

# Informationen und Tipps zum Helmkauf



**Der Kopf ist weicher  
als man glaubt – deshalb:  
nie ohne Helm!**

den Kopf schüttelt oder nach vorne neigt. Zudem kann hier fundierte Verkaufsberatung nicht schaden, Personal mit entsprechender Detailkenntnis wird man vorrangig im Fachhandel antreffen.

## »Kluge Köpfe nützen – kluge Köpfe schützen!«

Aus diesem Grund sollte sich niemand mehr »unbehelmt« ins Verkehrsgeschehen stürzen – ist es doch gerade der Kopf, der bereits bei leichteren Kollisionen einem hohen Verletzungsrisiko ausgesetzt wird. Dabei gibt es eigentlich keinen Grund, der gegen einen soliden Kopfschutz spricht: Die 200 bis 300 g für einen Schutzhelm fallen kaum ins Gewicht, Tragekomfort und Belüftung sind meist gut gelöst und die Designer haben sich zur Formgebung und Farbgestaltung attraktive Lösungen einfallen lassen. Also: Auf zum Helmkauf! Aber welchen nehmen? Die Modellvielfalt ist auch auf diesem Sektor enorm.

## Helm-Technik

Fahrradhelme bestehen im allgemeinen aus einem speziell geschäumten Styropormaterial, die äußere Abdeckung wird durch eine Kunststoff-Hartschale gebildet. Die Befestigung am Kopf erfolgt durch Gurtsysteme, wobei sich immer mehr durchsetzt, den Stirngurt über einen Drehknopf oder eine Gurtverkürzung einzustellen. Belüftungsöffnungen sorgen für einen kühlen Kopf, integrierte Insektengitter schützen vor Stichen. Dass der jeweilige Helmtyp eine EU-einheitliche Prüfnorm erfüllt, muss aus einem eingeklebten Label hervorgehen, Aufdruck: CE<sub>EN</sub> 1078.

## Helmtests

Einschlägige Fachzeitschriften, Stiftung Warentest und der ADAC nehmen gelegentlich das Angebot an Fahrradhelmen unter die Lupe. Dem Fachhandel liegen die Testergebnisse vor.

## Anprobe

Der »beste« Helm hilft wenig, wenn er nicht passt. Genormte Kopfformen gibt es glücklicherweise nicht. Man sollte also ausreichend Zeit mitbringen – nicht nur für die Anprobe, man braucht sie auch für das Studium der meist recht informativen Bedienungsanleitungen. Jedenfalls gilt es nun, den richtigen Mittelweg zwischen festem Sitz, aber trotzdem angenehmem Tragekomfort zu finden. Hinterkopf, Stirn und Schläfen müssen abgedeckt sein, der Ohrbereich darf durch nichts gestört werden. Der Helm sollte übrigens auch bei nicht eng anliegendem Kinnriemen nicht verrutschen, wenn man



## Umgang mit dem Helm

Auch wenn er so schön bunt ist: Wir haben es nicht mit einem Universal-Spielgerät zu tun, ruppige Behandlung nimmt das Dämpfungsmaterial schnell übel, auch wenn äußerlich gar keine Schäden feststellbar sind. Und wenn er bei einem Sturz sein »Soll« erfüllt hat, dann gehört er entsorgt. Insofern ist auch davon abzuraten, gebrauchte Helme anzuschaffen. Und: der Begriff »Fahrradhelm« ist exakt so zu sehen, für die Fahrten auf motorisierten Zweirädern ist er nicht zugelassen. Beim Inline-Skaten aber kann und soll er sogar verwendet werden. Weitere wichtige Hinweise zum Gebrauch und zur Pflege enthalten zudem die Bedienungsanleitungen.

## So schützt der Helm

Die Wirkung eines Helmes beruht physikalisch darauf, dass einerseits durch das Dämpfungsmaterial der Weg, auf dem die Energie abgebaut werden muss, verlängert und andererseits die Fläche, auf die diese Energie wirkt, vergrößert wird. Ohne Helm kommt die Aufprallkraft konzentriert auf eine kleine Fläche und damit mit großem Druck zur Wirkung. Mit Helm verteilt sich die Kraft auf eine wesentlich größere Fläche, im optimalen Fall auf die gesamte Helmauflagefläche.