

**Nationaler Verband für die  
Interessen der Velofahrenden**  
Bollwerk 35 | Postfach 6711  
CH-3001 Bern

Tel 031 318 54 11 | Fax 031 312 24 02  
[info@pro-velo.ch](mailto:info@pro-velo.ch) | [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)  
PC 34-2641-5

## Helmtipps

Pro Velo Schweiz befürwortet das korrekte Tragen eines Velohelms als Massnahme zur Milderung von Unfallfolgen. Dieses Merkblatt gibt Informationen rund ums Helmtragen. Es basiert auf der Broschüre "Fahrradausrüstung für kluge Köpfe"<sup>1</sup> der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu sowie eigenen Erfahrungen von Pro Velo Schweiz.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

Beratungsstelle für Unfallverhütung, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

SUVA, [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

Pro Velo Schweiz, [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)

Verkaufsangebote von Pro Velo Schweiz unter [www.velokiosk.ch](http://www.velokiosk.ch)

## Beim Kauf

Tests haben gezeigt, dass teure Helme nicht besser sein müssen als billige. Generell haben sich die Qualität, das Aussehen und auch der Tragkomfort in den letzten Jahren stark verbessert. Viele Modelle sind heute so erhältlich, dass die Grösse ganz bequem dem Kopf angepasst werden kann. Durch einfache Verstellsysteme, wie ein Drehknopf am Hinterkopf, kann der Helm schnell in die ideale Grösse gebracht werden. Somit sind nur noch drei bis vier Standardgrössen nötig.

Der Velohelm muss gut sitzen, ohne zu drücken, und darf nicht wackeln, da er sonst auch bei einem Sturz schnell wegrutschen kann. Die Vorderkante sollte nicht mehr als zwei Finger breit über der Nasenwurzel sein, damit bei einem Frontalsturz der Schutz des Gesichts gewährleistet ist.

Ein Riemen soll vor, einer hinter dem Ohr durchgehen (nicht übers Ohr); der Riemen unter dem Kinn soll bequem und nicht zu nah an der Gurgel sein. Insbesondere der vor dem Ohr liegende Teil und der Kinnriemen sollten satt angezogen, aber immer noch bequem sein.

Die Anprobe eines Helmes sollte mindestens so zeitaufwendig sein wie das Anprobieren neuer Bergschuhe. Man muss sich genug Zeit nehmen, um sich seines Entscheides später sicher sein zu können.

Der Helm soll auswechselbare Polster und ein Insektennetz aufweisen.

---

<sup>1</sup> Dieses und weitere Merkblätter zum Thema Velo können bei der bfu gratis bezogen werden ([www.bfu.ch](http://www.bfu.ch))

Auch das Aussehen darf nicht vernachlässigt werden. Besonders bei Kindern ist es wichtig, dass der Helm auch so aussieht, wie sie es sich vorgestellt haben. Auf seinen schönen Velohelm darf man ruhig ein bisschen Stolz sein. Im Idealfall trägt man den Velohelm freiwillig als schöne, bequeme Kopfbedeckung mit praktischer Nebenfunktion.

### **Material und Pflege**

Ein Velohelm besteht im Normalfall aus einer speziellen Art Schaumstoff mit einem glatten Kunststoffüberzug. Bei neueren Helmen der oberen Preislagen wird bei einigen Anbietern auch das sogenannte „In-Mold“ Verfahren angewandt. Dabei wird die Glatte Kunststoffschicht gleich mit dem Schaumstoff verschweisst, wodurch eine grössere Stabilität und eine längere Lebensdauer erzeugt wird.

Bei Dunkelheit und schlechten Sichtverhältnissen erhöht ein heller oder – noch besser – ein mit lichtreflektierendem Material versehener Helm die Chance, rechtzeitig gesehen zu werden. Dunkle Helme werden bei Sonneneinstrahlung heisser.

Die Reinigung des Fahrradhelmes sollte nur mit Wasser und Seife erfolgen. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen. Dazu sind unbedingt die Angaben des Herstellers zu beachten. Deshalb sollte der Helm auch nicht bemalt, beschriftet oder beklebt werden. Der Hersteller kann in einem Versicherungsfall die Zahlung verweigern, wenn der Helm derart unsachgemäss behandelt war. Wer trotzdem seinen Helm ein wenig schmücken möchte, soll sich nach speziellen Helm "Sticker-Sets" erkunden.

Zudem sollte man den Helm nicht unnötig an der Sonne liegen lassen, weil so das Material vorzeitig altert.

### **Accessoires**

Accessoires zu Helmen gibt es viele. Nützliche und witzige.

Wasserdichte Überzüge (auch in sicherheitsförderndem Leuchtgelb!)

Helmmützen aus Wind undurchlässigem Stoff, die unter dem Helm getragen werden.

Sonnenblenden sind bei vielen Helmen bereits fabrikmässig montiert.

Helmpflegemittel. Für Leute, die ihrem Helm gerne mal was Gutes tun wollen.

Helmcases und Helmbags. Köfferchen und Taschen für den optimalen Transport des Helmes.

Rückspiegel, die an den Helm montiert werden können.

Stickersets, um den Helm zu schmücken

Die Firma "dakine" wird ab Winter 2004/05 eine Strickmütze für über den Helm angeboten – ganz trendy!

## **Ersetzen des Velohelmes**

Nach einem Sturz, bei dem der Velohelm einen starken Stoss oder Schlag erlitten hat, oder auch schon wenn der Helm zu Boden fällt, kann er Schaden nehmen. Selbst wenn kein Bruch oder Riss sichtbar ist, soll der Helm ersetzt werden!

Viele Hersteller bieten Neuhelme zu Sonderkonditionen, wenn der Helm nach dem Sturz ersetzt wird. Einige sogar dann, wenn der Helm innerhalb einer bestimmten Zeit erneuert wird. (Bei Fachhändler erkundigen.)

Experten empfehlen, den Helm ca. alle 3-4 Jahre wegen der Alterung des Materials (durch Sonneneinstrahlung, Schweiss, etc.) zu ersetzen.

Wenn die glatte Aussenhaut verletzt ist, sollte der Helm auch nicht mehr verwendet werden, da dies beim Sturz gefährliche Bremswirkung haben kann.

Nur unbeschädigt kann der Helm im Notfall seine volle Schutzwirkung entfalten.

Velohelme dürfen übrigens nicht zum Fahren motorisierter Zweiräder verwendet werden.

## **Kinder**

Kinder stürzen häufiger beim Radfahren, da ihr Gleichgewichtssinn noch nicht voll ausgebildet ist. Sie haben auch weniger Kraft und Übung, um sich bei einem Sturz aufzufangen oder zu schützen. Helme für Kinder gibt es in verschiedenen lustigen und schönen Ausführungen. Auch im Kindersitz, Anhänger oder auf dem Anhängervelo mitgeführte Kinder sollten einen Helm tragen.