

## Fahrradhelme können Leben retten



© shutterstock.com/Monkey Business Images

Radfahren liegt weiterhin im Trend und erlebt in Österreich derzeit einen bedeutenden Aufschwung - ob auf dem Weg zur Arbeit oder Schule, als Freizeitaktivität mit der Familie sowie mit Freundinnen und Freunden oder als Sportart zur Steigerung der körperlichen Fitness. Fahren Sie jedoch niemals "oben ohne"! Befolgen Sie beim Kauf eines Radhelmes einige Tipps und bleiben Sie beim Radfahren besonders achtsam.

### Radfahren stärkt die Gesundheit, aber...

...bitte mit Helm! Denn wer Köpfchen hat, der sollte es schützen. Das Fahrradfahren erfreut sich noch nie da gewesener Popularität. Die positiven gesundheitswirksamen Einflüsse sind unumstritten und wissenschaftlich belegt. Auch das erhöhte Umweltbewusstsein der Bevölkerung sowie die vermehrte Anzahl von Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportlern, die auf elektromotorisierte Unterstützung setzen, lassen die Zahl der Radfahrerinnen und Radfahrer in Österreich kontinuierlich steigen. Damit verbunden nimmt allerdings auch das Unfallgeschehen zu. Auf unmotorisierten zwei Rädern ist man, ähnlich wie Fußgängerinnen und Fußgänger, den Gefahren des immer dichter werdenden Verkehrs besonders ausgesetzt.

### Helm tragen schützt!

In einer Studie von Otte und Wiese (2014) wurde, basierend auf der Analyse von 4.245 Fahrradunfällen, die Wirksamkeit eines Fahrradhelmes untersucht. Schädelfrakturen, schwere Hirnverletzungen und Schädelbasisfrakturen waren bis zu 80 % seltener, wenn ein Helm getragen wurde. Ganz besonders gilt es die Kinderköpfe zu schützen und im Zuge dessen muss besonders auf die Wichtigkeit der Vorbildfunktion der Erwachsenen hingewiesen werden.

Während beim (E-)Radeln aus Motiven der sportlichen Ertüchtigung 4 von 5 Radfahrerinnen und Radfahrer einen Helm tragen, scheint das Tragen eines Helmes gerade im städtischen Bereich, z.B. auf dem Weg zur Arbeit oder zu beruflichen Zwecken eher hinderlich und unpassend zu sein. Im Alltagsverkehr trägt nur jede fünfte Radfahrerinnen und jeder fünfte Radfahrer einen Helm (KFV, 2019b). Trotz der gesetzlichen Helmpflicht für Kinder bis zum 12. Lebensjahr radelt noch immer jedes fünfte Kind ohne Helm. Argumente für das Nicht-Tragen von Fahrradhelmen, wie mangelnde

Passform, unzureichende Belüftung, sowie die „eigenartige“ Optik und das Aussehen, können mittlerweile getrost entkräftet werden. Aufgrund der rasanten und innovativen Entwicklung der Sport- und Freizeitartikelindustrie trägt der Fahrradhelm nicht mehr nur zum Schutz des Kopfes bei, sondern stellt auch ein trendiges Mode- und Lifestyleaccessoire dar.

### Tipps für den Kauf eines Fahrradhelms

- Nehmen Sie sich Zeit fürs Probieren und achten Sie auf das Prüfzeichen “1078”, das ein normgeprüftes Sicherheitsniveau bietet. Nehmen Sie Ihr Kind beim Kauf eines Kinderhelms unbedingt mit.
- Beim Helm auf die Sichtbarkeit im Straßenverkehr achten! Helle Farbdesigns sind wegen der besseren Sichtbarkeit zu bevorzugen.
- Der Helm muss gut zu Ihrer Kopfform passen, er darf nicht verrutschen oder wackeln. Stirn, Ober- und Hinterkopf sowie die Schläfen müssen geschützt sein. Ohren und Gesicht müssen frei bleiben, die Sicht darf nicht beeinträchtigt sein.
- Die Bänder müssen satt aufliegen – zwischen Kinn und Band haben nur ein bis zwei Finger Platz.
- Auf gute Helm-Durchlüftung achten. Bei Helmen mit größeren Lüftungsschlitzen berücksichtigen, dass im Innenteil kleine Netze angebracht sind. Diese verhindern, dass sich Fliegen oder andere Insekten während der Fahrt in den Öffnungen verfangen.

(BFU, 2020a)