

## **K** Merkblatt: Velohelm

- Bereits bei geringem Tempo kann ein Sturz mit dem Fahrrad schwere Kopfverletzungen hervorrufen. Tragen Sie deshalb immer einen Helm, wenn Sie mit dem Velo unterwegs sind.
- Kaufen Sie nur einen Velohelm, der die Sicherheitsprüfung nach EN 1078 bestanden hat. Das Produkt muss im Helminneren mit einer entsprechenden Etikette gekennzeichnet sein.
- Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Helm optimal sitzt:
  - Er darf keine Druckstellen aufweisen
  - Auch bei offenem Riemen darf der Helm nicht herunterfallen
- Ziehen Sie den Helm richtig an:
  - Die Helmkante sollte zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel liegen
  - Der Riemen muss relativ satt anliegen. Zwischen Kinn und Helmriemen dürfen maximal 1 bis 2 Finger Platz haben
  - Das seitliche Riemendreiecke muss das Ohr gleichmässig umrahmen
  - Überprüfen Sie den Sitz des Helmes regelmässig – vor allem bei Kindern – und passen Sie ihn bei Bedarf an
- Den Helm reinigen Sie am besten mit Wasser und Seife
- Ersetzen Sie den Helm, wenn er einen starken Schlag erlitten hat oder spätestens nach 5 Jahren. Das Herstellungsdatum ist im inneren des Helmes vermerkt.

### Quellen:

Florian Vogel, Mountainbike-Profi  
Bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung