

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Mit Helm oder nicht? – das sollte keine Frage sein

Gesundheit
zum
Mitmachen



Ob zur großen Fahrradtour oder nur einmal kurz um die Ecke zum Einkaufen, der Fahrradhelm sollte ständiger Begleiter beim Radfahren sein, auch wenn die Strecke noch so kurz ist. Und das in jedem Alter! Zwar besteht in Deutschland keine Helmpflicht, aber zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie stets einen Helm tragen.

Was passiert beim Aufprall mit dem Helm?

Der Fahrradhelm wirkt als eine Art Knautschzone für Ihren Kopf. Beim Aufprall, zum Beispiel bei einem Sturz, nimmt der Fahrradhelm die Wucht und Energie des Aufpralls auf und leitet sie im Helm ab, das heißt entlang der Helmstreben wird die Aufprallenergie um Ihren Kopf herum abgeleitet, ohne dass Ihrem Kopf etwas passiert

Wie fängt ein Helm
den Aufprall ab?



Beispiel für eine Druckwelle nach einem Aufprall

Im Rahmen der Druckableitung kann es zu großen oder kleinen Brüchen im Helm selbst kommen – unabhängig vom Aufschlagpunkt. Diese müssen nicht immer direkt sichtbar sein. Die Sicherheit des Fahrradhelms bei einem weiteren Aufprall ist dann jedoch nicht mehr gegeben. Nach einem Sturz mit Aufprall des Kopfes sollte zur eigenen Sicherheit der Fahrradhelm sehr genau untersucht, vom Fachmann geprüft und gegebenenfalls ersetzt werden.

Welche Größe ist richtig?

Viele aktuelle Fahrradhelmmodelle sind mit einer variablen Größeneinstellung, mittels Bändern und variabel einstellbaren Kopfringen, ausgestattet. Diese ermöglichen es den Fahrradhelm passgenau einzustellen, denn ein insbesondere zu großer Fahrradhelm schützt den Kopf nicht. Der Fahrradhelm sollte fest auf dem Kopf sitzen und beim Kopfschütteln nicht wackeln.



Variabler Kopfring

Kalte Ohren im Winter / Heißer Kopf im Sommer?

Kalte Ohren oder ein verschwitzter Kopf müssen nicht sein. Zahlreiche Luft-ein/-auslässe sorgen im Sommer für ausreichend Belüftung und Schutz. Einige Modelle verfügen über einen unterlegten Insektenschutz, d.h. die Löcher sind mit einem Gitter verschlossen. Dieser Insektenschutz ist insbesondere bei empfindlichen Menschen und Kindern sehr zu empfehlen. Im Winter sollte darauf geachtet werden, dass trotz Mütze der Helm noch richtig passt und nicht wie ein Pilzkopf auf dem Kopf sitzt. Spezielle Helmunterziehmützen, die oft winddicht und atmungsaktiv sind, halten bei na-

hezu jeder Kälte warm, ohne die Trageeigenschaften des Helmes zu verändern. Bei Regen können spezielle Überziehbezüge gegen Wasser und Wind schützen.

Ein Fahrradhelm leitet Aufprallenergie durch die Helmschale ab. Um jedoch sein ganzes Potenzial entfalten zu können, muss der Fahrradhelm richtig sitzen, egal ob im Sommer oder Winter.

Lassen Sie sich beim Fahrradhelmkauf beraten!

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Bildquellen: www.fahradhelm-macht-schule.de