

## Ein Helm ist der einzige Schutz für einen Radfahrer



Radfahrer können leicht unverschuldet in einen Unfall verwickelt werden. Sie haben keinen passiven Schutz, wie es ein Autofahrer mit Airbags und der Karosserie hat. Die auftretenden Kräfte wirken direkt auf den Körper des Radfahrers ein.

Wie auch bei dem Unfall auf dem oben gezeigten Bild.

Hier wurde eine 14-jährige Radfahrerin **mit** einem Helm von einem Pkw erfasst. Der Körper traf auf der Windschutzscheibe ein und der Kopf auf den oberen Teil der Scheibe bzw. dem vorderen Teil des Dachs.

Auf dem Bild kann man gut erkennen, mit welcher Kraft der Kopf auf das Auto getroffen sein muss, wenn er eine solch tiefe Verformung hinterlassen hat.

Die junge Radfahrerin hatte keine nennenswerten Kopfverletzungen, sie konnte nach wenigen Wochen wieder zur Schule gehen.

Kopfverletzungen wirken sich auf den ganzen Körper und das tägliche Leben aus.

## Den Helm auch nutzen

Die meisten von Ihnen haben einen Helm, aber der beste Helm nutzt nichts, wenn er in der Garage oder im Keller liegt.

Schnell wird er (auch absichtlich) vergessen, weil er nicht bequem ist, er nicht toll aussieht, es zu warm zum Tragen ist.

Aber bedenken Sie, dass ein Unfall nicht planbar ist. Sie wissen nicht, ob Sie bei der nächsten Fahrt bei einem Unfall beteiligt sind.

Hängen Sie den Helm nach der Fahrt an den Lenker oder legen ihn für die nächste Tour in den Fahrradkorb, damit Sie den Helm direkt vor der Fahrt sehen können.

### Nur ein getragener Helm kann Sie schützen.

Der Landrat als Kreispolizeibehörde Herford  
Direktion Verkehr / Verkehrsdienst  
Wittekindstraße 46  
32257 Bünde

Telefon: 05223-187-2144

E-Mail:  
DirektionVVSB.Herford@polizei.nrw.de

Internet:  
<https://herford.polizei.nrw/>

Facebook:  
<https://www.facebook.com/polizei.nrw.hf>

Twitter:  
[https://twitter.com/polizei\\_nrw\\_hf](https://twitter.com/polizei_nrw_hf)



bürgerorientiert • professionell • rechtsstaatlich

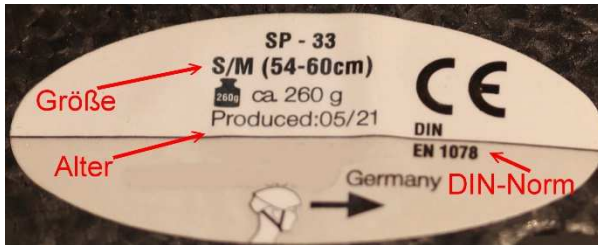


**Kreispolizeibehörde Herford**  
Direktion Verkehr  
-Verkehrssicherheitsberatung-

# Fahrradhelme schützen

## Kindern ein Vorbild sein

Auch wenn es in Deutschland keine Helmpflicht gibt, sollte doch jeder Radfahrer einen Helm tragen. Helme schützen in jedem Alter. Gerade Eltern sollten dabei ihren Kindern ein Vorbild sein und bei jeder Fahrt einen Helm tragen. Ein Helm verhindert keinen Sturz oder Unfall, kann aber die Schwere einer Kopfverletzung massiv verringern. 37% aller Verletzungen bei Radfahrern sind Kopfverletzungen. Gerade der Kopf benötigt den meisten Schutz. Schon bei geringen Geschwindigkeiten kann man sich Verletzungen mit schweren Langzeitfolgen zuziehen, egal ob auf der Straße oder auf Feldwegen.



Aufkleber in einem handelsüblichen Fahrradhelm

## Geprüfte Qualität

Für Fahrradhelme gibt es in Europa die Norm **DIN EN 1078 (CE)**. Helme mit dieser Norm erfüllen alle grundlegenden Sicherheitsanforderungen. Ob ein Helm diese Norm erfüllt, ist in der Regel an einem Aufkleber im Inneren zu erkennen, darauf ist auch die Größe, das Gewicht und das Produktionsdatum zu finden. Ein Helm bietet nur **einmal** ausreichend Schutz. Nach einem Sturz sollte ein Helm getauscht werden. Äußerlich ist nicht erkennbar, ob der Helm noch unversehrt ist, ob im Schaumstoff Risse vorhanden sind und die Struktur noch erhalten ist. Darum sollte man keinen gebrauchten Helm kaufen, wenn man die Geschichte des Helms nicht kennt.



Moderne Fahrradhelme können mehr, hier mit Licht, Reflektoren und luftigen Öffnungen

Kinder sollten einen für ihre Altersklasse geeigneten Helm tragen. Diese Helme umschließen den Hinterkopf mehr als Helme für Erwachsene. Es ist nicht ratsam für ein Kind "zukunftsorientiert" einen zu großen Helm zu kaufen, damit das Kind dort "hinein wächst".

Wenn möglich testen Sie den Helm vor Ort auf Bequemlichkeit. Eine Beratung im Fachhandel hilft Ihnen bei der richtigen Auswahl.

Eine Belüftung auf der Oberseite des Helms macht das Tragegefühl bei längeren Touren, bei denen man ins Schwitzen kommt, viel angenehmer.

Der Kinnriemen sollte gepolstert und breit genug sein, damit er am Hals nicht störend wirkt.

Sind die Riemenenden zu lang, können sie ruhig gekürzt werden.

Zusätzliche Reflektoren und Lichter auf der Rückseite, wie oben abgebildet, erhöhen die Sicherheit bei Nacht enorm.

## Den Helm richtig einstellen

Der Kopfring sollte aufgedreht und der Helm einfach auf den Kopf gelegt werden. Jetzt dreht man den Kopfring wieder fest, aber nicht zu fest. Der Helm sollte nun nicht vom Kopf rutschen, wenn man sich nach vorne beugt.

Eine Lasche des Kinnriemens sollte sich vor dem Ohr und die andere Lasche hinter dem Ohr befinden. Beide Laschen und die Helmkannte bilden ein Dreieck.



Hier sitzen die Laschen des Kinnriemens richtig und auch die Haare sind passend gebunden.

Die Vorderseite des Helms sollte etwa 2 cm oberhalb der Augenbrauen sitzen.

Der Clip unter dem Kinn wird verschlossen, es sollten noch drei Finger in der Breite zwischen Kinn und Riemen passen, dann ist er nicht zu eng.

Lange Haare sollten unterhalb des Helms gebunden werden, damit die Haare im Helm nicht stören (siehe Foto oben).

Wenn ein Helm einmal richtig eingestellt wurde und die seitlichen Klammern nicht verrutschen, dann kann man, ohne weitere Einstellungen vornehmen zu müssen, den Helm dauerhaft so nutzen.