

---

# Radhelm

## Schütz Dein Hirn

Der Fahrradhelm ist der einzige Schutz des Kopfes bei Stürzen oder Kollisionen. Was macht einen guten Fahrradhelm aus?

- Der Fahrradhelm soll eine harte Außenschale haben.
- Zur besseren Wahrnehmung besitzt der Fahrradhelm reflektierende Aufkleber und/oder reflektierende Materialien.
- Um eine Überhitzung des Kopfes zu vermeiden, verfügt der Helm über ausreichende Lüftungsschlitze, die durch ein Netz vor Insekten schützen.
- Der Helm wird über ein Riemensystem fest am Kopf befestigt.
- Der Verschluss des Riemensystems ist leicht durch einen Klick- oder Schieberverschluss zu schließen.
- Der Helm sitzt wie angegossen – auch ohne geschlossenes Riemensystem darf der Helm bei leichten Dreh- und Nickbewegungen nicht vom Kopf fallen. Er darf nicht wackeln oder verrutschen.
- Der Helm muss Stirn, Hinterkopf und Schläfen schützen, sollte aber nicht zu tief sitzen.
- Ein Drehrad im Nackenbereich des Helms ermöglicht eine rasche und bequeme Detailanpassung.
- Der Helm entspricht der Norm EN 1078 und hat eine CT-Kennzeichnung.

## Helmpflicht für Kinder unter 12 Jahren

In Österreich besteht eine Helmpflicht für Kinder unter 12 Jahren. Neben den allgemeinen Kriterien, die für alle RadfahrerInnen gelten (siehe Tipp „Schütz Dein Hirn“), sollten Sie beim Kauf eines Kinderradhelms noch nachfolgende Tipps beachten.

- Kinder beim Kauf des Radhelmes unbedingt mitnehmen. Denn der Helm soll nicht nur richtig passen, sondern auch gefallen. So wird der Helm gerne und oft getragen.
- Radhelme mit hellen, leuchtenden Farben oder reflektierenden Aufklebern und Materialien sind auf Grund der besseren Sichtbarkeit zu bevorzugen.
- Radhelme für Kinder nicht zum „Hineinwachsen“ kaufen. Der Helm muss von Beginn an gut

---

sitzen, nur so ist ein ausreichender Schutz gewährleistet.

- Der Verschluss des Riemensystems muss leicht zu öffnen sein. Kinder sollen gut damit zurechtkommen.

## **Helmtragen macht immer Sinn – besonders bei E-Bikes**

Ein Radhelm macht für alle Radfahrer Sinn, aber gerade beim Elektrofahrrad ist aufgrund der höheren Geschwindigkeit das Tragen eines Helms besonders wichtig.

## **Helm nach einem Sturz austauschen**

Bei einem Sturz können sich feine, unsichtbare Risse und Brüche im Helm bilden. Auch leichtere Stürze können schon zu Haarrissen führen. Darum ist nach einem Sturz der Fahrradhelm unbedingt gegen einen neuen Helm auszutauschen, um die Sicherheit zu gewährleisten.