

bürgerorientiert - professionell - rechtsstaatlich

Der Fahrradhelm Wieso? Weshalb? Warum?

Ein Helm kann zwar keinen Unfall verhindern, die Verletzungsfolgen jedoch deutlich mindern.

Kommt es zu einem Unfall, verringert das Tragen eines Fahrradhelms in den meisten Fällen das Verletzungsrisiko bzw. die Schwere der Verletzung.

Eine Studie zeigt: Das Tragen eines Helms kann bis zu 80 % der Kopfverletzungen bei schwer verletzten Radfahrern verhindern (Jürgensohn, 2017).

**Kinder sind unsere Vorbilder!
Mit Abstand am häufigsten schützt der Helm die Köpfe der 6- bis 10-Jährigen.**

In den anderen Altersgruppen liegt die Helmtragequote mit 8% bis 38% leider deutlich unter dem hervorragenden Wert der Kinder von über 80%.

Eigentlich eine verkehrte Welt! Ist es nicht Aufgabe der Erwachsenen mit gutem Beispiel voran zu gehen?

Mein Helm sollte ...

✓ zu mir passen!



✓ richtig aufgesetzt werden!

✓ richtig eingestellt sein!



>Fahrradhelm - Bedienungsanleitung siehe Rückseite<


Gemeinsam sicher ankommen!

Ihre Verkehrssicherheitsberater der Polizei Dortmund

Der Fahrradhelm

Richtig aufsetzen und einstellen

! ! ! Wichtig ! ! !

- ✓ Der/die Helmträger/in sollte beim Kauf dabei sein!
- ✓ Nach einem Sturz sollte der Fahrradhelm ersetzt werden!
- ✓ Generell sollte der Helm alle 5 bis 6 Jahre gegen einen neuen ausgetauscht werden!

? ? ? Zwei Fragen ? ? ?

Schützen Sie Ihr Smartphone vor Stürzen und Schäden mit Folien oder einer Hülle?

Warum dann nicht auch Ihren Kopf - eins der wichtigsten Organe und die Schaltzentrale Ihres Körpers?



1

Der Helm wird gerade und fest auf den Kopf gesetzt. Stirn, Schläfen und Hinterkopf sollten bedeckt sein. Der Helm sitzt fest und hat die richtige Größe, wenn er mit festgezogenem Kopfring und **offenem** Kinnband, bei gesenktem Kopf nicht herunter fällt. **Hierbei unbedingt die Hände zum Auffangen bereithalten!**



2

Zwischen Helmkante und Nasenwurzel sollte zwei Finger breit Platz sein.



3

Die Gurtbänder werden so eingestellt, dass sie um das Ohr ein Dreieck bilden. **Die vorderen Gurtbänder** werden so eingestellt, dass sie senkrecht nach unten verlaufen und sich der Verschluss unterhalb des Kinns befindet. Sollte das **hintere Gurtband** zu lang sein, muss es auf die Seite gezogen werden, auf welcher sich die Steckverbindung des Verschlusses befindet. Hier kann es kürzer gezogen werden.



4

Zwischen dem Verschluss des Kinnbandes und dem Kinn sollte nur ein Finger breit Platz sein.