



Helmtipps

Tests haben gezeigt, dass teure Helme nicht besser sein müssen als billige. Generell haben sich die Qualität, das Aussehen und auch der Tragkomfort in den letzten Jahren stark verbessert. Viele Modelle sind heute so erhältlich, dass die Grösse ganz bequem dem Kopf angepasst werden kann. Durch einfache Verstellsysteme, wie ein Drehknopf am Hinterkopf, kann der Helm schnell in die ideale Grösse gebracht werden. Bei einigen Modellen kann die Grösse mithilfe der mitgelieferten austauschbaren Polster angepasst werden. Ebenfalls auf dem Markt zu finden sind Modelle aus Kunststoff-Lamellen, welche in Form einer Mütze zusammengehalten werden und ein Air-Bag-Helm. Diese Erfindung aus Dänemark wird als Kragen um den Hals getragen und entfaltet sich im Falle eines Sturzes zu einem Helm. Achten Sie auf das Prüfzeichen EN 1078.

Der Velohelm muss gut sitzen, ohne zu drücken und darf nicht wackeln, da er sonst auch bei einem Sturz schnell wegrutschen kann. Die Vorderkante sollte nicht mehr als zwei Finger breit über der Nasenwurzel sein, damit bei einem Frontalsturz der Schutz des Gesichts gewährleistet ist.

Der Riemen unter dem Kinn soll nicht zu nah an der Gurgel sein. Bei den Ohren soll ein Riemen vor, einer hinter dem Ohr durchgehen (nicht übers Ohr). Insbesondere der vor dem Ohr liegende Teil und der Kinnriemen sollten satt angezogen, aber immer noch bequem sein.

Für die Anprobe eines Helmes sollte genügend Zeit eingeplant werden.

Der Helm soll auswechselbare Polster und ein Insektennetz aufweisen.

Auch das Aussehen darf nicht vernachlässigt werden. Besonders bei Kindern ist es wichtig, dass der Helm auch so aussieht, wie sie es sich vorgestellt haben. Im Idealfall wird der Velohelm als schöne, bequeme Kopfbedeckung mit praktischer Nebenfunktion getragen.

Material und Pflege

Ein Velohelm besteht im Normalfall aus einer speziellen Art Schaumstoff mit einem glatten Kunststoffüberzug. Bei neueren Helmen der oberen Preislagen wird bei einigen Anbietern auch das sogenannte „In-Mold“ Verfahren angewandt. Dabei wird die Glatte Kunststoffschicht gleich mit dem Schaumstoff verschweisst, wodurch eine grössere Stabilität und eine längere Lebensdauer erzeugt werden.

Bei Dunkelheit und schlechten Sichtverhältnissen wird ein heller oder – noch besser – ein mit Licht reflektierendem Material versehener Helm besser gesehen. Dunkle Helme werden bei Sonneneinstrahlung heisser.



Die Reinigung des Fahrradhelmes sollte nur mit Wasser und Seife erfolgen. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen. Dazu sind unbedingt die Angaben des Herstellers zu beachten. Deshalb sollte der Helm auch nicht bemalt, beschriftet oder beklebt werden. Der Hersteller kann in einem Versicherungsfall die Zahlung verweigern, wenn der Helm derart unsachgemäss behandelt war. Wer trotzdem seinen Helm ein wenig schmücken möchte, soll sich nach speziellen Helm "Sticker-Sets" erkunden. Zudem sollte man den Helm nicht unnötig an der Sonne liegen lassen, weil so das Material vorzeitig altert.

Accessoires

Es gibt viele nützliche Accessoires für Helme:

- Wasserdichte Überzüge (auch in sicherheitsförderndem Leuchtgelb!)
- Helmmützen aus Wind undurchlässigem Stoff, die unter dem Helm getragen werden.
- Sonnenblenden sind bei vielen Helmen bereits fabrikmässig montiert.
- Helmpflegemittel für Leute, die ihrem Helm gerne mal was Gutes tun wollen.
- Helmcases und Helmbags. Kofferchen und Taschen für den optimalen Transport des Helmes.
- Rückspiegel, die an den Helm montiert werden können.

Ersetzen des Velohelmes

Nach einem Sturz, bei dem der Velohelm einen starken Stoss oder Schlag erlitten hat, oder auch schon, wenn der Helm zu Boden fällt, kann er Schaden nehmen. Selbst wenn kein Bruch oder Riss sichtbar ist, soll der Helm ersetzt werden!

Viele Hersteller bieten Neuhelme zu Sonderkonditionen, wenn der Helm nach dem Sturz ersetzt wird. Einige sogar dann, wenn der Helm innerhalb einer bestimmten Zeit erneuert wird. (Bei Fachhändler erkundigen.) Experten empfehlen, den Helm ca. alle 3-4 Jahre wegen der Alterung des Materials (Sonneneinstrahlung, Schweiß, etc.) zu ersetzen.

Wenn die glatte Aussenhaut verletzt ist, sollte der Helm auch nicht mehr verwendet werden, da dies beim Sturz gefährliche Bremswirkung haben kann. Nur unbeschädigt kann der Helm im Notfall seine volle Schutzwirkung entfalten. Velohelme dürfen übrigens nicht zum Fahren motorisierter Zweiräder verwendet werden.

Kleine Kinder

Kleine Kinder stürzen häufiger beim Radfahren, da ihr Gleichgewichtssinn noch nicht voll ausgebildet ist. Sie haben auch weniger Kraft und Übung, um sich bei einem Sturz aufzufangen oder zu schützen. Helme für Kinder gibt es in verschiedenen lustigen und schönen Ausführungen. Helme schützen auch Kinder im Kindersitz, Anhänger oder wenn sie auf dem Anhängervelo mitgeführt werden.