

Der richtige Fahrradhelm

Worauf Eltern achten sollten!

Wer riskiert schon gerne Kopf und Kragen? Damit der Fahrspaß sicher bleibt, tragen Radler einen Helm. Schutzhelme sind technisch ausgereift, bequem und zu vernünftigen Preisen zu haben. Schon für kleines Geld sind leistungsfähige Helme erhältlich, die effektiven Schutz gewährleisten.

Auch wenn es keine Helmpflicht gibt, ist er dringend zu empfehlen - nicht nur für Kinder. Rund 37 % der bei Unfällen verletzten Radfahrer erleiden Kopfverletzungen. Mehr als 80 % der schweren Hirnverletzungen beim Rad fahren ließen sich durch das Tragen eines Helms vermeiden.

Prüfsiegel

Achten Sie auf das Prüfzeichen mit der Europeanorm DIN EN 1078 (CE). Wird Ihnen ein Helm ohne angeboten, lassen Sie die Finger davon. Geprüfte Helme entsprechen den grundlegenden Sicherheitsanforderungen.

Gute Helme basieren meist auf InMold-Verfahren. Dabei werden Schale und Hartschaum miteinander zu einem hochfesten Helmkörper verschweißt. Die Sicherheit bei mechanischer Einwirkung (etwa beim Sturz auf einen spitzen Gegenstand) liegt deutlich höher als bei nur verklebten Helmen. InMold-Helme sind zudem sehr viel leichter und langlebiger.

Markenhelme bieten mehr

Der Kauf im Fachhandel mit Beratung ist empfehlenswert. Billighelme sind nicht unbedingt schlecht, aber oft weniger bequem in der Handhabung. Wesentliche Unterschiede gibt es beim Tragekomfort, vor allem bei der Durchlüftung, den Befestigungsmöglichkeiten sowie der längerfristigen Belastbarkeit.

Ein guter Helm hat wirksame Lüftungsöffnungen, auf der Helminnenseite Luftkanäle und ein einfach zu verstellendes Riemensystem mit breiten Befestigungsriemen.

Seine Größe muss der Kopfform des Trägers genau anpassbar sein. Der Kopfring des Helmes macht dies spielend möglich. Die Kinnriemen sollen breit, weich und hautfreundlich sein.

Die Verstellschnallen sollen sich einfach, aber nicht zu leicht einstellen lassen, so dass der Helm fest auf dem Kopf sitzt, ohne zu wackeln.

Informationen zu einzelnen Helmen bieten Testergebnisse, z.B. der Stiftung Warentest oder des ADAC.

Ein Helm schützt einmal!

Wichtig: Helme müssen ersetzt werden, wenn sie bei einem Sturz ihre Aufgabe erfüllt haben!

Auch wenn äußerlich keine Beschädigungen erkennbar sind, ist ihre Schutzwirkung stark eingeschränkt.

Kaufen Sie deshalb trotz Prüfzeichen nie einen gebrauchten Helm, dessen Geschichte sie nicht kennen.

Nach 5 Jahren sollte ein Helm ersetzt werden.

Helme für jedes Alter

Ganz kleine Kinder tragen einen Mitfahrerhelm. Seine Form umschließt den Kinderkopf, er ist also sehr weit in die Stirn, über den Schläfenbereich und den Hinterkopf gezogen. Der Jugendhelm hat eine vorstehende Krempe zum Schutz gegen Frontalunfälle. Der Alltagshelm für Erwachsene und der Rennhelm unterscheiden sich durch schnittigere Formen von den üblichen Helmen für Kinder.

Helme zum Fahren, nicht zum Spielen

Ein Helm sollte nur beim Rad fahren, Inline-Skaten oder ähnlichen Sportarten getragen werden.

Keinesfalls sollten Kinder ihn beim Spielen anbehalten. In der letzten Zeit sind einige Fälle bekannt geworden, in denen Kinder an Klettergerüsten hängen geblieben sind und sich tödliche Verletzungen zugezogen haben.