

Harte Schale, wertvoller Kern Der ADAC erklärt, worauf es beim Helmkauf ankommt

16. Mai 2023



goodluz - stock.adobe.com

Kurze Ablenkung von hinten, ein unachtsamer Blick zur Seite – ein Sturz mit dem Fahrrad ist schnell passiert. Der ADAC rät daher beim Radfahren immer einen Helm zu tragen. Besonders für Kinder ist das Tragen eines Fahrradhelms wichtig, da sie eher zu Stürzen neigen und im Straßenverkehr weniger auffallen. Damit der Helm seinen vollen Schutz entfalten kann, muss die richtige Passform sichergestellt sein. Worauf Sie beim Helmkauf achten sollten, erklärt Ihnen der ADAC.

Schutzfunktion

Das Tragen eines Fahrradhelms kann schwere Unfälle zwar nicht verhindern, im Falle eines Sturzes oder Unfalls können schwere Kopf- und Hirnverletzungen jedoch verringert werden. Der Helm verteilt die

Aufprallkräfte und verringert die punktuelle Einwirkung auf den Kopf. Durch diese Schutzfunktion können schwerere Verletzungen vermieden werden.

Sichtbarkeit

Das Tragen eines Helms schützt nicht nur vor Kopfverletzungen, sondern hat zudem eine Vorbildfunktion. Diese ist besonders bei Kindern nicht zu unterschätzen. Denn der Helm schützt nicht nur, sondern verbessert die Sichtbarkeit im Straßenverkehr. „Gerade für Kinder ist das besonders wichtig, da sie aufgrund ihrer Größe leichter übersehen werden. Anders als die meisten Erwachsenen neigen Kinder eher zu unvorhersehbaren Fahrweisen. Werden sie dann zu spät gesehen, kann das schnell sehr gefährlich werden,“ erklärt Wolfgang Herda, Verkehrsexperte des ADAC Hessen-Thüringen.

Fahradhelme mit Reflektoren oder LED-Beleuchtung können die Sichtbarkeit bei Tag und Nacht erhöhen. Damit Kinder den Helm gerne tragen, sollten Eltern beim Kauf darauf achten, dass dieser dem Nachwuchs gefällt. Helme in hellen Farben und auffälligem Design helfen anderen Verkehrsteilnehmern zudem Kinder noch besser zu erkennen.

Willi Weitzel hat's geschnallt – Fahrradfahren: Immer mit Helm!

Individuelle Passform

Da jede Kopfform unterschiedlich ist, empfiehlt der ADAC, den Helm vor dem Kauf anzuprobieren. So lassen sich Passform und Einstellmöglichkeiten überprüfen und ein Fehlkauf vermeiden. „Der Helm sollte darauf ausgelegt sein auf langen Strecken den passenden Schutz und Komfort zu bieten. Vor dem Kauf sollte der Helm daher erst einige Minuten getragen werden. Falls möglich, ist eine Probefahrt zu empfehlen, um zu überprüfen, ob der Helm in verschiedenen Fahrsituationen richtig sitzt,“ so Wolfgang Herda.

Faustregel beim Helmkauf: Der Helm sollte den Kopf von der Stirn (ca. 3 cm über den Augenbrauen) bis zum Nackenansatz bedecken und direkt am Kopf anliegen. Ob der Helm zu locker sitzt, lässt sich durch einen Wackeltest überprüfen. Verrutscht er auch bei ruckartigen Kopfbewegungen nicht, sitzt er optimal.

Unfallschutz

Fahradhelme müssen nach einem Unfall immer ersetzt werden. Selbst wenn äußerlich keine Schäden zu sehen sind, können feine Haarrisse vorhanden sein. Beim nächsten Sturz kann der Helm dann keinen ausreichenden Schutz mehr bieten. „Vom Kauf gebrauchter Helme ist abzuraten. Hier weiß man nie, ob die Schutzfunktion des Helms noch ausreichend vorhanden ist,“ sagt Wolfgang Herda. Um den Unfallschutz zu garantieren, sollte ein Helm nach fünf Jahren ausgemustert werden.

- [Mail](#)

- [Fahrrad](#)
- [Fahrradfahren](#)
- [Fahrradhelm](#)
- [Verkehrssicherheit](#)