

Tipps für den Umgang mit dem Helm

Auf diese sechs Punkte sollten Sie achten, damit Ihr Fahrradhelm Ihnen lange erhalten bleibt und den bestmöglichen Schutz bietet:

Behandeln Sie Fahrradhelme sorgsam

Stürze auf harte Böden können die Schutzfunktion aufheben. Unsichtbare Beschädigungen beeinträchtigen die Stabilität. Entsorgen Sie Fahrradhelme daher nach einem Unfall und nutzen Sie sie nicht weiter.

Erwerben Sie keine gebrauchten Helme

Sie können nicht nachvollziehen, ob er bereits bei einem Unfall zum Einsatz kam und deshalb gegebenenfalls instabil ist.

Helme regelmäßig austauschen

Fahradhelme haben eine begrenzte Lebensdauer. Dieses „Halbarkeitsdatum“ variiert von Hersteller zu Hersteller. Fragen Sie am besten direkt beim Kauf eines neuen Helmes nach. Als Faustregel gilt jedoch: Nach fünf Jahren sollte jeder Helm ausgetauscht werden, da das verarbeitete Material porös werden kann und die Schutzwirkung nicht mehr vollständig gewährleistet ist.

Gehen Sie vorsichtig mit der Helmoberfläche um

Da Lacke, Aufkleber und Reinigungsflüssigkeiten die Schutzwirkung Ihres Helmes mindern können, sollten Sie Ihren Helm lieber nicht selbst umgestalten und nur unter fließendem Wasser reinigen.

Lassen Sie Ihren Fahrradhelm nicht unnötig in der Sonne liegen

Starke Sonneneinstrahlung schadet dem verbauten Kunststoff. Ihr Helm kann seine Schutzwirkung eventuell nicht mehr gewährleisten.

Nehmen Sie Kindern nach dem Fahrradfahren immer den Fahrradhelm ab

Besonders Kinderspielplätze können durch Spiel- und Klettergerüste mit Helm zu Gefahrenquellen werden (Strangulationsgefahr).

Checkliste für den Helmkauf

Fahradhelme können nur dann ihre volle Schutzwirkung zeigen, wenn sie vernünftig sitzen.

Mit dieser Anleitung sind Sie auf der sicheren Seite:

- 1** Nehmen Sie ein Maßband zur Hand und ermitteln Sie Ihren Kopfumfang. Starten Sie auf Höhe der Stirn, etwa einen Fingerbreit über den Augenbrauen. Vergleichen Sie mit den Größenangaben der Hersteller.
- 2** Suchen Sie ein Fachgeschäft auf. In diesem erhalten Sie Fahrradhelme mit Prüfsiegel. Wo Sie ein Geschäft in Ihrer Nähe finden, lesen Sie beispielsweise auf www.radlhauptstadt.de oder in unserer Broschüre „Münchner Radlszene“.
- 3** Lassen Sie sich von Expertinnen und Experten bei der Auswahl der richtigen Helmgröße beraten. Meistens finden Sie in den technischen Daten die Größe und den passenden Kopfumfang.
- 4** Setzen Sie den Helm auf! Er passt wenn er gleichmäßig auf dem Kopf sitzt. Wackelt er, justieren Sie den Kopfring am Hinterkopf. Tritt keine Besserung ein, ist er zu groß. Drückt sich der Verstellmechanismus dagegen vom Hinterkopf ab, ist der Helm zu klein.
- 5** Die Gurtbänder müssen so um das Ohr platziert werden, dass ein Dreieck entsteht. **Achtung:** Der vordere Gurt ist dabei kürzer eingestellt als der hintere. Der Gurtverschluss sollte unter dem Kinn sitzen.



Bitte mit Helm!
Infos zum Fahrradhelm

Mitradeln online auf
... [facebook.com/radlhauptstadt](https://www.facebook.com/radlhauptstadt)
... twitter.com/radlhauptstadt
... [instagram.com/radlhauptstadt](https://www.instagram.com/radlhauptstadt)

Herausgeberin

Landeshauptstadt München
Kreisverwaltungsreferat
Ruppertstraße 19
80466 München

Redaktion

Verkehrs- und Mobilitätsmanagement KVR

Kontakt

mobil.kvr@muenchen.de

Fotos

www.abus.de | pd-f (Cover), Shutterstock 281113637 (Innenseite), www.pd-f.de | Paul Masukowitz & www.abus.de | pd-f (Rückseite)

Druck

Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, März 2018
Gedruckt auf Recycling Papier aus 100% Altpapier

KVR



Landeshauptstadt
München



Bitte mit Helm!
Infos zum Fahrradhelm



Fahren Sie mit Helm?

91 Prozent aller Handybesitzerinnen und Handybesitzer schützen ihr Handy mit einer Hülle. Nur 17 Prozent aller, die auf dem Fahrrad unterwegs sind, schützen ihren Kopf mit einem Helm. Dabei gehen uns Kinder eigentlich mit gutem Beispiel voran: 76 Prozent der Sechs- bis Zehnjährigen tragen einen Fahrradhelm.

Und auch die Fakten sprechen eine klare Sprache: Bei jedem zweiten Fahrradunfall mit Todesfolge ist die Ursache eine schwere Kopfverletzung.

Fahrradhelme sind zwar Geschmackssache – doch ebenso wie ein umsichtiger Fahrstil und ein verkehrssicheres Rad, können sie zu Ihrer Sicherheit im Straßenverkehr beitragen und überlebenswichtig sein. Aber nicht nur das: Fahrradhelme in langweiligen Standardausführungen gehören inzwischen der Vergangenheit an. Mittlerweile gibt es ausgefallene Modelle in bunten Farben und Formen, mit speziellen Funktionen und schickem Design.

In diesem Flyer stellen wir Ihnen die originellsten Modelle vor und versorgen Sie mit wichtigen Informationen zum Fahrradhelm.

Weiteres Wissenswertes rund um das Thema Sicherheit auf dem Fahrrad finden Sie auf www.radlhauptstadt.de.

Langweiliger Fahrradhelm muss nicht sein!

Sie überlegen, sich einen Fahrradhelm zuzulegen? Dann probieren Sie etwas Neues! Helme müssen hinsichtlich Farbe und Form nicht immer dem Standard entsprechen. Wir stellen Ihnen verschiedene Lösungen vor. Bestimmt ist etwas Passendes für Sie dabei:

Faltbare Helmmodelle

Fahrradhelme sind meist sperrig. Am Ziel angekommen wäre es oft praktisch, den Helm einfach in der Tasche verschwinden zu lassen. Dies ist möglich mit dem Modell der zusammenklappbaren Fahrradhelme oder den neuen Fahrradhelmen zum Plattdrücken.

Der Mützenhelm

Er hat eine außergewöhnliche Form und ist ein modisches Accessoire: der Schirmmützenhelm oder auch der Helmhut. Schön warm und atmungsaktiv speichert der Mützenhelm im Winter Wärme und befördert gleichzeitig Feuchtigkeit nach außen. Allerdings besitzen diese Sondermodelle nicht immer die gleiche Schutzwirkung wie Hartschalenhelme. Bitte achten Sie deshalb auf Hinweise des Herstellers.

Innovative Kinderhelme

Es gibt sie in vielen lustigen Varianten, sogar als Tierköpfe: Kinder-Fahrradhelme. Egal ob Katze, Drache oder Hai – jedes Kinderherz schlägt höher beim Anblick der ausgefallenen Modelle. Dabei überzeugen die witzigen Helme nicht nur durch ihre Optik. Alle EU-Sicherheitsanforderungen und Standards sind erfüllt, was die Helme genauso sicher macht, wie herkömmliche Modelle.

Der Helm-Airbag

Wo Helm drauf steht, ist auch Helm drin – auch wenn er nicht danach aussieht: Der Helm-Airbag. Er legt sich wie ein Hemdkragen um Ihren Hals. Sobald Sie den Schalter am Reißverschluss betätigen, überwacht ein Sensor mehrmals die Sekunde Ihre Bewegungen. Sollten Sie stürzen, verwandelt sich der Kragen blitzschnell in einen Airbag. Ihr Kopf ist beim Aufprall sicher vor Verletzungen geschützt.

Überzug und Unterziehmütze für den Fahrradhelm

Ein Fahrradhelmüberzug bietet nicht nur einen verlässlichen Regenschutz, sondern er kann in phantasievollen Varianten gerade für Kinder auch ein schönes Accessoire darstellen. Farbe, Designs und Muster sind dabei keine Grenzen gesetzt. Eine atmungsaktive Unterziehmütze absorbiert und speichert Körperwärme.



Diese Prüfzeichen geben Ihnen Sicherheit

Sie wollen sich einen Helm zulegen, wissen aber nicht, was Sie genau berücksichtigen müssen? Es existieren mehrere gängige Prüfzeichen, auf die Sie beim Kauf achten sollten:



Der TÜV „Technischer Überwachungsverein“ ist eine neutrale Prüfinstanz, die weltweit handelt. Die Einrichtung zertifiziert beispielsweise Helme oder andere Produkte nach staatlichen Gesetzen und Vorschriften.



Nur der Helm mit CE-Kennung erfüllt die Anforderungen der EU zum Gesundheits-, Umweltschutz und zur Sicherheit. Die Tauglichkeit von Fahrradhelmen ist in der europäischen DIN-Norm EN 1078 definiert. Grundlegende Sicherheitsanforderungen sind damit erfüllt.



Das GS-Zeichen steht für „geprüfte Sicherheit“. Der Hersteller hat bei einer zugelassenen Zertifizierungsstelle eine Bauartprüfung durchführen lassen. Das Produkt wird regelmäßig von der Prüfstelle getestet.

Produced: 3/2014

Date of Manf: 5/2016

Auf der Innenseite des Fahrradhelms finden Sie einen Hinweis, der Sie über das Produktionsdatum des Helms informiert. Jeder Hersteller entscheidet selbst, wie er diese Information kennzeichnet. In der Regel wird ein Aufkleber verwendet, der aussieht wie das auf der linken Seite abgebildete Beispiel.

Die Abbildung der Prüfzeichen dient nur zu Demonstrationszwecken.