene zwischen 160 und 35 Euro, schnitten alle Modelle gut oder befriedigend ab. Die Helme im Urban- und City-Design wurden in den Kategorien Unfallschutz, Handhabung und Komfort sowie Hitzebeständigkeit und Schadstoffgehalt untersucht. Testsieger mit einer Gesamtnote von 1,8 ist der Uvex City i-vo MIPS. Mit der besten Handhabung, dem zweitbesten Unfallschutz und einem Preis von 120 Euro schafft er es zum echten Allrounder. Den besten Unfallschutz konnte sich der Urban Plus von Fischer sichern, mit nur 45 Euro gehört er zu den günstigsten Helmen im Test. Insgesamt erreicht das Modell von Fischer die Note 2,4. Testverlierer mit einer Gesamtnote von 2,9 ist der billigste Helm im Test. Der B´Twin City 500 Bowl war der Zweitschwerste und bietet durch seinen tiefen Sitz wenig Tragekomfort.



Neben den positiven Eigenschaften mussten die ADAC Tester aber auch Schwächen bei den Helmen feststellen. So konnten viele Modelle im Abstreiftest nicht überzeugen und ließen sich zu leicht nach hinten abziehen. Im Falle eines Sturzes würde dadurch der Kopf nicht richtig geschützt werden. Auch bei der Sichtbarkeit gibt es noch Nachholbedarf. Beim teuersten Helm im Test, dem Omne Air Spin von POC fehlen Reflektoren oder eine LED-Beleuchtung ganz. Der ADAC appelliert daher an die Hersteller, die Erkennbarkeit im Dunklen durch Reflektoren oder LEDs zu verbessern.

Außer Konkurrenz haben die ADAC Tester den Airbagkragen Hövding 3 genauer untersucht. Im Falle eines Unfalls bietet er einen sehr guten Schutz vor Kopfverletzungen. Voraussetzung dafür ist aber, dass der Airbaghelm bei einem Unfall auch auslöst und das ist nicht in jeder Situation der Fall. Im ADAC-Crashversuch mit einem Stuntman, der einen sogenannten Dooring-Unfall nachgestellt hat, löste der Hövding jedoch einwandfrei aus. Bei der Handhabung gibt es Schwächen: Das hohe Gewicht des Kragens kann bei höheren Temperaturen zu deutlichem Schwitzen führen. Zudem kommt es beim Anpassen an den Hals des Nutzers zu Faltenbildung am Stoff, was den Komfort deutlich schmälert.

ADAC Empfehlungen

- Die Erkennbarkeit im Dunkeln durch Reflektoren muss verbessert werden. Gleich fünf Helme (Cratoni, Giro, Lazer, POC und Specialized) erhalten hier nur ein „ausreichend“ oder schlechter!
- Im Test zeigen vier Helme (B´Twin, Bell, Fischer und Nutcase) Auffälligkeiten beim Hitzetest. Es lösen sich Klebeverbindungen und es gibt Verformungen. Der Helm darf jedoch zu keiner Zeit, auch unter diesen Bedingungen, scharfkantige Elemente hervorbringen.
- Die Kennzeichnung im Helm ist bei drei Helmen (Lazer, POC, und Specialized) nicht vollständig und wird daher nur mit einem „ausreichend“ bewertet.

Tipps für den Verbraucher

- Um eine möglichst gute Sichtbarkeit zu gewährleisten sollte der Helm mit einer LED-Beleuchtung ausgestattet sein. Da die Aktivierung vom Nutzer jedoch oft vergessen wird, sollt der Helm auch über eine passive Sicherheitsausstattung in Form von reflektierenden Elementen an der gesamten Helmschale sowie im Kinnriemen verfügen. Ein helles Design in auffälligen Farben erhöht zudem die Sichtbarkeit bei Tag und Nacht.

- Da jede Kopfform individuell ist, ist es empfehlenswert den Helm vor dem Kauf anzuprobieren. So lassen sich Passform und Einstellmöglichkeiten des Wunschhelms prüfen und ein Fehlkauf vermeiden.
- Der Helm muss nach einem Sturz ersetzt werden. Es können dabei nicht sichtbare Schäden entstanden sein. Dadurch könnte die Schutzfunktion des Helms teilweise oder vollständig beeinträchtigt sein.
- Die ADAC Unfallforschung belegt, dass ein Helm beim Sturz effektiv vor vielen Kopfverletzungen schützen kann. Auch der schlechteste Helm im Test kann im Ernstfall Leben retten, wenn er richtig getragen wird.

Daher gilt: **Immer nur mit Helm fahren** und diesen auch richtig aufsetzen und anpassen!

Ergebnis-Tabelle

		Mittlerer Preis	ADAC Urteil	Gesamtnote	Unfallschutz	Handhabung & Komfort	Hitzebeständigkeit	Schadstoffe
Marke	Modell	Euro	Gewichtung		50 %	40 %	5 %	5 %
Uvex	City i-vo MIPS	120	+	1,8	2,2	1,5	1,0	1,5
Alpina	Haga LED	160	+	1,9	2,3	1,6	1,0	1,0
Nutcase	Vio Cummute MIPS LED	160	+	2,1	2,4	1,8	3,0	1,0
Specialized	Align II	60	+	2,1	2,5	1,8	1,0	1,0
Bell	Trace MIPS	85	+	2,4*	2,7	1,8	3,0	1,0
Casco	Cuda2	120	+	2,4*	2,7	1,8	1,0	2,2
Cratoni	Velo-X	80	+	2,4*	2,7	1,5	1,0	1,0
Fischer	Urban Plus	45	+	2,4	1,9	2,8	3,0	2,6
Lazer	Compact DLX	50	0	2,6	2,8	2,7	1,0	1,0
Scott	IL Doppio Plus	120	0	2,6*	2,9	2,2	1,0	1,0
ABUS	Urban-I 3.0 MIPS	120	0	2,7*	3,0	1,6	1,0	1,0
Giro	Register MIPS/Vasona MIPS	85	0	2,8*	3,1	1,5	1,0	1,0
POC	Omne Air Spin	160	0	2,8*	3,1	1,9	1,0	1,0
B`Twin	City 500 Bowl	35	0	2,9	2,9	3,1	3,0	1,0

ADAC-Bewertung									
++	sehr gut	+	gut	0	befriedigend	⊖	ausreichend	-	mangelhaft
(0,6 - 1,5)		(1,6 - 2,5)		(2,6 - 3,5)		(3,6 - 4,5)		(4,6 - 5,5)	

* Bei befriedigendem Unfallschutz konnte das ADAC Urteil maximal 0,3 Noten besser sein

Rundung: 1,54 wird abgerundet auf 1,5 (sehr gut); 1,55 wird aufgerundet auf 1,6 (gut)

Reihenfolge: Nach ADAC Urteil, bei gleichem Urteil nach Gesamtnote, bei gleicher Gesamtnote alphabetisch nach Herstellername.

Einzel-Charakteristiken der Produkte

Uvex – City i-vo MIPS

ADAC Urteil: gut (1,8)

Mittlerer Preis:	120 €
Gewicht (gemessen):	297 Gramm
Getestete Größen:	52-57, 56-60
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Ratschenverschluss
Garantie:	keine Angabe
Produktionsdatum:	10.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	UVEX SPORTS GmbH & Co. KG Würzburger Straße 154 90766 Fürth Deutschland www.uvex-sports.de



Fazit:

Verdienter Testsieg für den Helm von Uvex. Er ist bequem, komfortabel einstellbar und gut belüftet. Dazu kommt das zweitbeste Ergebnis beim Unfallschutz. Einzig bei der Abstreifprüfung nach hinten zeigt er Schwächen. Dafür ist er der Primus bei der Handhabung.

Stärken

- leicht
- höhenverstellbares Kopfband
- zweitbesten Unfallschutz im Test
- Handhabung sehr gut
- gute Belüftung
- Ratschenverschluss ermöglicht gewissen Längenausgleich
- sehr guter Tragekomfort
- durch Reflektoren an Helm, Tragebänder und LED-Beleuchtung hinten gute Erkennbarkeit in der Nacht

Schwächen

- Kinnbandfestigkeit und Abstreifsicherheit nur „befriedigend“
- Ersteinstellung des Tragebandes ist mühsam
- nicht günstig

Alpina – Haga LED

ADAC Urteil: gut (1,9)

Mittlerer Preis:	160 €
Gewicht (gemessen):	298 Gramm
Getestete Größen:	51-56, 55-59, 58-63
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Ratschenverschluss
Garantie:	keine Angabe
Produktionsdatum:	12.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	ALPINA SPORTS GmbH Hirschbergstr. 8-10 85254 Sulzemoos Deutschland



www.alpina-sports.com

Fazit:

Der zweitplatzierte Helm von Alpina gehört zu den teuersten Modellen im Test, bietet dafür aber einen guten Unfallschutz sowie eine ebenfalls gute Bewertung bei Handhabung und Komfort. Als Besonderheit kommt das Modell mit in die Helmschale integrierten LEDs in Weiß und Rot und einer zusätzlichen Leuchteinheit hinten.

Stärken

- Leicht
- höhenverstellbares Kopfband
- angenehme Passform
- griffiges Drehrad
- Ratschenverschluss ermöglicht gewissen Längenausgleich
- gute Belüftung
- Reflektoren an Helm und Tragebänder
- durch LED-Beleuchtung vorne/oben (weiß) und hinten (rot) sowie extra Leuchteinheit hinten gute Erkennbarkeit in der Nacht
- integrierter Akku wird über USB-C-Anschluss geladen

Schwächen

- Kinnbandfestigkeit nur „befriedigend“
- hoher Preis
- integrierter Akku nicht wechselbar

Nutcase – Vio Commute MIPS LED

ADAC Urteil: gut (2,1)

Mittlerer Preis:	160 €
Gewicht (gemessen):	459 Gramm
Getestete Größen:	S/M=55-59, L/XL=59-52
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Magnetschloss
Garantie:	1 Jahr
Produktionsdatum:	07.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Cosmic Sports GmbH Leyher Straße 47 90762 Fürth Deutschland www.cosmicsports.de



Fazit:

Der Helm von Nutcase ist das schwerste Modell im Test, was der Bauweise von zwei miteinander verklebten In-Mold-Helmschalen geschuldet ist. Diese Verklebung löste sich beim Hitzetest, war nach dem Abkühlen jedoch wieder verbunden. Als Highlight kommt eine umfangreiche LED-Beleuchtung mit weißer LED-Einheit vorne sowie Leuchtbandern an der Seite (orange) und hinten (rot) zum Einsatz, die über einen Akku mit USB-Lademöglichkeit mit Energie versorgt werden.

Stärken

- sehr gute Kinnbandfestigkeit
- guter Unfallschutz
- Magnetverschluss erlaubt sehr einfache Handhabung
- höhenverstellbares Kopfband
- Reflektoren an den Tragebändern
- durch LED-Beleuchtung vorne, seitlich und hinten extra gute Erkennbarkeit in der Nacht
- integrierter Akku wird über Micro-USB-Anschluss geladen

Schwächen

- Schutz vor Kopfverletzungen und Abstreifsicherheit nach hinten nur „befriedigend“
- schwerster Helm im Test
- hoher Preis
- integrierter Akku nicht wechselbar
- Verklebung der beiden In-Mold-Helmschalen löst sich beim Hitzetest
- Gebrauchsanweisung mit Schwächen

Specialized – Align II**ADAC Urteil: gut (2,1)**

Mittlerer Preis:	60 €
Gewicht (gemessen):	360 Gramm
Getestete Größen:	S/M=52-56, M/L=56-60, XL=59-62
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Zwei-Zungen-Steckverschluss
Garantie:	keine Angabe
Produktionsdatum:	9.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Specialized Germany GmbH Hauptstraße 4 83607 Holzkirchen Deutschland www.specialized.com

**Fazit:**

Ein kompakter Helm mit gutem Unfallschutz und sehr gutem Tragekomfort für relativ kleines Geld. Schwächen zeigt der Specialized bei der Erkennbarkeit im Dunkeln und bei der Kennzeichnung im Helm.

Stärken

- guter Unfallschutz
- sehr einfaches Anpassen
- sehr guter Tragekomfort
- angenehme Passform
- günstiger Preis
- auch in auffälligen Farben erhältlich

Schwächen

- nur ausreichende Erkennbarkeit im Dunkeln
- schwergängiger Steckverschluss
- kein Kinnriemenpad
- nur ausreichende Kennzeichnung im Helm

Bell – Trace MIPS**ADAC Urteil: gut (2,4)**

Mittlerer Preis:	85 €
Gewicht (gemessen):	366 Gramm
Getestete Größen:	Uni=53-60, Uni XL=56-63
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Ratschenverschluss
Garantie:	1 Jahr
Produktionsdatum:	08.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	GROFA Action Sports GmbH. Otto-Hahn-Straße 17 65520 Bad Camberg Deutschland www.grofa.com

**Fazit:**

Der Helm von Bell gefällt mit guten Noten bei Handhabung und Komfort. In Punkto Unfallschutz schwächt der Helm und erhält dadurch eine Abwertung. Der Schutz vor Kopfverletzungen und auch die Erkennbarkeit im Dunkeln wird nur „befriedigend“ bewertet. Beim Hitzetest gab es zudem Auffälligkeiten.

Stärken

- komfortabler Helm
- Rastenverschluss ermöglicht gewissen Längenausgleich
- gute Belüftung
- Sonnenblende lässt sich in der Neigung einstellen
- auch in auffälligen Farben erhältlich

Schwächen

- Schutz vor Kopfverletzungen und Erkennbarkeit im Dunkeln nur „befriedigend“
- nach Prüfung der Hitzebeständigkeit zeigt die Oberfläche der EPS-Schale am unteren Rand leichte Unebenheiten
- trotz In-Mold-Technologie recht schwer
- umständlich einstellbare Tragebänder
- kein Kinnriemenpad

Mittlerer Preis:	120 €
Gewicht (gemessen):	324 Gramm
Getestete Größen:	S=52-56, M=54-58, L/XL=59-62
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Zwei-Zungen Steckverschluss
Garantie:	2 Jahre
Produktionsdatum:	09.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Casco International GmbH Gewerbering Süd 11 01900 Bretnig Deutschland www.casco-helme.de



Fazit:

Das Modell Cudaz von Casco ermöglicht das Anbringen von Reflektorbändern in unterschiedlichen Farben (optional erhältlich). Im Lieferumfang ist bereits eine Variante verbaut. Der Schutz vor Kopfverletzungen und auch die Abstreifsicherheit werden nur „befriedigend“ bewertet. Zudem leidet der Komfort bei Nutzung einer Sportbrille.

Stärken

- Komfortabler Helm
- andersfarbige Reflektorbänder als Zubehör erhältlich
- höhenverstellbares Kopfband
- sehr gute Belüftung
- Sonnenblende lässt sich in der Neigung einstellen
- auch in auffälligen Farben erhältlich

Schwächen

- Schutz vor Kopfverletzungen und Abstreifsicherheit nur „befriedigend“
- nicht günstig
- bei Nutzung einer Sportbrille gab es Druckstellen über den Ohren

Cratoni – Velo-X

ADAC Urteil: gut (2,4)

Mittlerer Preis:	80 €
Gewicht (gemessen):	289 Gramm
Getestete Größen:	S/M=52-57, M/L=56-60
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Ratschenverschluss
Garantie:	2 Jahre
Produktionsdatum:	11/2019 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Cratoni Helmets GmbH Dr.-Hockerts-Straße 33 73635 Rudersberg Deutschland www.cratoni.com



Fazit:

Der leichteste Helm im Test kommt von Cratoni. Er zeigt jedoch Schwächen beim Unfallschutz (Erkennbarkeit im Dunkeln, Kinnbandfestigkeit und Abstreifsicherheit). Bei den Handhabungs- und Komfortprüfungen konnte der Cratoni dagegen mit „sehr gut“ abschneiden.

Stärken

- leichtester Helm im Test
- Handhabung sehr gut
- sehr hoher Komfort
- sehr gute Belüftung
- LED-Beleuchtung im Drehrad
- Rastenverschluss ermöglicht gewissen Längenausgleich
- Band am Ratschenverschluss erleichtert das Öffnen

Schwächen

- Erkennbarkeit im Dunkeln nur „ausreichend“
- Kinnbandfestigkeit und Abstreifsicherheit nur „befriedigend“
- Trageriemen sind relativ steif

Fischer – Urban Plus

ADAC Urteil: gut (2,4)

Mittlerer Preis:	45 €
Gewicht (gemessen):	321 Gramm
Getestete Größen:	S/M=52-59, L/XL=58-61
Bauart:	PC-Außen-mit verklebt
Kinnbandverschluss:	Ratschenverschluss
Garantie:	gesetzliche Gewährleistung
Produktionsdatum:	12.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Cartrend GmbH Carl-Benz-Straße 2 76761 Rülzheim Deutschland www.fischer-fahrradshop.de



Fazit:

Trotz seines günstigen Preises erreicht der Helm von Fischer die beste Benotung im Test beim Unfallschutz (Note 1,9). Hier sticht vor allem die sehr gute Erkennbarkeit im Dunkeln hervor. Lediglich die Kinnbandfestigkeit schneidet nur mit „befriedigend“ ab. Dafür hapert es beim Anpassen des Helms. Beim Festziehen des Kopfbandes rutscht der fummelige Drehknopf sogar unter den Helm.

Stärken

- bestes Ergebnis beim Unfallschutz
- sehr gute Erkennbarkeit im Dunkeln
- Rastenverschluss ermöglicht gewissen Längenausgleich
- geringes Gewicht
- günstiger Preis
- sehr gute Kennzeichnung im Helm
- starke Reflektoren an Helm und Tragebänder
- LED-Licht hinten

Schwächen

- schlecht bedienbarer Drehknopf für die Kopfbandeinstellung, der beim Festziehen unter die Helmschale wandert
- Kinnbandfestigkeit nur befriedigend
- Auffälligkeiten bei der Hitzeprüfung, Oberfläche der EPS-Schale zeigt an manchen Stellen Unebenheiten
- Auffälligkeiten bei der Schadstoffprüfung

Lazer –Compact DLX**ADAC Urteil: befriedigend (2,6)**

Mittlerer Preis:	50 €
Gewicht (gemessen):	333 Gramm
Getestete Größen:	Uni = 54-61
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Zwei-Zungen Steckverschluss
Garantie:	keine Angaben
Produktionsdatum:	08.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Paul Lange & CO. OHG Hofener Straße 114 70372 Stuttgart Deutschland www.paul-lange.de

**Fazit:**

Der günstige Helm von Lazer kann sowohl beim Unfallschutz als auch bei den Prüfungen zu Handhabung und Komfort lediglich mit befriedigend abschneiden. Der Tragekomfort ist durchwachsen und der Steckverschluss lässt sich nur mühsam öffnen.

Stärken

- Abstreifsicherheit und Kinnbandfestigkeit gut
- Gute Belüftung
- auch in auffälligen Farben erhältlich
- günstiger Preis
- LED-Beleuchtung im Drehrad

Schwächen

- Schutz vor Kopfverletzungen nur befriedigend
- Sichtbarkeit im Dunkeln nur ausreichend
- keine Kinnriemenpad
- Steckverschluss lässt sich schlecht öffnen
- Drehrad für das Kopfband schwergängig

Scott – IL Doppio Plus

ADAC Urteil: befriedigend (2,6)

Mittlerer Preis:	120 €
Gewicht (gemessen):	350 Gramm
Getestete Größen:	S=51-55, M=55-59, L=59-61
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Zwei-Zungen Steckverschluss
Garantie:	keine Angaben
Produktionsdatum:	06.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	Scott Sports AG Gutenbergstraße 27 85748 Garching Deutschland www.scott-sports.com



Fazit:

Der Helm von Scott bietet eine gelungene Passform und lässt sich so komfortabel tragen. Der Schutz vor Kopfverletzungen ist ebenso gut, wie die Kinnbandfestigkeit. Dafür schwächelt der Helm bei den restlichen Prüfungen zum Unfallschutz und kann hier so in Summe lediglich ein befriedigend erreichen. Das helle LED-Leuchtenband auf der Rückseite wird über einen Akku mit Energie versorgt und lässt sich per USB-Anschluss laden.

Stärken

- bequem zu tragen
- Schutz vor Kopfverletzungen und Kinnbandfestigkeit gut
- sehr helles LED-Leuchtenband hinten
- Akku lässt sich per USB-C-Anschluss laden

Schwächen

- Abstreifsicherheit nur ausreichend
- Sichtbarkeit im Dunkeln nur befriedigend
- rutschiges Einstellrad
- schwergängiger Steckverschluss
- durchschnittliche Belüftung
- leicht erhöhtes Gewicht
- kein Kinnriemenpad
- nicht günstig
- integrierter Akku nicht wechselbar

Abus – Urban-I 3.0 MIPS**ADAC Urteil: befriedigend (2,7)**

Mittlerer Preis:	120 €
Gewicht (gemessen):	340 Gramm
Getestete Größen:	S=51-55, M=52-58, L=56-61, XL=61-65
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Magnetschloss
Garantie:	keine Angaben
Produktionsdatum:	10.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	ABUS August Bremicker Söhne KG Altenhofer Weg 25 Deutschland www.abus.com

**Fazit:**

Der Helm von Abus ist bequem zu tragen und lässt sich einfach sowie umfangreich an den Kopf des Radlers anpassen. Schwächen zeigen sich jedoch beim Unfallschutz. Der Abus erreicht so nur ein befriedigend in der Gesamtnote.

Stärken

- sehr guter Tragekomfort
- höhenverstellbares Kopfband
- Magnetverschluss erlaubt sehr einfache Handhabung
- gute Belüftung
- auch in auffälliger Farbe erhältlich
- LED-Beleuchtung hinten

Schwächen

- Unfallschutz nur befriedigend
- Abstreifsicherheit nur ausreichend
- leicht erhöhtes Gewicht
- nicht günstig

Giro – Register MIPS/Vasona MIPS (Damenmodell)**ADAC Urteil: befriedigend (2,8)**

Mittlerer Preis:	85 €
Gewicht (gemessen):	299 Gramm
Getestete Größen:	Uni=54-61, Uni XL=58-65 Damenmodell=50-57
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Ratschenverschluss
Garantie:	1 Jahr
Produktionsdatum:	01.2018 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	GROFA Action Sports GmbH Otto-Hahn-Straße 17 65520 Bad Camberg Deutschland www.grofa.com

**Fazit:**

Der Giro bietet zusammen mit den Modellen von Uvex und Cratoni die beste Handhabung. Leider schwächelt der Helm aber beim Unfallschutz. Hier gibt es beim Schutz vor Kopfverletzungen, Abstreifsicherheit und Kinnbandfestigkeit jeweils nur ein befriedigend, bei der Sichtbarkeit im Dunkeln sogar nur ein ausreichend.

Stärken

- Handhabung sehr guter
- gelungene Passform
- geringes Gewicht
- gute Belüftung
- Rastenverschluss ermöglicht gewissen Längenausgleich
- auch in auffälliger Farbe erhältlich

Schwächen

- zusammen mit dem Modell von POC schlechtesten Unfallschutz im Test
- Erkennbarkeit im Dunkeln nur ausreichend
- kein Kinnriemenpad

POC – Omne Air Spin**ADAC Urteil: befriedigend (2,8)**

Mittlerer Preis:	160 €
Gewicht (gemessen):	309 Gramm
Getestete Größen:	S=50-56, M=54-59, L=56-61
Bauart:	In-Mold Technologie
Kinnbandverschluss:	Zwei-Zungen Steckverschluss
Garantie:	1 Jahr
Produktionsdatum:	08.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	POC Austria GmbH Panzerhalle Siezenheimerstraße 39 D 5020 Salzburg Österreich www.pocsports.com

**Fazit:**

Der Helm von POC kommt ohne jegliche Reflektoren oder LED-Beleuchtung und besitzt damit eine mangelhafte Erkennbarkeit im Dunkeln. Da auch der Schutz vor Kopfverletzungen nur befriedigend ist, gibt es trotz guter Bewertung der Kinnbandfestigkeit und Abstreifsicherheit beim Unfallschutz nur ein befriedigend. Positiv fällt dagegen der bequeme Tragekomfort auf.

Stärken

- Abstreifsicherheit und Kinnbandfestigkeit gut
- bequem zu tragen
- höhenverstellbares Kopfband
- gute Belüftung
- auch in auffälligen Farben erhältlich

Schwächen

- zusammen mit dem Modell von Giro schlechtesten Unfallschutz im Test
- Sichtbarkeit im Dunkeln mangelhaft
- Kennzeichnung im Helm nur ausreichend
- Trageband-Dreieck ist mühsam einzustellen
- hoher Preis
- keine Reflexion im Dunkeln

B´Twin – City 500 Bowl**ADAC Urteil: befriedigend (2,9)**

Mittlerer Preis:	35 €
Gewicht (gemessen):	458 Gramm
Getestete Größen:	M=55-59, L=59-62
Bauart:	ABS-Hartschalentechnologie
Kinnbandverschluss:	Zwei-Zungen Steckverschluss
Garantie:	keine Angaben
Produktionsdatum:	10.2020 (am Beispiel eines Modells)
Hersteller/Vertrieb:	DECATHLON Deutschland SE & Co. KG Filsallee 19 73207 Plochingen Deutschland www.decathlon.com

**Fazit:**

Das Modell von B´Twin belegt den letzten Platz im Test. Der Helm besitzt das zweithöchste Gewicht und sorgt in Verbindung mit dem tiefen Sitz so für wenig Tragekomfort. Daraus folgt die schlechteste Bewertung in der Kategorie Handhabung. In Punkto Unfallschutz gibt es in Summe ebenfalls nur ein befriedigend, wenn auch Abstreifsicherheit und Kinnbandfestigkeit mit gut abschneiden.

Stärken

- Abstreifsicherheit und Kinnbandfestigkeit gut
- höhenverstellbares Kopfband
- Kennzeichnung im Helm sehr gut
- Ohrpolster im Lieferumfang
- sehr günstiger Preis

Schwächen

- Schutz vor Kopfverletzungen und Sichtbarkeit im Dunkeln nur befriedigend
- Auffälligkeiten bei der Hitzeprüfung, Oberfläche der EPS-Schale zeigt an manchen Stellen Unebenheiten, Klebstoff zwischen Helmschale und EPS fließt
- sehr hohes Gewicht
- Belüftung nur ausreichend
- durch tiefen Sitz ist das Sichtfeld eingeschränkt und erschwert die Nutzung von Brillen

Hövding – 3

ADAC Urteil: -

Mittlerer Preis:	300 €
Gewicht (gemessen):	837 Gramm
Getestete Größe:	Uni: Kopf=52-59/Hals=34-45
Bauart:	Airbag-Halskragen
Verschluss:	Zipverschluss
Garantie:	keine Angaben
Produktionsdatum:	keine Angaben
Hersteller/Vertrieb:	Sport Import GmbH

Industriestraße 39
26188 Edewecht
Deutschland

www.hövding.com



Fazit:

Der Hövding 3 wurde außer Konkurrenz getestet und erhält kein ADAC Urteil. Er bietet einen sehr guten Schutz vor Kopfverletzungen*, da er sich nach dem Auslösen wie eine Trockenhaube um den Kopf des Radlers legt. Allerdings wird der Hövding bauartbedingt nicht bei jedem Unfallszenario auslösen, etwa bei einer sich öffnenden Lkw-Tür auf Kopfhöhe. Zudem ist der Tragekomfort durch das hohe Gewicht, dem Falten werfenden Bezug und dem harten Kunststoffkörper inklusive Einstellrad im Nacken deutlich eingeschränkt und im Sommer zudem schweißtreibend.

Stärken

- sehr guter Schutz vor Kopfverletzungen*
- Halsumfang einstellbar
- Akkustandanzeige per LED
- App verfügbar
- Bezug wechselbar und optional unterschiedliche Dekors erhältlich

Schwächen

- nicht für jedes Unfallszenario geeignet
- eingeschränkter Tragekomfort
- sehr hohes Gewicht
- wirft Falten beim Engstellen
- begünstigt Schwitzen im Sommer
- sehr hoher Preis
- Sichtbarkeit im Dunkeln



*Der Hövding 3 löst nicht bei jedem Unfallszenario aus.

Stoßprüfung nach DIN EN 1078 (Optional)

Bei negativem Abschneiden in der erweiterten Stoßprüfung bzw. bei einem hohen Kopfverletzungsrisiko (AIS 2+) und/oder maximalen linearen Beschleunigungen über 250 g erfolgt zusätzlich eine Stoßprüfung in Anlehnung an DIN EN 1078: 2014-04 Punkt 5.4. Es werden, insofern verfügbar, Helme verwendet, die für die Kopfgröße von 57 cm (50. Perzentil für Erwachsenenköpfe = 56,5 cm, nächstgelegene Prüfkopfgröße = 57 cm) geeignet sind. Es ist ein für die jeweilige Größe passender Prüfkopf zu verwenden. Der Helm ist den Prüfkopf entsprechend der Anbieterangaben anzupassen. Es ist anzugeben, mit welcher Einstellung bzw. mit welchen der evtl. beigefügten Pads der Helm positioniert und angepasst wurde.

Die Prüfungen sollen an zwei Helmen wie folgt durchgeführt werden:

Helm A:

Der Helm ist bei einer Temperatur von (+50 +/- 2) °C min. 4 h und max. 6 h zu lagern. Innerhalb von 1 Minute nach Entnahme aus der Vorbehandlungskammer erfolgt der erste Aufprall mit 4,57 m/s auf eine kantige Prüfeinrichtung (Bordstein). Aufprallpunkt: vorn.

Maximal 3 min. später erfolgt (ohne erneute Konditionierung) ein weiterer Aufprall, ebenfalls auf den Bordstein mit 4,57 m/s. Aufprallpunkt: hinten.

Helm B:

Die Stoßprüfungen finden bei einer Temperatur von (-20 +/- 2) °C statt. Der erste Aufprall erfolgt mit 5,42 m/s auf einen flachen Sockel. Aufprallpunkt: Seite links.

Maximal 3 min. später erfolgt (ohne erneute Konditionierung) ein weiterer Aufprall, ebenfalls auf den flachen Sockel mit 5,42 m/s. Aufprallpunkt: Seite rechts.

Abstreifsicherheit

Diese Prüfung wird in Anlehnung an DIN EN 1078:2014-04 Punkt 5.6 durchgeführt. Es wird der feste Sitz des Helmes auf dem Kopf untersucht. Es ist ein für die jeweilige Größe passender Prüfkopf zu verwenden. Der Helm ist dem Prüfkopf entsprechend der Anbieterangaben anzupassen. Es ist anzugeben, mit welcher Einstellung bzw. mit welchen der evtl. beigefügten Pads der Helm positioniert und angepasst wurde. Es ist zu protokollieren, ob der Helm während dieser Prüfung vom Kopf heruntergezogen werden kann. Zusätzlich wird das Abziehen des Helmes nach hinten geprüft. Bei allen Abziehversuchen ist jeweils die Winkelverschiebung des Helmes in Grad anzugeben.

Festigkeit der Trageeinrichtung / Leichtigkeit des Öffnens

Die Belastbarkeit des Befestigungssystems ist dynamisch an einem Prüfmuster zu überprüfen. Es ist ein für die jeweilige Größe passender Prüfkopf zu verwenden. Der Helm ist dem Prüfkopf entsprechend der Anbieterangaben anzupassen.

Es ist anzugeben, mit welcher Einstellung bzw. mit welchen der evtl. beigefügten Pads der Helm positioniert und angepasst wurde. Die Prüfung erfolgt in Anlehnung an DIN EN 1078: 2014-04 Punkt 5.5 ff, wobei zu messen und festzustellen ist:

- die dynamische Verschiebung des Kinnriemenbügels
- die bleibende Verschiebung nach 2 min, während das Fallgewicht auf dem Anschlag verbleibt
- ob das Befestigungssystem noch mit einer Hand zu öffnen ist; ebenfalls, während das Fallgewicht auf dem Anschlag verbleibt

Erkennbarkeit

Es wurden die Reflektoren auf dem Helm untersucht. Dabei ist neben der Anzahl auch die Größe und die Position für die Bewertung ausschlaggebend. Falls ein Helm eine Beleuchtung verbaut hat, geht dies positiv in die Bewertung mit ein.

2. Handhabung, Komfort

Ein Experte beurteilt die Gebrauchsanleitung u.a. nach Aufbau, Vollständigkeit und Lesbarkeit, sowie die Kennzeichnung im Helm.

Fünf Probanden beurteilen das Anpassen, Aufsetzen sowie Absetzen der Helme u.a. im Hinblick auf Möglichkeiten und Leichtigkeit der Einstellungen und Verschlüsse. Unter Komfort, Passform, Kinnriemen, Verschluss bewerten die Probanden u.a. ein Kratzen des Materials, Verrutschen des Schlosses oder Polster,

Komfort beim Tragen (auch mit Brille oder langem Haar) beim Fahren. Bei der Reinigung wird bewertet, wie komfortabel sich Innenpolster und Außenschale reinigen lassen.

3. Hitzebeständigkeit

Die Testhelme werden über mindestens vier Stunden in einer Wärmekammer auf 75°C erhitzt und anschließend auf Raumtemperatur abgekühlt. Durch Sichtprüfung soll festgestellt werden, ob durch die Temperatureinwirkung Farb- oder Materialveränderungen, z. B. an Verklebungen, Halterungen oder der äußeren Schale aufgetreten sind.

4. Schadstoffe

Teile, die mit der Haut in Kontakt kommen, wie Riemen, Verschlüsse und Pads werden auf PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) angelehnt an die GS-Spezifikation AfPS GS 2019:01 PAK und auf den Gehalt an Phthalat-Weichmachern untersucht.

Externe Qualitätssicherung

Die Qualitätssicherung wurde durch folgende Maßnahmen sichergestellt:

- Orientierung der gesamten Testdurchführung an den Kriterien für einen vergleichenden Warentest nach DIN 66054
- Abarbeitung der Testinhalte erfolgt nach festgelegten Prozessen des Qualitätsmanagements im ADAC-Projektmanagementtool (Zertifiziert nach DIN 9001)
- Durchführung von Testinhalten in zertifizierten ADAC-Testlaboren (nach ISO 17025)
- Der Test wurde in Kooperation mit der Stiftung Warentest durchgeführt. Durchgängiges Vier-Augen-Prinzip bei allen Testinhalten zwischen dem Projektleiter der Stiftung Warentest Nico Langenbeck und den Prüfinstituten.
- Vier-Augen-Prinzip ebenfalls bei der finalen Ergebnisbesprechung mit der Stiftung Warentest (Nico Langenbeck), dem VKI (Franz Wallner) und dem ADAC (Stefan Grabmaier, Michael Peuckert).
- Schriftliche, transparente Dokumentation jedes Testkriteriums sowie jeder Ergebnisinterpretation
- Ausführliche Dokumentation durch Bilder und Videos
- Produkteinkauf anonymisiert
- Abteilungsübergreifende, enge Zusammenarbeit zwischen Projektleiter und Öffentlichkeitsarbeit in allen Teilbereichen des Tests

Herausgeber/Impressum

ADAC e.V.
Test und Technik
81360 München
E-Mail tet@adac.de
www.adac.de