

Profis fahren mit Helm

! Worauf beim Kauf eines Fahrradhelmes zu achten ist:

- Helle, leuchtende/fluoreszierende und reflektierende Elemente auf dem Helm machen besser sichtbar.
- Der Fahrradhelm muss Stirn und Hinterkopf schützen; die Ohren bleiben unbedeckt.
- Größe und Innenauskleidung des Helmes müssen optimal an die Kopfform angepasst sein. Deshalb den Helm unbedingt vor dem Kauf anprobieren.
- Der Kinnriemen sollte mindestens 15 mm breit sein, fest sitzen und leicht einstellbar sein. Wenn der Helm geschlossen ist, darf er nicht wackeln oder verrutschen.
- Der Helm sollte möglichst leicht sein und Lüftungsschlitze haben.
- Die Aufschlagdämpfung des Helmes wird durch eine ca. 2 cm dicke und druckfeste Hartschaumschale erreicht (z. B. MIPS-Helm: Multi-Directional Impact Protection System).
- Der Helm muss mit der Nummer der angewandten Prüfnorm DIN EN 1078:2014-04, Helme für Radfahrer und für Benutzer von Skateboards und Rollschuhen und dem „CE“-Zeichen gekennzeichnet sein und sollte zusätzlich ein Prüfzeichen (z.B. GS-geprüft) besitzen.
- Nach einem Sturz muss der Fahrradhelm ersetzt werden, auch wenn äußerlich keine Schäden sichtbar sind.
- Der Helm ist entsprechend den Angaben des Herstellers (Haltbarkeitsdauer/Aufkleber auf der Innenseite) auszutauschen. Ist der Fahrradhelm häufig im Einsatz, kann er drei bis fünf Jahre lang benutzt werden. Für einen selten benutzten Helm verlängert sich die Lebensdauer auf bis zu acht Jahre.
- Ein hoher Tragekomfort und ein gutes Design erhöhen die Akzeptanz.

Der Helm schützt dich nur, wenn du ihn trägst!