



# LIA.tipp

## „Lieber Helmfrisur als Schädelfissur.“ Schutzhelme fürs Radfahren.

Ob Kinder oder Erwachsene, ob Kurzstrecke oder lange Fahrradtour ... Auch wenn derzeit die Verwendung von Schutzhelmen beim Fahrradfahren in Deutschland nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, empfiehlt sich ein geeigneter Schutzhelm bei jeder Fahrt.

Für einen optimalen Schutz muss ein Fahrradhelm richtig auf dem Kopf sitzen. Für jede Kopfgröße werden Schutzhelme angeboten. In der Regel sind die Trageeinrichtungen und Riemen an den Schutzhelmen so einstellbar, dass sie an jede Kopfform individuell angepasst werden können. Vor dem Kauf sollte der Schutzhelm von der Verwenderin bzw. vom Verwender anprobiert werden; nur so kann man erkennen, ob der Helm bequem ist und richtig sitzt. Die Halteriemer müssen zum Beispiel so am Helm befestigt sein, dass sie nicht scheuern oder die Ohren bedecken. Das Schloss darf nicht auf dem Kinn aufliegen und die Riemen und das Schloss müssen komfortabel einstellbar sein und dürfen sich nicht lösen oder verrutschen.

Auch sollte man beim Kauf berücksichtigen, wo der Helm eingesetzt werden soll. So sind beispielsweise Lüftungsöffnungen bei reinem Straßenbetrieb durchaus sinnvoll, im Offroad-Bereich können durch solche Öffnungen jedoch Äste oder Ähnliches eindringen und zu schweren Verletzungen führen. Kinder sollten beim Kauf unbedingt selbst in die Kaufentscheidung einbezogen werden. Nur wenn der Helm dem Kind angenehm ist und auch gefällt, wird er gerne getragen.



### Schon gewusst?

Auch Fahrradhelme haben ein  
**Verfallsdatum.**

#### Orientierungshilfe beim Kauf.

Fahrradhelme gehören zur persönlichen Schutzausrüstung und unterliegen damit den zugehörigen Vorschriften. Ob herstellende Firmen die Anforderungen der Verordnung erfüllen, kann von Verbraucherinnen und Verbrauchern zwar nicht in allen Punkten nachvollziehbar erkannt werden, die folgenden Kriterien können jedoch eine Orientierungshilfe sein:

- An jedem Fahrradhelm muss eine CE-Kennzeichnung gut sichtbar, leserlich und dauerhaft angebracht sein.
- Der Name und die Kontaktanschrift des Produktverantwortlichen (z. B. des Herstellers) muss auf dem Fahrradhelm oder auf dessen Verpackung angegeben sein.
- Jeder Fahrradhelm muss mit einer Modellbezeichnung gekennzeichnet sein.
- Jedem Fahrradhelm muss eine Informationsbroschüre des Herstellers in deutscher Sprache beiliegen. In dieser Informationsbroschüre werden alle wichtigen Informationen für die Verwendung des Fahrradhelms zur Verfügung gestellt (z. B. Anweisungen für Lagerung, Gebrauch und Reinigung).
- Eine Angabe oder eine Kennzeichnung, aus der erkennbar ist, wie lange der Fahrradhelm verwendet werden darf (Verfallsdatum).
- Die Größe oder der Größenbereich des Helms, für den der Helm passen soll, muss als Umfang des Kopfs in Zentimetern angegeben sein.



## Fahrradhelme gibt es in diversen Varianten und Ausführungen.

Auch das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit) kann zur Orientierung genutzt werden. Es belegt, dass der Fahrradhelm von einer anerkannten Prüfstelle einer sicherheitstechnischen Prüfung unterzogen wurde und die Anforderungen des Produktsicherheitsgesetzes eingehalten werden. Es handelt sich dabei um eine freiwillige Prüfung, die durch den Hersteller selbst beantragt wird.

### Verwendungshinweise.

Ein Helm kann nur schützen, wenn die Trageeinrichtung richtig eingestellt und bei der Verwendung auch geschlossen ist. Bei einem Sturz wird ein Teil der Aufprallenergie durch den Schutzhelm absorbiert, wodurch die Kraft des Schlages, dem der Kopf ausgesetzt ist, gemindert wird. Der Schutz, der durch einen Helm erzielt werden kann, hängt immer von den Umständen des Unfalls ab. Durch die Verwendung eines Schutzhelmes können Verletzungen, die ohne Helm zum Tode oder zur Invalidität führen könnten, verhindert oder erheblich abgemildert werden.

Sofern der Schutzhelm einem kräftigen Schlag ausgesetzt war oder wenn sichtbar Schäden am Schutzhelm erkennbar sind, muss der Schutzhelm ausgetauscht werden. Es muss davon ausgegangen werden, dass die Dämpfungseigenschaften nicht mehr ausreichend sind.

### Zubehörteile bei Fahrradhelmen.

Ob eine Helmlampe oder eine Kamera am Fahrradhelm befestigt werden darf, muss seitens des Herstellers des Fahrradhelmes eindeutig festgelegt sein. Ob und welche Zubehörteile freigegeben sind, steht in der Informationsbroschüre des Herstellers. Werden hier keine konkreten Angaben gemacht, wird empfohlen, keine Zubehörteile anzubringen. Es kann dann nicht ausgeschlossen werden, dass die Zubehörteile einen negativen Einfluss auf die Dämpfungseigenschaften des Schutzhelmes haben.

#### Achtung!

Der Fahrradhelm sollte von Kindern nicht beim Klettern oder anderen ähnlichen Aktivitäten verwendet werden. Sie könnten mit dem Helm hängen bleiben oder sich strangulieren.

#### Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
www.lia.nrw  
Telefon 02 11 31 01 - 1133  
info@lia.nrw.de

#### Gestaltung

Heimrich & Hannot GmbH

#### Stand

März 2022

**LIA.nrw**   
gesünder arbeiten und leben.  
www.lia.nrw