

## **Fahrradhelm**

### **Helme für Radfahrer - Allgemeine Informationen**

Schutzhelme für Radfahrer sind zwischenzeitlich technisch ausgereift, komfortabel, optisch ansprechend und verfügen über eine gute bis sehr gute Belüftung.

Gab es vor 5-10 Jahren immer wieder (auch berechnete) Zweifel an der Qualität diverser Helme, so kann man mittlerweile feststellen, dass die Hersteller ihre Hausaufgaben gemacht haben und heute sehr sichere und hochwertige Produkte im Fachhandel präsentieren.

Ebenso sind die vielen Prüfnormen seit Einführung der europäischen Prüfnorm EN 1078, die durch das CE-Zeichen dokumentiert wird, verschwunden.

Von der Bauart her haben sich 2 Helmtypen durchgesetzt, zum einen der Microshell-Helm zum anderen der Hardshell-Helm.

Beide Typen besitzen eine innere Dämpfungsschale, über die bei dem Microshell-Helm eine hauchdünne Kunststoffschale, bei den Hardshelltypen eine 1-2 mm starke und harte Kunststoffschale gezogen ist.

Diese Hartschale-Helme werden überwiegend von Extremsportlern (z.B. Downhill, Cross- u. Trial, aber auch Skater) genutzt, während der Freizeit-, Touristik- und Sportfahrer den leichteren und oftmals besser kühlenden Microshell-Helm bevorzugt.

**Ein Helm kann Unfälle nicht vermeiden**, er kann aber das Risiko schwerer oder tödlich verlaufender Kopfverletzungen erheblich minimieren.

Allerdings nur, wenn der Helm passt und die Gurte korrekt eingestellt sind.

Bedauerlicherweise sind die meisten Helme überhaupt nicht in der Lage, ihre Schutzwirkung zu entfalten, da sie zum einen nach hinten geschoben wie ein Faschingshütchen getragen werden, zum anderen eine falsche Gurtführung den Helm im Ernstfall wegrutschen lässt.

*(Anmerkung: Beim 1. Besuch der Jugendverkehrsschule Mannheim wird in den betreuten 3. Schulklassen diese Problematik besprochen und die mitgebrachten Helme begutachtet. Im Bereich der mobilen Jugendverkehrsschule 2 waren **97 % der Kinderhelme falsch eingestellt**, zu klein geworden oder in falscher Größe gekauft.)*

## Und so soll ein Fahrradhelm sitzen:



### So nicht...

Dieser Helm sitzt auf dem Hinterkopf, das gesamte Riemenwerk ist falsch eingestellt. Eine große Schutzwirkung kann bei dieser Trageweise nicht erwartet werden.



### So ist es richtig...

Der Riemen (1) verläuft senkrecht vor dem Ohr, der Riemen (2) schräg hinter dem Ohr. Der Helm selbst sitzt 1 - 2 Finger breit über den Augenbrauen, der Kinnriemen (4) ist mäßig gestrafft. Wichtig: **Der senkrechte Riemen (1) muss straff gespannt sein. Er verhindert das Verrutschen des Helmes auf den Hinterkopf.**

## ***Kann ich Sonderangebote aus dem Kaufhaus/Supermarkt kaufen?***

Prinzipiell kann man gegen diese Helme sicherheitstechnisch nichts einwenden, wenn sie das CE Prüfzeichen tragen. Die Helme stammen gelegentlich aus älteren Produktionsreihen namhafter Hersteller oder sind einfachere Nebenprodukte von Helmherstellern. Anpassungs- und Einstellprobleme gibt es manchmal, Selbstverstellungsprobleme der Gurte sind groß.

**Hinweis:** Nur unbeschädigte Ware kaufen, am besten in Originalverpackung, unbedingt Helm auf Beschädigung und eventuelle Wechsellager auf Vollständigkeit überprüfen.

## ***Wodurch unterscheiden sich preiswerte Helme von den teuren Markenhelmen?***

Häufig sind die Helme der Markenhersteller besser belüftet, haben komfortablere Innen-Ausstattungen. An den Bedienungselementen wird permanent getüftelt und verbessert (z. B. Innenbandverstellung per Drehknopf oder Leichtverstellung, Verriegelung der eingestellten Gurte, Klemmschutz unter dem Kinn). *Siehe Detailfotos*

Speziell die Verriegelung der eingestellten Gurtbänder gibt es z. Z. nur bei den Markenhelmen. Da sich hierdurch die eingestellte Gurtführung nicht mehr von alleine beim Helm Ab- und Aufsetzen verändert, ist die Schutzwirkung eines solchen Helmes über eine lange Dauer gewährleistet.



Gurtverriegelung: Die eingestellte Gurtgeometrie bleibt über einen längeren Zeitraum bestehen



**Klemmschutz:** mit diesem Verschluss kann man sich nicht die Haut unter dem Kinn einklemmen



Inneneinstellung eines guten Fahrradhelms. Das Innenband ist stufenlos zu regulieren. Durch einfaches Drehen (Verstellrad im roten Kreis) lässt sich der Helm leicht an unterschiedliche Kopfformen und -größen anpassen.

### ***Sollte ich als Erwachsener auch einen Helm tragen?***

Kinder stürzen aus vielerlei Gründen öfter (mangelnde Fahrpraxis, fehlende Erfahrungen, Selbstüberschätzung u.ä.), werden aufgrund der Körpergröße auch eher im Verkehr übersehen. Der Sturz eines Erwachsenen erfolgt zwar deutlich seltener, birgt aber aufgrund der Körpergröße eine andere Gefahr, da der Erwachsene eine andere Fallhöhe erreicht. Ein unabgebremster Kopfaufprall aus Erwachsenen-Fallhöhe auf die Fahrbahn kann zu schweren, nicht mehr reparablen Gehirnverletzungen oder dem Tod führen.

Sie wollen gesunde Kinder – Ihre Kinder wollen gesunde Eltern.

Was ich als Elternteil nicht bereit bin vorzuleben, kann ich von meinem Kind auch nur schwer verlangen, speziell dann, wenn Kinder weiterführende Schulen besuchen und / oder sich in dem ‚schwierigen‘ Alter befinden.

### ***Bekomme ich im Sommer nicht einen Hitzschlag unter dem Helm?***

Auch in diesem Bereich haben die Helmproduzenten ihre Hausaufgaben gemacht. Man möchte fast behaupten, dass man heutzutage im Sommer **mit** Helm mit einem kühleren Kopf fährt, als ohne Helm. Zum einen knallt die Sonne nicht so ungehindert auf den Kopf und da im Sommer sowieso jeder Schweiß absondert, entsteht unter einem gut durchlüfteten Helm durch die Verdunstungskühle ein angenehmes Klima. In den letzten Jahren wurde auch im Bereich der Innenpolsterung viel geforscht und entwickelt, so dass bei den Markenhelmen angenehme und schweißaufsaugende Materialien zur Verfügung stehen.

### ***Wann muss ich den Helm austauschen?***

Ein Helm sollte immer nach einem Sturz, bei dem er beansprucht wurde, ausgetauscht werden. Feinste Risse innerhalb der Dämpfungsschale lassen sich oft nicht erkennen oder sind unter der Helmoberschale verborgen.

### **Im Zweifelsfall bitte immer den Helm aussondern**

Einige Markenhersteller bieten Austauschgarantien für Helme, die bei Stürzen beschädigt wurden, an, so dass der finanzielle Schaden erträglicher wird.

Helme, an denen man nach 5-6 Jahren bemerkt, dass die Dämpfungsschale spröde oder porös wird, gehören ebenso ausgetauscht.

Um optimale Dämpfungseigenschaften zu erhalten, werden dem Material der Innenschale bei der Herstellung so genannte Weichmacher beigefügt, die sich aber im Laufe der Jahre verflüchtigen. Je nach Einsatz und Lagerung kann dieser Alterungsprozess auch schon etwas früher oder durchaus später auftreten.

### ***Welche Helme können Sie empfehlen?***

Empfehlungen für den einen oder anderen Helm dürfen wir und wollen wir auch **nicht** aussprechen. Es hängt davon ab, welche Helme optimal auf den betreffenden Kopf passen und auch diesem Kopf angenehm sind. Aus diesem Grunde ist es enorm wichtig, dass man einen gut sortierten Fahrradhändler aufsucht, bei dem man viele Helme unterschiedlicher Hersteller anprobieren kann. Wer in der Umgebung der Jugendverkehrsschule Mannheim wohnt, der kann nach Terminabsprache während einer Helmberatung unter ca. 150 verschiedenen Fahrradhelmen sich seine Favoriten herausuchen. Hier bekommt man dann auch mitgeteilt, für welche Modelle man sich entschieden hat, welche Farb- und Designvarianten erhältlich sind, und -mit den korrekten Größen- und Preisangaben ausgestattet- bei welchem Fachhändler man dieses Produkt kaufen / bestellen kann.

**Tel.: 0621-415700**

### ***Kann ich den Radfahrerhelm beim Skaten, Skifahren oder Reiten tragen?***

Radfahrerhelme und Skater-Helme werden nach der Prüfnorm EN 1078 (CE) geprüft . Somit kann ein Inline-Skater durchaus einen gut belüfteten Radfahrerhelm tragen. Für Skateboarder und diejenigen, die in die Halfpipe gehen, Stunts machen oder Streethockey spielen empfiehlt sich dann aber der typische Skater-Helm .



Skaterhelm - wäre auch zum Rad fahren geeignet. (zu erkennen sind aber die kleineren Belüftungsöffnungen)

Ski-Helme werden nach einer anderen Prüfnorm, der EN 1077 getestet und müssen härteren Anforderungen standhalten. Deshalb sollte ein Radhelm für diese Sportart nicht getragen werden (wäre vermutlich auch im Winter mit den höheren Geschwindigkeiten innen zu kalt).



Beispiel für einen Skihelm. Keine Belüftung, hohes Eigengewicht - konzipiert nur zum Ski fahren.



So sieht z.B. ein Reiterhelm aus. Zum Fahrrad fahren ungeeignet (fehlende Belüftung, hohes Gewicht)

Auch beim Reiten genügt der Radhelm nicht den Ansprüchen, da durch eine viel größere Fallhöhe von einem Helm andere Dämpfungseigenschaften erwartet werden. Zudem sind Reiter im Wald oft durch tief hängende Äste gefährdet, die sich auch in die großen Belüftungsöffnungen eines Radfahrerhelmes hineinbohren könnten. Für Reiter-Helme gibt es deswegen auch eine eigene Prüfnorm