

## Der Helm – ein Muss auf Fahrzeugen wie Laufrad, Roller, Fahrrad oder Skateboard

**Ein gut sitzender Helm steht für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und auch beim Wintersport auf der Skipiste, denn Kopfverletzungen können schwere Folgen haben, zum Beispiel bleibende Hirnschäden.**

Bei einem Unfall können die harte Außenschale und der abfedernde Schaumstoff des Helms die Gesundheit und das Leben schützen.

Kinder im Kindersitz und andere „Beifahrer“ auf dem Rad benötigen ebenfalls einen Helm. Eltern sind Vorbilder und sollten selbst einen Helm tragen.

### Der richtige Helm

- Qualitätshelme erkennen Sie unter anderem am **GS-Zeichen** („Geprüfte Sicherheit“).
- Das **CE-Zeichen** muss auch auf dem Helm zu finden sein.
- Achten Sie auf die aktuelle europäische **Prüfnorm EN 1078**.
- Kinder sollten den Helm im Geschäft anprobieren, um sicher zu gehen, dass er gut passt und dass der Helm dem Kind gefällt – nur dann trägt es ihn auch gerne.
- Der Helm sollte Stirn, Schläfen sowie den Hinterkopf bedecken. Er sollte nicht auf den Ohren aufsitzen.
- Auffällige Farben sind für andere Verkehrsteilnehmer schneller erkennbar.

### Passend gemacht - so sitzt der Helm richtig:

- Der Helm sitzt gerade auf dem Kopf.
- Die Riemen sind nicht verdreht.
- Der Kinnriemen drückt nicht auf Unterkiefer oder Kehlkopf, sitzt aber so, dass der Helm sich nicht verschieben lässt.
- Die Seitenriemen verlaufen jeweils vor und hinter den Ohren entlang.
- Mit einem Drehknopf wird der Helm an die Kopfweite angepasst, damit er weder verrutscht noch drückt.



Foto: Martin Moritz / DGUV

### Auf dem Spielplatz ist der Helm tabu!

Kinder sollten beim Spielen und Toben ihren Fahrradhelm abnehmen. Denn im Extremfall kann er zu einem tragischen Unfall führen:

- Bleibt der Helm beim Spielen hängen, im Kletternetz oder in einer Astgabel, drückt der festgeschnallte Kinnriemen auf den Hals.
- Kinder können sich aus so einer Lage häufig nicht selbst befreien.
- Das Körpergewicht zieht das Kind nach unten und der Riemen schnürt ihm die Luft ab.
- Diese Strangulationsgefahr geht auch von Kordeln, langen Schals und Schlüsselbändern aus.

### So eine Art Verfallsdatum ...

Länger als sechs bis sieben Jahre sollte kein Fahrradhelm getragen werden, da das Material mit der Zeit und durch zum Beispiel Sonneneinstrahlung brüchig wird. Nach einem Crash ist ein neuer Helm fällig, auch wenn der alte noch einen intakten Eindruck macht.