

Wenn Helm – dann richtig!

Fachmeinung gefragt

Wenn Sie das erste Mal einen Helm kaufen, empfehlen wir, sich vom Fachhändler beraten zu lassen. Sie können sich auch vorab über die Tests seriöser Verbraucherberatungen informieren.

Gebraucht oder neu?

Materialschäden wie Haarrisse lassen sich mit dem bloßen Auge nicht erkennen. Und es braucht keinen Unfall, dass ein Helm keinen ausreichenden Schutz mehr bietet. Kaufen Sie sich deshalb keinen gebrauchten Helm.

Produktsicherheit

Über diese zwei Prüfzeichen sollte ein Helm verfügen: Das CE-Kennzeichen vom Hersteller und das GS-Kennzeichen von einer unabhängigen Prüf- und Zertifizierungsstelle wie dem TÜV. Beide stehen für die Einhaltung von Produkthanforderungen nach deutschem und europäischem Recht.



Perfekte Passform

Besser kein Blindkauf: Entscheidend für die Sicherheit ist ein Helm, der genau zu Ihrem Kopfumfang passt. Der Helm sitzt dann perfekt, wenn er sich bei einer stärkeren Kopfbewegung nicht bewegt, auch wenn Sie ihn noch nicht festgeschnallt haben.

Komfort und Handhabung

Der Helm soll zwar fest sitzen, aber nicht drücken. Auch in weiteren Punkten können Sie den Helm individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen: Bei Polsterung, Riemen, Aufbau, Belüftung, Material, Reflektoren und Gewicht.

Mehr bewegen. Als nur sich selbst.
Erfahren Sie mehr: www.muenchenunterwegs.de



Landeshauptstadt
München

Gute Gründe für den Helm

Sicher unterwegs im Stadtverkehr.
Mit Fahrradhelm.



Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Kreisverwaltungsreferat
Rupperstraße 19
80466 München

Fotos:
Landeshauptstadt München

Quelle Unfallschutz:
„Gurte, Kindersitze, Helme und Schutzkleidung – 2018“,
Bundesanstalt für Straßenwesen

Druck:
Mai 2020, gedruckt auf 100% Recyclingpapier



MÜNCHEN
UNTERWEGS



Sicher unterwegs. Mit Helm.

Viele Radfahrende fühlen sich auch ohne Helm sicher. Sie sind seit Jahren unfallfrei unterwegs und haben ihr Fahrrad gut im Griff. Dabei kann man leicht vergessen, dass wir das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmenden nicht kontrollieren können. Hier sind wir von deren Risikobewusstsein und Aufmerksamkeit abhängig. Das beginnt schon mit einer Autotür, die plötzlich geöffnet wird.

Ein Helm schützt, es gibt viele gute Gründe ihn zu tragen:

Miteinander unterwegs im Stadtverkehr

Unsere Mobilität verändert sich: Nachhaltige Fortbewegungsmittel sollen dem Auto gleichgestellt werden. Nicht alle kennen die neuen Verkehrsregeln oder sind bereit „ihr Revier“ zu teilen. Doch wir alle treffen mittlerweile in einem vielfältigen Miteinander zusammen – auf dem Gehweg, dem Radweg und auf der Fahrbahn.

Betrachten wir das Rad als gleichberechtigtes Verkehrsmittel. Und den Helm als seine serienmäßige Ausstattung.

Auto Gurt. Fahrrad Helm.

Fühlen Sie sich im Auto unwohl, weil Sie sich anschnallen müssen? Als die Gurtpflicht 1976 in Westdeutschland eingeführt wurde, reagierten viele ablehnend. Viele dachten beim Thema Gurt als erstes an die Gefahr eines Unfalls. Und erst in zweiter Linie an den Schutz davor. Wollen viele von uns keinen Helm tragen, weil er uns an die Risiken im Stadtverkehr erinnert?

So gesehen sind Gurt und Helm vergleichbar: Sie sind Lebensretter und einfach eine Frage der Gewöhnung.

Für Kinder: Unfallschutz plus Eltern-Schutz

82 Prozent der Kinder von sechs bis zehn Jahren fuhren im Stadtverkehr 2018 mit Kopfschutz Rad. Schon bei Jugendlichen und erst recht bei Erwachsenen liegt die Helmtragequote dagegen nur noch im Schnitt bei zwei von zehn Radfahrenden. Erwachsene setzen Kindern also vorbildlich Helme auf, übernehmen selbst aber keine Vorbildfunktion. Eltern achten auf die Unversehrtheit ihrer Kinder, nicht aber auf die eigene.

Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Nur wenn sich Eltern selbst schützen, können sie auch ihre Kinder schützen.



Viele tragen Helm... beim Sport

Die einen fahren Ski, Snowboard, Rennrad, Mountainbike, Inline-Skates oder Skateboard. Die anderen lieben Reiten, Klettern, Bouldern oder Bergsteigen. Und viele tragen dabei einen Helm. Warum gehört er bei unseren Sport- und Freizeitaktivitäten zum Equipment – gar zum Look – und bei alltäglichen Fahrten mit dem Rad nicht? Unsere Bereitschaft einen Helm zu tragen, scheint beim Sport höher zu sein.

Radfahren im Alltag ist eine sportliche Betätigung und gut für die Gesundheit, deshalb sollte der Helm auch hier zum Equipment gehören.



Innovativ, smart und modern

Fahradhelme heute: Sie sind mit LED-Lichtern, integriertem Headset, Tracking-Funktionen oder Apps ausgestattet. Sie bestehen aus nachhaltigen und ultraleichten Materialien. Airbag-Helme werden um den Hals getragen, faltbare Helme lassen sich leicht verstauen, Pedelec-Helme verfügen über einen speziellen Schutz für Hinterkopf und Schläfen. Auch die Designs lassen keine Wünsche offen: Vom Retro-Design bis zur Mütze ist alles dabei.

Blicken wir Richtung urbane Zukunft: Radfahren ist eine gute Entscheidung, Helm tragen auch. Probieren Sie es einfach aus!