

**Der TÜV ist in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen über 300 mal für Sie da. Wo der TÜV in Ihrer Nähe ist, entnehmen Sie bitte dem örtlichen Telefonbuch.**

**Region Baden-Württemberg Nord**

74076 Heilbronn · Salzstraße 133  
Telefon (0 71 31) 15 76-10 · Fax (0 71 31) 15 76-15

**Region Baden-Württemberg Süd**

78224 Singen · Laubwaldstraße 11  
Telefon (0 77 31) 88 02-10 · Fax (0 77 31) 88 02-58

**Region Baden-Württemberg West**

77656 Offenburg · In der Lieste 8  
Telefon (07 81) 6 02-10 · Fax (07 81) 6 02-99

**Region Bayern Nord**

95445 Bayreuth · Spinnereistraße 3  
Telefon (09 21) 78 56-1 00 · Fax (09 21) 78 56-1 40

**Region Bayern Ost**

93051 Regensburg · Donaustauer Straße 160  
Telefon (09 41) 6 45-14 · Fax (09 41) 6 45-13

**Region Bayern Süd**

85748 Garching · Daimlerstraße 11  
Telefon (0 89) 3 27 05-1 31 · Fax (0 89) 3 27 05-1 32

**Region Bayern West**

86199 Augsburg · Oskar-von-Miller-Straße 17  
Telefon (08 21) 59 04-1 34 · Fax (08 21) 59 04-1 46

**Region TÜV Sachsen**

04469 Leipzig · Wiesenring 2  
Telefon (03 41) 46 53-1 50 · Fax (03 41) 46 53-1 54

Das TÜV Service-Center in Ihrer Nähe:

**Im Internet**

finden Sie unsere Homepage unter: [www.tuev-sued.de](http://www.tuev-sued.de)

Wenn Sie hier "Service & Shopping" anklicken, können Sie weitere TÜV-Tipps zu mehr als 40 Themen rund ums Fahrzeug erhalten.

**Unseren Fax-Abbrufservice**

erreichen Sie unter 01 80-5 11 51 55 10.

**TÜV**

VERKEHR UND FAHRZEUG

# Tipps

## Fahrradhelm:

Gut für Ihre Kinder –  
und auch für Sie



1.1.17 VF 10.02. VI-ZE

**TÜV**

VERKEHR UND FAHRZEUG

# Radfahren – mit Helm und den Tipps vom TÜV fahren Sie sicher.

Radeln steht hoch im Kurs. Immer beliebter werden die umweltfreundlichen Zweiräder, sei's für den Weg zur Schule und zur Arbeit oder fürs Freizeitvergnügen. Schon früh steigen heute die Kinder aufs Fahrrad. Doch sie machen auch leichter mal einen "Absitzer" als die erfahrenen Pedalritter. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie von Anfang an einen Schutzhelm tragen. Nur: Welchen Helm sollen die Eltern auswählen? Und: Worauf kommt es beim Gebrauch an? Alles Wissenswerte dazu sagen Ihnen die Sachverständigen vom TÜV in diesem Infoblatt.

Ob aber kleiner oder großer Radler: Eine "Bruchlandung" kann jedem mal passieren. Da lauert vielleicht eine tückische Schadhälfte in der Fahrbahn – und dort macht ein anderer Verkehrsteilnehmer einen kapitalen Fehler, den selbst ein Radfahrer nicht mehr ausmanövrieren kann. Kein schützendes Blech wie beim Auto ist dann die "Knautschzone", sondern der Radfahrer selbst. Wenn Sie also genauso gerne wie Ihre Kinder aufs Rad steigen, sind unsere Tipps zum Kauf und zur Benutzung von Fahrradhelmen auch Ihnen zgedacht.

Wenn Sie sich fragen, warum der Helm so wichtig ist – hier die Antwort: Bei 80 Prozent aller Fälle, in denen ein Radler ernsthaft verunglückt, wird der Kopf in Mitleidenschaft gezogen. Dann drohen schwerste oder gar tödliche Verletzungen. Wer einen Fahrradhelm trägt, beugt diesem Risiko vor – genau so wie ein Motorradlenker in seinem "Krachhut". Der letztere muss den Helm aufsetzen – der Radler sollte es freiwillig tun: Weil auch er seinen Kopf nur einmal hat.

## Vier Grundregeln für den Kauf

Vier einfache Grundregeln gibt es für den Kauf von Fahrrad-Helmen:

- Erstens – der Helm muss passen, ohne zu drücken oder zu wackeln.
- Zweitens – der Helm muss die Stirn, die Schläfen und den Hinterkopf sicher abdecken.
- Drittens – der Helm sollte die einschlägigen Sicherheitsnormen erfüllen und ein anerkanntes Prüfzeichen haben.
- Viertens – der Helm muss gefallen. Bei Kindern kommt es auf diesen Punkt besonders an.

## Gefällt der Helm?

Beginnen wir mit der Grundregel Vier: Die sorgfältigste Auswahl eines Fahrradhelms ist vergeblich, wenn dieser dem Kind keine Freude macht. Im Prinzip sind die Junioren für den Helm leicht zu begeistern. Gefällt er ihnen, sind sie stolz auf ihren "Kopfschmuck" und tragen ihn gerne. Nehmen Sie also Ihr Kind zum Kauf mit und spendieren Sie ihm – falls nichts Schwerwiegendes dagegen spricht – seinen Wunschhelm. Es ist allemal besser, wenn ihr Nachwuchs das zweitbeste Modell trägt, als wenn das beste ungenutzt herumliegt oder außerhalb Ihrer Sichtweite schleunigst abgesetzt wird.

Vorsicht aber, wenn Ihr Kind den Helm nachträglich bemalen oder bekleben möchte, denn: Farben und Klebstoffe können die Stabilität des Helms beeinträchtigen. Großes Pinseln und Leimen sollte daher unterbleiben; ein oder zwei kleine Aufkleber wird man wohl tolerieren können.

Im übrigen: Auch beim Helmtragen pflegen sich die Kleinen am Verhalten der Großen zu orientieren. Gehen Sie ihnen also in diesem Punkt mit gutem Beispiel voran, vor allem bei gemeinsamen Fahrradausflügen.

### Passt der Helm?

Um den richtigen Helm herauszufinden, ist eine Anprobe unerlässlich. Nicht immer wird er hundertprozentig zur Form des Kopfes passen. Dann helfen zusätzliche Polster ("Pads"). Schon beim Kauf sollten sie eingelegt und genau auf den Benutzer abgestimmt werden. Setzt sich nach einer gewissen Tragezeit das Material im Helm, oder treten Druckstellen auf, können weitere "Pads" für einen Ausgleich sorgen.

Zusätzliche Polster erübrigen sich, wenn der Helm mit einem Anpasssystem ausgestattet ist, zum Beispiel einem verstellbaren Kopfring in seinem Inneren. Aber Achtung: Genau so wie die "Pads" sind solche Systeme nur für Feinkorrekturen gedacht – und keinesfalls für den Kauf eines Kinderhelms zum "Hineinwachsen". Ist nämlich der freie Raum zwischen Kopf und Helm zu groß, kann dieser im Ernstfall verrutschen. Dann ist seine Schutzwirkung in Frage gestellt. Wählen Sie also einen Helm, der zur gegenwärtigen Kopfgröße Ihres Kindes passt – und kaufen Sie ihm bei weiterem Wachstum den nächstgrößeren.

### Sitz der Kinnriemen?

Ein Helm, der plötzlich vors Gesicht schlägt und dem Radler die Sicht nimmt? Oder einer, der sich bei einem unfreiwilligen Flug über die Lenkstange nach hinten verschiebt und die Stirn freigibt? Beides kann passieren, wenn der Kinnriemen schlecht oder zu locker sitzt. Achten Sie schon beim Kauf auf diese Punkte.

Im einzelnen:

- Der Riemen darf weder auf die Ohren noch auf die Halsschlagader drücken. Mindestens 15 Millimeter sollte er breit sein – und natürlich verstellbar.
- Der Verschluss sollte seitlich – nicht unten – sitzen. Keinesfalls darf er am Kinnknochen aufliegen oder sich bei einem Sturz lösen.
- Das Kind muss gut mit den Einstellmöglichkeiten und dem Verschluss zurechtkommen.

Klären Sie also beim Händler, ob der Kinnriemen die beschriebenen Anforderungen erfüllt. Lassen Sie ihn dazu auf Ihr Kind einstellen. Machen Sie auch eine Probe, wie Ihr Junior das Öffnen und Schließen des Riemens schafft.

Noch ein Hinweis: Klettverschlüsse haben sich bei Tests in puncto Belastbarkeit und Festigkeit als problematisch erwiesen. Deshalb raten die TÜV-Experten zu Schnappverschlüssen.

## Ist der Helm geprüft?

Ist der Fahrradhelm im Blick auf den Ernstfall getestet und für gut befunden? Anerkannte Prüfzeichen bestätigen es. Da ist zunächst einmal die DIN-Norm EN 1078. Sie bezeugt, dass der Helm eine Baumusterprüfung bestanden hat. Dann trägt er das Zeichen "CE". Vorher wird zum Beispiel untersucht, ob der Helm die gefährdeten Kopfparten ausreichend schützt, ob er rutschfest sitzt, und ob sein Kinnriemen die Anforderungen erfüllt. Sogar einem Aufschlagversuch auf einen stählernen Amboss aus einem Meter Höhe muss er standgehalten haben.

Sind Fahrradhelme darüber hinaus mit einem Prüfzeichen der TÜV Product Service gekennzeichnet, bedeutet das: Ihr Hersteller hat nicht nur die Vorgaben der DIN EN 1078 mit Baumustern geschafft, sondern lässt auch die Qualität seiner Produktion vom TÜV überwachen. Klar, das ist ein weiteres Sicherheitsplus.

Nutzenanwendung: Gehen Sie auf "Nummer Sicher" – achten Sie beim Helmkauf für Ihr Kind oder sich auf die anerkannten Prüfzeichen.

## Auf diese Zeichen können Sie vertrauen

Das CE-Prüfzeichen: Helm ist nach DIN-Vorgabe bauartgeprüft.



Die Prüfzeichen der TÜV Product Service: Helm ist nach DIN-Vorgabe bauartgeprüft; Hersteller lässt zusätzlich die Qualität seiner Produktion überwachen.



## Wie ist ein Fahrradhelm gebaut?

Eine aufschlagdämpfende Schicht aus hartem Kunststoffschaum ist das "Herzstück" bei jedem Fahrradhelm.

Doch dabei gibt es drei Varianten:

- Der "Softshell"-Helm begnügt sich mit einer Hartschaumschicht. Seine Vorzüge bestehen im relativ niedrigen Preis und im geringen Gewicht. Auf der anderen Seite ist er nicht sonderlich robust. Schon ein harter Fall auf den Boden oder ein Einklemmen im Gepäckträger kann ihm Schaden zufügen. Ein weiterer Schwachpunkt ist, dass "Softshell"-Helme nur in begrenztem Maße zu reinigen sind und rasch unansehnlich werden. Deshalb gibt es austauschbare Überzüge für sie. Sofern Sie sich für diese einfache Lösung entscheiden – wählen Sie Überzüge in hellen und auffälligen Farben, etwa Gelb oder Pink. Das macht den Träger im Dunkeln besser sichtbar und bringt somit zusätzlichen Sicherheitsgewinn. Übrigens: Die Sichtbarkeits-Regel gilt für die Farbwahl bei allen Helmen.
- Beim "Hardshell"-Helm ist die aufschlagdämpfende Schicht mit einer harten Außenschale aus Kunststoff überzogen. Das geht zwar in den Preis und ins Gewicht ein, steigert aber die Schutzwirkung und die Pflegeleichtigkeit. Auch eine rauhe Behandlung, wie sie gerade bei Kindern vorkommt, ertragen solche Helme besser.
- Der "Microshell"-Helm ist eine leichtere Spielart des "Hardshell"-Helms: Seine Außenhaut besteht aus einer Kunststoff-Folie, die – am "Softshell-Helm" gemessen – ebenfalls Vorzüge in punkto Robustheit und Pflege verheißt.

Zu den Merkmalen guter Fahrradhelme gehört auch, dass sie das Sichtfeld nicht einengen und Lüftungsöffnungen haben. Diese beugen lästigem Schwitzen vor. Wichtig ist, dass keine spitzen Gegenstände die Öffnungen bei einem Sturz durchstoßen können, und dass auch Insekten der Weg in den Helm versperrt bleibt – beispielsweise mit einem engmaschigen Gewebe.

## Wie pflegt man den Helm – wie lange hält er?

"Nur Wasser und ja keine aggressiven Reinigungsmittel", muss die Devise lauten, wenn die Helmschale verschmutzt ist. Anderenfalls kann die Stabilität des Helms Not leiden. Gut ist es, wenn der Fahrradhelm über eine Innenausstattung verfügt, die sich mit ein paar Handgriffen von der Schale lösen lässt. Dann fällt es leicht, diesen Teil getrennt zu säubern: Was ja aus Gründen der Hygiene immer wieder mal vonnöten ist.



Hat ein Fahrradhelm bei einem Sturz seinen Dienst getan, muss er unbedingt ersetzt werden. Das gilt auch, wenn keine Beulen oder Kratzer zu sehen sind, denn: Ein Aufprall führt oft nur zu einer Verformung der Helmstruktur oder zu Haarrissen, die sich mit bloßem Auge nicht erkennen lassen. Solche Schäden können die Schutzwirkung entscheidend beeinträchtigen.

Und weiter: Auch Fahrradhelme altern. Mit der Zeit kann der Kunststoff, aus dem sie gefertigt sind, an Festigkeit verlieren. Deshalb empfiehlt es sich, den Helm spätestens nach fünf Jahren auszumustern und einen neuen anzuschaffen.

### Wo Ja – wo Nein?

Außer beim Radeln im Straßenverkehr ist der Fahrradhelm auch dann geboten, wenn sich Junioren auf privatem Gelände mit ihren BMX-Rädern oder Mountainbikes austoben. Machen Sie ihnen als Eltern bitte begreiflich, dass es da genauso zu gehörigen Bruchlandungen kommen kann – nach dem Motto "Kopf voran".

Nicht anders sieht es beim Skateboard-Fahren oder beim extremen Inline-Skaten aus. Auch da ist ein Helm in der Lage, schlimme Folgen zu verhüten. Ebenso sollten die Allerjüngsten einen Helm tragen, wenn sie von den Eltern auf dem Rad mitgenommen werden. Ergänzender Hinweis für extreme "Inliner": Ihr Helm sollte den Nackenbereich möglichst tief abdecken.

Doch Achtung: Auf Kinderspielplätzen gilt genau das Umgekehrte wie beim Radeln: Dort gibt es Geräte bzw. Spiel- und Klettergerüste, in denen der Kopf steckenbleiben kann, wenn ein Fahrradhelm getragen wird. Aus diesem Grund ist es schon zu schweren Unfällen gekommen. Deshalb müssen die Eltern ihrem Nachwuchs klarmachen, dass der geliebte Helm kein Kopfschmuck für alle Gelegenheiten ist. Geht es auf den Spielplatz, gehört er beiseite gelegt.

### Weitere Informationen

Sie wünschen weitere Informationen zu Fragen rund ums Fahrrad oder auch ums Auto? Unsere Sachverständigen helfen Ihnen gerne weiter. Auch im Internet sind wir zu finden. Von dort können Sie sich viele weitere Tipps vom TÜV ins Haus holen, zum Beispiel zum Thema "Kinder-Fahrradanhänger". Auch in jedem Service-Center des TÜV Süddeutschland liegen diese Tipps zum Mitnehmen aus. Die nächste Seite unseres Infoblatts nennt Ihnen die Wege zu diesen Informationsquellen.

