

Thema Kinderfahrradhelm

Wie sitzt ein Kinderhelm richtig? Generell kann man folgendes sagen:

- Die richtige Helmgröße hängt vom Kopfumfang ab. Beim Messen legt man das Maßband knapp über die Augenbrauen und führt es einmal um den Kopf, so dass man an der dicksten Stelle den Kopfumfang ablesen kann. Wichtig ist, den Helm nicht zu groß zu kaufen. Nur ein passender und richtig sitzender Helm schützt bei einem Sturz.
- Kaufen Sie nur Helme mit CE-Prüfzeichen. Dieses Prüfzeichen erhält ein Kinderhelm nur, wenn er genormte Tests bestanden hat und die Anforderungen der DIN EN 1080 erfüllt.
- Kinderhelme werden erst ab einem Kopfumfang von 44 cm angeboten. Das entspricht in der Regel dem Alter von einem Jahr. Erst dann ist die kindliche Nackenmuskulatur stark genug, um das zusätzliche Gewicht des Helmes zu tragen.
- Faustregel für den richtigen Sitz: Der Helm soll etwa zwei „kinderfingerbreit“ über den Augenbrauen abschließen und etwa rechtwinklig sitzen. Damit ist er nicht zu tief im Nacken und nicht zu tief in der Stirn – und er kann bei einem Sturz nicht verrutschen.
- Den Helm immer anprobieren lassen. Denn Helme gibt es in verschiedenen Formen – von rund bis oval. Passt die Helmform nicht zur Kopfform, erzeugt der Helm Druckstellen, gibt dem Kind das Gefühl, eingeengt zu sein und/oder sitzt eben nicht richtig.
- Um herauszufinden, ob die Passform stimmt, den Helm wie oben beschrieben aufsetzen, Kinnriemen zunächst noch offen lassen. Am Hinterkopf haben die meisten Helme ein Rädchen, das man dreht, bis der Helm fest sitzt, aber nicht drückt.
- Ist das Verstellsystem eingestellt, das Kind mit dem Kopf wackeln lassen (Vorsichtig: Helm nicht fallen lassen) und vorsichtig versuchen, den Helm wieder abzunehmen. Der Helm muss gut anliegen und sich nicht leicht abnehmen lassen.
- Nach der Anpassung der Weite werden die Helmgurte eingestellt. Seitlich sollten die Riemen eng am Kopf und in einem Dreieck um das Ohr herumlaufen. Knapp unterhalb des Ohrläppchens laufen sie zusammen. Passt das nicht auf Anhieb, lässt sich das bei den meisten Helmen einstellen. Der Kinnriemen sollte so sitzen, dass gut ein Fingerbreit Platz zwischen Hals und Gurt ist, ohne unangenehmen Druck zu erzeugen.
- Ist alles fertig eingestellt, den Fahrradhelm noch ein paar Minuten aufgesetzt lassen. Sitzt der Helm nach dieser Zeit immer noch angenehm auf dem Kopf, ist alles in Ordnung.

ACHTUNG: Fahrradhelme nur zum Fahrradfahren tragen. Sonst können Helme auch Gefahren mit sich bringen. So besteht beim Spielen auf Klettergeräten mit Fahrradhelmen ein erhebliches Risiko von Strangulationsunfällen.

Haltbarkeit der Helme

- Heutzutage sind die meisten Helme vom Hersteller mit einem Herstellungsdatum versehen.
- Die Fahrradhelme können bis zu fünf Jahre bei regelmäßiger Nutzung getragen werden.
- Wenn der Helm sehr selten benützt und im Dunklen gelagert wird, erhöht sich die Lebensdauer bis auf acht Jahre.
- Die Lebensdauer Ihres Helmes verlängern Sie auch, indem sie bei Regen eine Schutzhülle über den Helm stülpen.
- Nach einem Sturz sollten Sie den Helm jedoch sofort austauschen, da die Sicherheit nicht mehr garantiert ist.

Pflegetipps für Fahrradhelme

- Die inneren Polster sind entnehmbar und in einem schonenden Waschprogramm bei bis zu 30 Grad waschbar.
- Die Außenseite kann mit einem Mikrofaser Tuch, Wasser und etwas Spülmittel gereinigt werden. Keine aggressiven Reinigungsmittel verwenden; der Helm könnte dadurch angegriffen werden.
- Den Helm nicht mit Stickern oder ähnlichem bekleben, da hier auch Schäden am Helm entstehen können.

Wichtig ist es, den richtigen Sitz immer wieder zu kontrollieren. Wenn die Kinder eine Mütze oder ein Cappy tragen, muss natürlich der Helm entsprechend angepasst werden – und auch wieder, wenn der Helm ohne Mütze oder Cappy getragen wird. Außerdem kann es sein, dass das Kind an das Einstellrädchen kommt und dadurch den Sitz verstellt. Auch das sollte immer wieder kontrolliert werden.

Sie finden zu diesem und zu anderen Themen rund um das Radfahren weitere Informationen unter www.adfc.de oder www.verkehrswacht.de. Außerdem gibt es viele hilfreiche YouTube-Videos, die genaue Anleitungen zum richtigen Einstellen des Fahrradhelmes – für Kinder und Erwachsene - enthalten.

Die Termine und Touren unseres ADFC-Kreisverbandes Donau-Ries finden Sie auf unserer Homepage www.donau-ries.adfc.de.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Freude beim Radfahren und eine immer unfallfreie Fahrt.

Ihr ADFC Donau-Ries