

Familienmobilität



Foto: www.abus.de | pd-f

Fahrradhelme für Kinder

Damit ein Helm beim Sturz den Kopf vor Verletzungen schützen kann, muss er richtig passen.

Er darf nicht wackeln, über die Stirn oder in den Nacken rutschen. Daher ist es wichtig, dass Ihr Kind beim Kauf des Fahrradhelmes dabei ist und ihn anprobieren kann. Denn nicht jedes Modell passt zu jeder Kopfform. Und ein Helm, der optisch gefällt, wird auch eher getragen.

Tipps zum Fahrradhelmkauf für Kinder

- **Anprobe:** Den Helm waagrecht aufsetzen und das Feststellrad am Hinterkopf drehen. Der Helm sollte fest auf dem Kopf des Kindes sitzen, aber nicht drücken. Ist dies schon bei der Anprobe der Fall, wird Ihr Kind später mit ihm nicht froh.
- **Schütteltest:** Der Helm muss am Kopf bleiben, wenn er nur mit dem hinteren Drehrad fixiert ist und Ihr Kind den Kopf kräftig schüttelt.
- Der Helm des Kindes sollte hinten abgeflacht sein. So kommt er der Rücklehne des Kindersitzes nicht ins Gehege und wird nicht nach vorne gedrückt.
- Herstellungsdatum in der Schale beachten: Das Material altert, daher sollten Helme nach etwa drei bis fünf Jahren ausgetauscht werden.
- Prüfen Sie regelmäßig die korrekte Einstellung der Helmgurte gemäß der Herstellerangabe und passen Sie die Gurte an, wenn Ihr Kind eine Mütze unter dem Helm trägt.
- Achten Sie auf das GS-Zeichen: Das Symbol steht für regelmäßig „geprüfte Sicherheit“.
- Zum Spielen wird ein Fahrradhelm abgenommen, damit er nicht an Spielgeräten hängen bleiben kann.



Jetzt online Mitglied werden: www.adfc.de/beitritt

Impressum

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC) München e.V.
 Platenstraße 4, 80336 München, Tel. (089) 77 34 29
 E-Mail: info@adfc-muenchen.de | Internet: www.adfc-muenchen.de
 Verantwortlich: Andreas Groh (Vorsitzender);
 Titelbild: www.abus.de; pd-f | Grafik: wieganddeSign.de



www.adfc-muenchen.de



Fahrradhelm-Ratgeber

So schützt ein Helm richtig

Wissenwertes zum Thema „Fahrradhelm“

Ja oder Nein zum Fahrradhelm?

Der ADFC setzt beim Thema Helmtragen auf Freiwilligkeit. Wir beraten unsere Mitglieder beim Helmkauf und bei der Einschätzung der Schutzwirkung. Eine Pflicht zum Helmtragen gibt es in Deutschland nicht. Nach einhelliger Expertenmeinung und nach Auffassung der Bundesregierung wäre eine solche Vorschrift auch kontraproduktiv, weil sie zu schlagartig zurückgehender Fahrradnutzung führen würde. Das ist beispielsweise aus Australien bekannt, wo die Helmpflicht Anfang der 1990er-Jahre eingeführt wurde. Der ADFC weist seit Jahren mit Nachdruck darauf hin, dass die Sicherheit von Radfahrern in erster Linie durch eine fahrradfreundliche Infrastruktur, ein niedrigeres Verkehrstempo, mehr Schulterblick-Kontrollen und aktive Sicherheitstechnik für LKW und PKW gewährleistet werden muss (Abbiege-Assistent, Notbrems-Assistent, Intelligente Geschwindigkeitsanpassung).



Foto: www.abus.de | pdf-f

Hintergrundfakten

Die Helmtragequote steigt seit Jahren kontinuierlich an. 2011 trugen 11 Prozent der Radfahrer einen Helm, 2016 waren es schon 18 Prozent. Bei den Kindern (6-10 Jahre) liegt die Quote bereits bei 76 Prozent. Man erreicht eine höhere Akzeptanz des Helmtragens auch ohne Helmpflicht. Fahrradhelme sind als Sturzhelme gebaut, um einen Aufprall aus 1,50 m Höhe abzdämpfen (ungefähre Kopfhöhe eines erwachsenen Radfahrers). Für Kollisionen mit Autos und bei hohen Geschwindigkeiten sind sie nicht konstruiert. Die Unfallforschung der Versicherer (UDV) hält den Schutzzumfang handelsüblicher Fahrradhelme für nicht optimal, weil die häufig betroffenen Schläfen nur unzureichend abgedeckt werden. Die UDV empfiehlt außerdem, dass Fahrradhelme auch bei Kollisionen bei höheren Geschwindigkeiten getestet werden sollten – aktuell sind es 19,5 km/h.

Welche Fahrradhelmtypen gibt es?



Cityhelm Rennrad-Helm Touren-Helm Dirtbike-Helm MTB-Helm Kinder-Helm

Worauf ist beim Kauf zu achten?

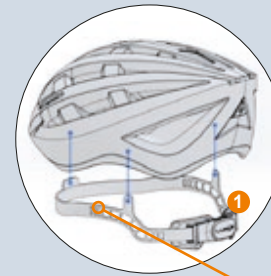
- Prüfzeichen
- Herstellungsjahr
- Verwendungszweck
- Passform
- Richtiger Sitz
- Gewicht
- Einstellbarkeit



optimal zu tief zu hoch



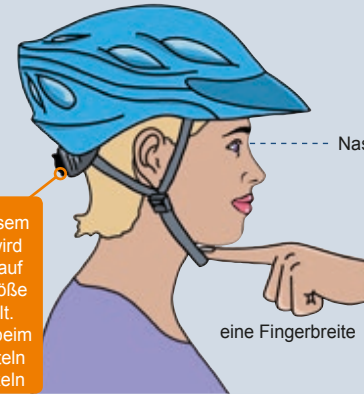
Wie trage ich den Helm richtig?



Kopfring auf richtige Größe stellen (Helm hält, auch wenn der Kopf nach unten hängt)

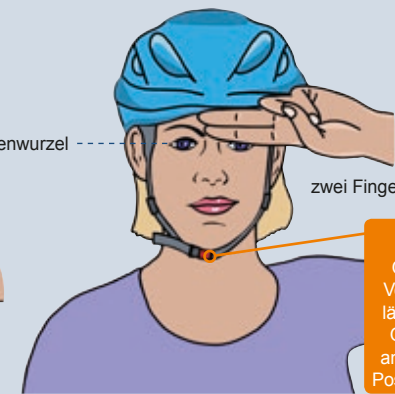


Y-Verbinder an den Gurten rechts und links an die richtige Position bringen (zwischen Ohrläppchen und Kieferknochenende)



1 Mit diesem Drehrad wird der Helm auf die Kopfgröße eingestellt. Helm darf beim Kopfschütteln nicht wackeln

eine Fingerbreite



Nasenzwischenraum

zwei Fingerbreiten

2 Durch Öffnen des Verschlusses lässt sich das Gurt dreieck an die richtige Position bringen

Wie stelle ich den Helm richtig ein?

Der Helm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen

Belüftung ist wichtig! Helme mit vielen Schlitzen sind leichter und bequemer

Die Gurte müssen vor und hinter dem Ohr liegen und sich genau unter ihm treffen

Die Außenschale sollte aus Kunststoff oder Carbon bestehen

Der Verschluss darf nicht gegen den Hals drücken

Zwischen Riemen und Kinn sollte nicht mehr als ein Finger passen



Foto: www.abus.de | pdf-f