RAD + HELM = SICHERHEIT

Profi-Tipps rund um den Fahrradhelm

Radfahren ohne Helm ist eine halbe Sache: Ist der Kopf perfekt geschützt, macht das Radeln doppelt Spaß – mit Sicherheit!

Sportlich, stylish, cool – und überlebenswichtig: Der Fahrradhelm ist mehr als ein modisches Tüpfelchen auf dem i – er ist für Pedalritter das absolute Nonplusultra. Der Radhelm verhindert im Fall des (Un-)Falles rund 85% aller schweren Kopfverletzungen. Doch nicht nur der passende Helm ist gefragt – seine richtige Verwendung ist auch angesagt!

Hier die wichtigsten Tipps & Infos rund um den Radhelm:

1. FITNESS – FÜR FAHRER UND HELM!

Nehmen Sie den Helm genau unter die Lupe: Ist das Produktionsdatum des Helms ersichtlich? Nicht nur der Fahrer muss top in Form sein, auch sein Helm! Ermüdetes Helmmaterial bietet dem Kopf darunter nicht mehr ausreichenden Schutz. Nach spätestens 6 Jahren Verwendung ist es Zeit für einen neuen Helm!

2. NEONLOOK STATT TARNFARBE!

Radhelme in leuchtenden Signalfarben machen ihre Träger sichtbarer und damit sicherer. Knalliges Rot und strahlendes Neongelb sind mehr als sportliches Design: ein großes Plus in Sachen Sicherheit im Straßenverkehr.

3. HELM-EXPRESS-CHECK

Ist der Helm noch wie neu oder hat er bereits eine bewegte Vergangenheit hinter sich? Überprüfen Sie den Helm – durch leichtes Biegen von innen nach außen in verschiedene Richtungen: Feine Haarrisse und andere versteckte Schäden werden auf diese Weise sichtbar.

- ⇨ Ganz oder gar nicht: Nach einem Sturz oder Aufprall sollte der Helm nicht mehr verwendet werden – selbst mit freiem Auge unsichtbare Risse mindern hinkünftig die volle Schutzwirkung des Helms. Fazit: Nur ein unbeschädigter Helm lässt auch den Kopf unbeschädigt. Also auf zum Helmkauf!
- ⇨ Sonne, nein danke: Fahrradhelme liegen nicht gerne in der prallen Sonne. Starke Sonneneinstrahlung beschädigt den Kunststoff und kann diesen sogar zum Schmelzen bringen.

4. FESTER SITZ – BESTER SCHUTZ

Helme ohne verstellbaren Kopfring – zumeist ältere Helmmodelle – sitzen lose und rutschen auf dem Kopf hin und her. Kurz gesagt: Ein Helm mit Kopfring muss es sein! Der Kopfring sorgt mittels Dreh-, Schiebe- oder Klettverschluss für präzise Feineinstellung und perfekten Halt.

- ⇨ Wichtig: Der Helm selbst muss grundsätzlich der Kopfgröße und –form entsprechen, der Ring darunter dient nur zur Feinanpassung – so ist optimaler Schutz garantiert.
- ⇨ Ist die Ummantelung des Kopfringes kaputt gegangen, muss sie erneuert werden – oder ein neuer Helm muss her.

5. VON GURTBÄNDERN UND IHREN GEHEIMNISSEN

Gurtbänder können starr oder lose montiert sein – dies lässt sich durch vorsichtiges Ziehen an jedem einzelnen Gurtband erkennen. In Sachen Gurtbandmontage gibt es drei Varianten bzw. Helmmodelle – nicht alle sind für Kinder geeignet.

VARIANTE A

Die vorderen Gurtbänder sind starr am Helm befestigt, die hinteren Gurtbänder sind lose am Helm montiert, jedoch durch eine Klemmvorrichtung im Helm fixiert. Die Länge der Gurtbänder kann spontan nur schwer verändert werden.

- ⇨ Dieser Helmtyp ist für Kinder sehr gut geeignet: Die Gurtbänder sind nach erfolgter Einstellung und Fixierung stabil positioniert – die Kinder können den Helm stets selbstständig korrekt aufsetzen.

VARIANTE B

Die vorderen Gurtbänder sind starr, die hinteren Gurtbänder sind lose am Helm befestigt (wie Variante A), es gibt jedoch keine Klemmvorrichtung für die hinteren Gurtbänder.

- ⇨ Dieser Helmtyp ist für Kinder nur bedingt geeignet, da sich die Länge der hinteren Gurtbänder ändert, wenn daran gezogen wird oder der Helm an den Gurtbändern auf der Lenkstange oder einem Haken aufgehängt wird. Nach Änderung der Gurtbandlängen passt die Voreinstellung des Helms an den Kopf nicht mehr, und Kinder sind zumeist nicht in der Lage, diese Fehleinstellung zu korrigieren und den Helm wieder so aufzusetzen, dass er richtig sitzt und den Kopf entsprechend schützt.

VARIANTE C

Vordere und hintere Gurtbänder sind lose am Helm befestigt und lassen sich durch Ziehen in alle Richtungen verschieben.

- ⇨ Dieser Helmtyp ist für Kinder absolut ungeeignet, da sich vorderes und hinteres Gurtband beim Aufhängen oder Tragen des Helms am Gurtband extrem leicht verschieben. Heißt im Klartext: Der Helm muss vor jeder Benutzung neu eingestellt werden – diese eher mühevolle Präzisionsarbeit ist für Kinder ein Ding der Unmöglichkeit.

Insider-Info

Bei manchen Helmmodellen kreuzen sich – aus konstruktionstechnischen Gründen – die hinteren Gurtbänder, die vorderen Gurtbänder laufen in gerader Linie bis unters Kinn. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf die Sicherheitswirkung des Helms.

Auf zum Radhelmkauf!

So finden Sie den richtigen Helm:

- ⇨ Kaufen Sie Ihren Fahrradhelm nur im autorisierten Fachhandel!
  Lassen Sie sich die korrekte Helmeinstellung genau erklären und praktisch demonstrieren – und nehmen Sie die Sache am besten auch gleich mal selbst in die Hand. Wohlgemerkt: Der beste Helm ist nutzlos, wenn er nicht richtig sitzt. Profitieren Sie beim Kauf vom Know-how und Service der Radhelm-Experten!

- ⇨ Probieren Sie verschiedene Modelle – nicht jeder Helm passt auf jeden Kopf! Lassen Sie Ihr Kind aus passenden Modellen wählen – ein Helm, der gefällt, wird auch gerne getragen!

- ⇨ Kaufen Sie für Kinder keine „Hineinwachs"-Angebote – der Helm muss schon bei seiner ersten Verwendung „wie angegossen" passen! Höchstens eine hauchdünne Haube soll an kalten Tagen als Wärmeschutz noch zwischen Helm und Kinderkopf Platz finden.

- ⇨ Geprüfte Qualität ist das A & O: Der Helm muss die Europäische Prüfnorm-Kennzeichnung EN1078 und die CE-Kennzeichnung aufweisen.

- ⇨ Kühler Kopf an heißen Tagen: Lüftungsschlitze im Helm schützen den Fahrerkopf vor Wärmestau. Die vorderen Lüftungsschlitze sollten mit einem Insektenschutzgitter versehen sein – damit Biene Maja die Mücke macht.

- ⇨ Lesen und beachten Sie aufmerksam die Bedienungsanleitung Ihres Fahrradhelms. Sie enthält wichtige Tipps zur richtigen Verwendung und Pflege des Helms.

Kombination Helm und Brille

Beim Radfahren mit Brille müssen die Brillenbügel zwischen dem Kopf und den vorderen Gurtbändern des Fahrradhelms liegen.

Echte Pedalritter tragen Helme…

- im Straßenverkehr
- im freien Gelände
- auf allen Fahrten – auch auf Kurzstrecken!

Safe is cool…

Auch smarte Skateboarder und Inline-Skater rollen stets mit Helm am Kopf!

Der Kinderspielplatz: helmfreie Zone!

Beim Toben, Tollen und Klettern auf dem Spielplatz hat der Helm auf dem Kinderkopf nichts verloren – das Risiko, an den Spielgeräten stecken zu bleiben oder sich zu strangulieren, ist für die Kleinen mit Helm am Kopf einfach zu groß.