

Augen auf beim Helmkauf

Worauf Sie achten sollten:

- Der Helm muss **richtig sitzen**: Fest, aber ohne zu drücken und waagrecht auf dem Kopf. Er sollte vorne etwa 3 cm über den Augenbrauen beginnen, den Kopf vollständig bedecken und am Hinterkopf am Nackenansatz enden.
- Helme **nie zu groß** oder zum Hineinwachsen kaufen!
- Unter einer harten, dünnen und glatten Außenschale liegt der feste, schützende Schaumstoffkern. Das **Innenmaterial** sollte über den Ohren und im Nackenbereich ausgespart und an diesen Stellen speziell verstärkt sein.
- Die **Stellriemen** sollten sich leicht bedienen lassen. Sie sollen bei korrekter Anpassung vor und hinter dem Ohr vorbeiführen und ein Dreieck mit dem Rand des Helms bilden. Der **Verschluss** muss sich mit einer Hand öffnen lassen und bei straff angezogenen Gurten fest unter dem Kinn liegen und dabei nicht drücken.
- **Luftschlitze** sorgen für eine gute Belüftung. Ein **Netz** schützt vor hereinfliegenden Insekten, ein **Visier** die Augen.
- Mit einem Helm mit hellen, kräftigen **Farben** und ausreichend **Reflektoren** vorne, hinten und an den Seiten werden Sie besser gesehen.
- Innen im Helm muss das **CE-Zeichen** aufgeklebt sein, zur Bestätigung, dass der Helm die DIN EN 1078 erfüllt. Ein gutes Zeichen ist auch das **GS-Zeichen des TÜV**: Das bedeutet weitere Sicherheitsprüfungen.
- Achten Sie auf eine gut formulierte **Gebrauchsanweisung**. Es sollte verständlich erklärt sein, wie Innengröße und Stellgurte angepasst werden können.
- Kaufen Sie den **passenden** Helm zu jeder Sportart! Bei einem Fahrradunfall ist das Sturzmuster anders als z.B. beim Skaten. Beim Sturz vom Fahrrad fällt man meistens nach vorne, also muss der Helm die Stirnpartie gut schützen, Skaterhelme sind auf den Schutz des Hinterkopfes ausgelegt da Skatestürze meistens nach hinten erfolgen.
- Helme, die einen starken Aufprall oder einen Unfall erlebt haben, müssen ersetzt werden. Auch wenn äußerlich kein Schaden sichtbar ist, können Haarrisse den Schutz verringern und einen späteren Unfall schlimmer ausgehen lassen. Kaufen Sie deshalb auch keine gebrauchten Helme. Es wird empfohlen, Helme grundsätzlich etwa **alle fünf Jahre gegen einen neuen auszutauschen**.
- **Tipp**: Lassen Sie Ihren Helm nie in der **Hitze** (z. B. im Sommer im Auto) liegen. Er kann sich verformen und damit unbrauchbar werden.