

ADAC: Nie ohne Helm aufs Fahrrad

Nur 28 Prozent der Elf- bis 16-Jährigen tragen beim Fahrradfahren einen Helm. In der Gruppe der Sechs- bis Zehnjährigen sieht es wesentlich besser aus: Hier sind es 75 Prozent. Dies hat die Bundesanstalt für Straßenwesen ermittelt. Vor allem ältere Kinder und Jugendliche fahren häufig mit dem Rad zur Schule und sind ohne Helm nicht ausreichend geschützt. Der ADAC rät, beim Radfahren immer einen Helm zu tragen. Und natürlich gilt diese Empfehlung auch für Erwachsene, die damit zudem ihre Vorbildfunktion wahrnehmen.

Zwar kann ein Fahrradhelm schwere Unfälle nicht verhindern, Kopf- und Hirnverletzungen aber kann er wesentlich reduzieren. Ohne den Schutz trifft die Aufprallkraft konzentriert auf eine kleine Fläche und wirkt dadurch mit großem Druck. Mit Helm verteilt sich die Kraft auf eine größere Fläche, im optimalen Fall auf die gesamte Helmauflagefläche.

Eltern sollten beim Kauf eines Helms darauf achten, dass dieser dem Nachwuchs gefällt, denn dann trägt das Kind ihn auch gerne. Helme in hellen Farben und auffälligem Design helfen anderen Verkehrsteilnehmern dabei, Radfahrer besser zu erkennen. Reflektoren sorgen für zusätzliche Sicherheit. Der Kopfschutz sollte mehrere Lüftungsschlitze haben und ein Visier zum Schutz der Augen.

Fahrradhelme müssen nach einem Unfall ersetzt werden. Auch wenn äußerlich keine Schäden zu sehen sind, können feine Haarrisse vorhanden sein. Beim nächsten Sturz kann der Helm keinen ausreichenden Schutz mehr bieten. Deshalb rät der ADAC auch davon ab, gebrauchte Helme zu kaufen. Ein Helm sollte nach fünf Jahren ausgemustert werden.

So sitzt ein Fahrradhelm richtig: Er bedeckt die Stirn ab circa drei Zentimetern über den Augenbrauen. Am Hinterkopf reicht er bis zum Nackenansatz. Er liegt überall gut, aber nicht zu eng an. Der Helm verrutscht auch bei schnellen Kopfbewegungen nicht.
(ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Der ADAC rät, beim Radfahren immer einen Helm zu tragen – das gilt natürlich auch für Erwachsene.
