



F A H R R A D

sicher und fair

Tipps und Regeln zum Radfahren in Nürnberg

8. Mit Köpfchen - Helm auf!

Ganz ausschließen kann man ihn nicht, den unfreiwilligen Abstieg vom Fahrrad. Eine Unachtsamkeit beim Fahren, ein Hindernis, das man zu spät erkannt hat oder ein Zusammenstoß mit einem anderen Fahrzeug. Und schon ist es passiert.

Neben den Beinen ist vor allem der Kopf bei einem Sturz vom Fahrrad betroffen. 100%igen Schutz kann ein Fahrradhelm nicht bieten. Er dämpft aber beim Aufprall die einwirkenden Stöße. Seine Schale verteilt den Schlag auf eine größere Fläche und verhindert die schwere Erschütterung des Gehirns. Der ADFC wendet sich gegen eine gesetzliche Helmtragepflicht, empfiehlt aber allen, selbst abzuwägen und zu entscheiden, ob und wann sie sich durch einen Helm beim Radfahren schützen wollen.

Folgende Tipps sollten beim Kauf und beim Tragen eines Helms beachtet werden:

- Der Helm muss zum Kopf passen und darf nicht rutschen! Viele Modelle lassen sich mittlerweile durch einen Ringmechanismus stufenlos anpassen. Der Helm ist richtig angepasst, wenn er bei tief geneigtem Kopf und offenem Kinnriemen nicht vom Kopf fällt.
- Achten Sie beim Kauf auf ausreichende Lüftungsöffnungen mit Insektengittern im vorderen Bereich.
- Einigermaßen verlässliche Aussagen zur Qualität des Helms bieten das TÜV/GS- oder das CE-Zeichen.
- Um besser erkannt zu werden, sind auch auffällige Farben und Reflektoren hilfreich.
- Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein, sonst segelt der Helm bei einem Sturz in hohem Bogen vom Kopf.
- Ein Helm sollte nach fünf bis sieben Jahren ersetzt werden (Material altert - Herstellungsdatum im Helm beachten!). Nach einem Sturz ist auf alle Fälle ein neuer Helm nötig, auch wenn er keine sichtbaren Beschädigungen aufweist.
- Tipp für Brillenträger: Zum Schutz vor Regen entweder einen Helm mit Schirm kaufen oder, falls die Helmgröße sich leicht anpassen lässt, eine Schildkappe unter dem Helm aufsetzen.
- Kinder tragen einen Helm gerne, wenn er ihnen gefällt und wenn die Erwachsenen mit gutem Beispiel voran gehen.



**Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad-Club**

Kreisverband Nürnberg und Umgebung

ADFC Kreisverband Nürnberg und Umgebung e.V.
Heroldstr. 2, 90408 Nürnberg
Telefon 0911/ 39 61 32, Fax 0911/ 33 56 87
E-Mail kontakt@adfc-nuernberg.de
Internet <http://www.adfc-nuernberg.de>