

ÖAMTC: Fahrradhelme oft zu groß und Gurtsystem zu locker

Helm schützt nur, wenn er passt und die Gurtbänder korrekt eingestellt sind

Wien - Ein Fahrradhelm kann den Fahrer bei einem Sturz oder Unfall vor Kopfverletzungen bewahren oder zumindest die Folgen abschwächen – vorausgesetzt, der Helm passt und ist richtig eingestellt. ÖAMTC-Fahrradinstruktorin Ellen Dehnert beobachtet sowohl in den Fahrradkursen des Mobilitätsclubs als auch im Straßenverkehr, dass das nicht immer so ist. Die häufigsten Fehler: "Oft passt die Helmgröße nicht und die Helmschale rutscht nach hinten. Beim Gurtsystem ist der seitliche Kreuzungspunkt oft zu tief eingestellt und das Kinnband zu locker." Die Wahl des passenden Helms und die richtige Einstellung machen sich aber im Fall des Falles bezahlt. Hier die Tipps der ÖAMTC-Expertin.

Helmgröße: "Ein passender Helm sitzt waagrecht am Kopf und umschließt den Schädel von der Stirn über die Schläfen bis zum Hinterkopf", so Dehnert. Die richtige Helmgröße ist vom Kopfumfang abhängig. Um die zu ermitteln, misst man vom Hinterkopf nahezu horizontal oberhalb der Ohren nach vorn bis knapp über die Augenbrauen. Für die Feinabstimmung kann ein Fahrradhelm in der Weite angepasst werden. Die ÖAMTC-Fahrradinstruktorin rät: "Mit offenem Gurt den Kopf schütteln. Der Helm sollte dabei nicht verrutschen."

Gurtsystem: Ebenso wichtig wie die Helmgröße ist die richtige Einstellung der Gurtbänder. "Die seitlich vor und hinter dem Ohr verlaufenden Bänder sollensich jeweils einen Finger breit unter dem Ohrläppchen treffen und dabei straff gespannt sein", so Dehnert. ÖAMTC-Tipp: "Das vordere Band verläuft nahezu senkrecht nach unten." Das Kinnband sollte so eingestellt sein, dass ein bis zwei Finger zwischen geschlossenem Band und Kinn passen. Der Helm darf sich nicht nach vorn vom Kopf abziehen lassen, wenn der Kinnverschluss ordnungsgemäß eingerastet ist.

Kinder sicher am Fahrrad – Helmtragepflicht bis 12 Jahre, auch als Mitfahrer

In Österreich besteht eine Helmtragepflicht nur für Kinder unter 12 Jahren – das aber auch als Mitfahrer. "Um der Helmtragepflicht für Kinder zu genügen, kommen hier leider häufig schlecht sitzende oder eher einem Spielzeug gleichende Modelle zum Einsatz. Auch oder gerade bei Kindern sollte man aber nicht an der Sicherheit sparen", appelliert die Expertin an Erziehungsberechtigte.

Werden Kinder am Fahrrad transportiert, müssen sie auch speziell gesichert werden. "Beim Kindertransport am Fahrrad gilt eine Helmtrage- und Gurtpflicht. Egal ob mit Kindersitz, Anhänger oder Lastenrad, es muss für jedes Kind ein eigener Sitzplatz mit Gurtesystem vorhanden sein", erklärt Dehnert. Die Konstruktion muss so angelegt sein, dass Hände und Füße nicht in die Räder bzw. Speichen kommen können. Besonders bei längeren Touren sollten die Systeme gut gefedert sein. Der Fahrer muss mindestens 16 Jahre alt sein.

ÖAMTC-Tipps für den Helmkauf

* Zeit nehmen und unbedingt probieren. Trotz vieler Einstellmöglichkeiten passt nicht jeder Helm zu jedem Kopf. "Der Helm darf nicht verrutschen oder wackeln. Stirn, Ober- und Hinterkopf und die Schläfen müssen geschützt sein. Ohren und Gesicht müssen frei bleiben, die Sicht darf nicht beeinträchtigt sein", so Dehnert. Drücken sollte er auch nicht, weil das Kopfschmerzen verursachen kann. ÖAMTC-Tipp: Den geschlossenen Helm 5-10 Minuten aufgesetzt lassen.

* Auf das Prüfzeichen EN1078 achten, das garantiert ein gewisses Sicherheitsniveau.

* Helle Farben erhöhen die Sichtbarkeit. Bei dunklen Helmen kann man sich zumindest mit reflektierenden Elementen helfen.

* Helmschlösser sollten durch Laschen so abgedeckt oder gestaltet sein, dass beim Schließen die Haut nicht gezwickt wird.

"Hat ein Fahrradhelm bei einem Sturz seinen Dienst getan, muss er getauscht werden, auch wenn mit freiem Auge oft keine Schäden erkennbar sind", lautet der abschließende Rat der ÖAMTC-Fahrradinstruktorin.

Ein umfassendes Fahrrad-Zubehörsortiment sowie den kostenlosen ÖAMTC-Radgeber mit Informationen und Tipps rund ums Radfahren gibt es an allen ÖAMTC-Stützpunkten. Alle Infos findet man online unter www.oeamtc.at/fahrrad.