



## Checkliste: Helmkauf



### Zum richtigen Gebrauch des Helms:

- Der Helm sollte im Straßenverkehr und auf privatem Gelände immer verwendet werden, egal ob mit normalem Straßenrad, BMX-Rad oder Mountainbike.
- Auch bei kurzen Strecken den Helm tragen!
- Den Verschlussriemen während der Fahrt geschlossen halten!
- Auch wenn Kinder von den Eltern auf dem Rad mit einem Kindersitz oder einem Fahrradanhänger mitgenommen werden, sollte der Helm verwendet werden.
- Am Spielplatz gehört der Helm abgelegt! Dort gibt es Geräte bzw. Gerüste, in denen der Kopf stecken bleiben kann, wenn ein Fahrradhelm getragen wird.

## Viele Verletzungen könnten durch das Tragen eines Radhelms vermieden werden!

An die 3 Millionen Österreicher benutzen häufig das Fahrrad, sei es als Sport- und Freizeitgerät oder auf dem Weg zur Schule und zur Arbeit. Neben den positiven Auswirkungen auf die Umwelt bietet das Radfahren auch eine gute Trainingsmöglichkeit.

Radfahren birgt aber auch Gefahren in sich. Jährlich verletzen sich ca. 34.000 Radfahrer so schwer, dass sie im Spital behandelt werden müssen.

Bei etwa 20% aller im Spital behandelten Radunfallfolgen handelt es sich um Kopfverletzungen.

Viele dieser Verletzungen könnten durch das Tragen eines Radhelms vermieden oder gemildert werden!

**Achtung! Nur ein Helm, der wirklich gut sitzt, bietet einen wirksamen Schutz!**



## Um den richtigen Helm herauszufinden, ist eine Anprobe unerlässlich:

- Ein guter Fahrradhelm umschließt den Kopf und bedeckt Stirn, Schläfen und Hinterkopf.
- Das Sichtfeld darf durch den Helm nicht eingeengt werden, die Ohren bleiben frei.
- Der Helm sitzt so eng, wie es der Tragekomfort gerade noch erlaubt, damit er auch bei einem Sturz weder in die Stirn noch in den Nacken rutscht.
- Eine zusätzliche Anpassung ist durch Polster („Pads“) oder einen verstellbaren Kopfring im Inneren des Helms möglich. Achtung: Nur für Feinkorrekturen gedacht!
- Der Verschlussriemen soll weder einschnüren noch drücken, muss jedoch fest am Unterkiefer anliegen.
- Für Brillenträger: Brillenbügel müssen sich unter den seitlichen Halteriemern befinden. Die Brille hat genügend Halt, wenn der Brillenbügel hinter dem Ohr optimal angepasst ist.

## Anforderungen an einen sicheren, modernen und funktionsfähigen Radhelm:

- Eine harte Außenschale aus reflektierendem Material zur schnelleren Wahrnehmung.
- Eine gute Belüftung durch Luftschlitze, die mit einem Gitter zum Schutz vor Insekten versehen sind.
- Die Verschlussriemen müssen fix mit dem Helm verbunden und einfach zu öffnen und zu schließen sein.
- Ein Radhelm muss der EN 1078 entsprechen und trägt die CE-Kennzeichnung in der Helmschale.
- Der Helm schützt nur einmal! Er muss nach jedem Sturz erneuert werden.

Bei der Auswahl des richtigen Helms berät der Fachhandel.

## Speziell für Kinder:

- Der Helm muss gefallen! Lassen Sie Ihr Kind beim Kauf des Wunschhelms mitentscheiden, nur so wird Ihr Kind den Helm auch gerne tragen.
- Das Kind muss mit den Einstellmöglichkeiten und dem Verschluss gut zurechtkommen. Lassen Sie Ihr Kind das Öffnen und Schließen des Riemens ausprobieren.
- Keinesfalls einen Kinderhelm zum „Hineinwachsen“ kaufen.