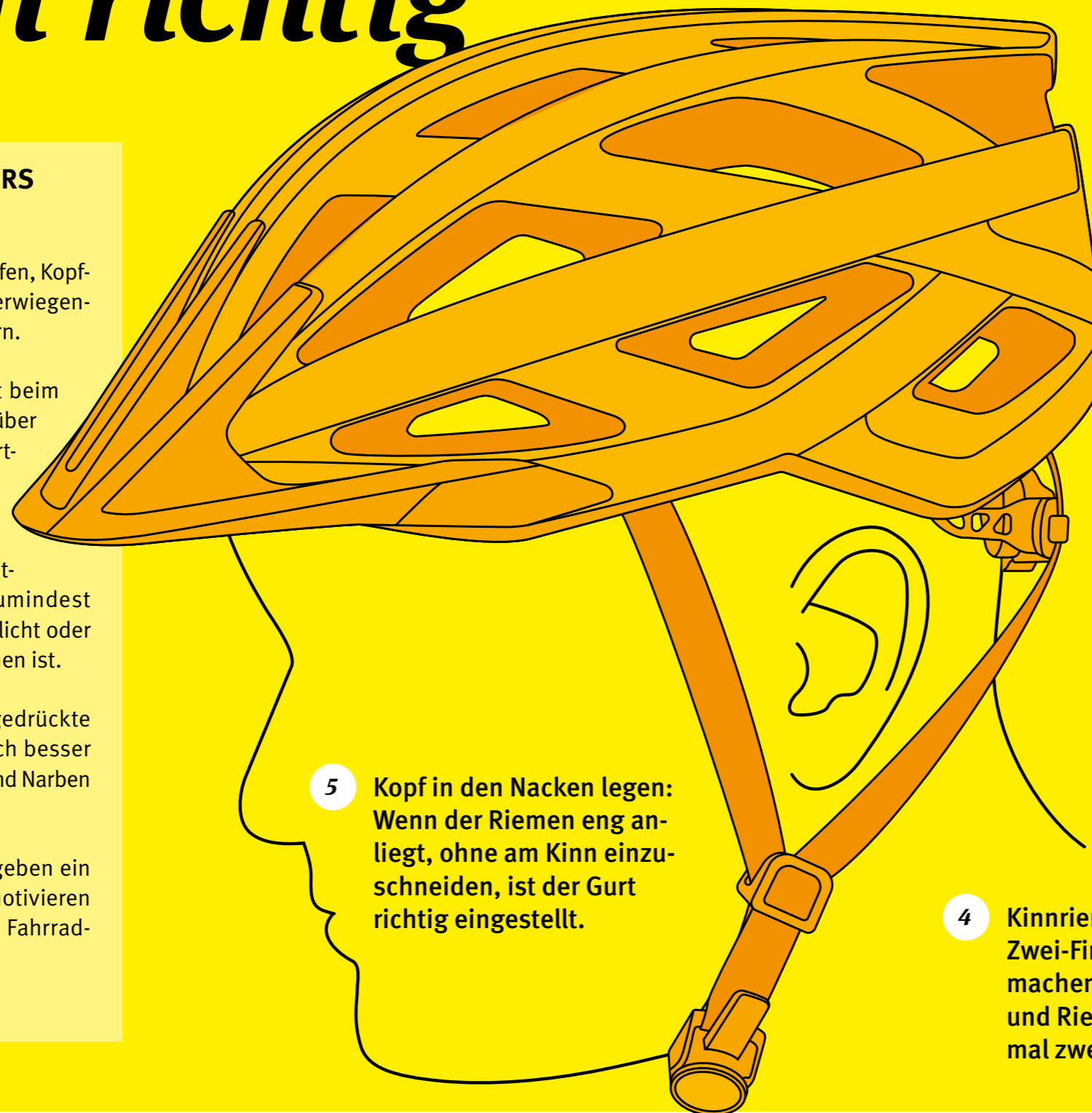


# So sitzt der Helm richtig

## NUR GUTE GRÜNDE FÜRS HELMTRAGEN

- Ein Helm kann dabei helfen, Kopfverletzungen mit schwerwiegenden Folgen zu verhindern.
- Die glatte Schale sorgt beim Sturz für ein Abgleiten über den Untergrund, das Hartschaumpolster nimmt Aufprallenergie auf.
- Ein Helm kann die Sichtbarkeit verbessern. Zumindest dann, wenn er mit Rücklicht oder Reflektorstreifen versehen ist.
- Durch den Helm platt gedrückte Haare sehen immer noch besser aus als Schürfwunden und Narben nach einem Sturz.
- Erwachsene mit Helm geben ein gutes Vorbild ab und motivieren Kinder, ebenfalls einen Fahrradhelm zu tragen.

Quelle: Deutsche Verkehrswacht



1 Helm gerade auf den Kopf setzen, sodass Stirn, Hinterkopf und Schläfen bedeckt sind.

➔ Noch mehr Informationen beinhaltet die DGUV-Broschüre „PRÜF DEIN RAD!“.



publikationen.dguv.de  
Webcode: p202097

2 Feststellung am Hinterkopf so weit drehen, dass der Helm fest anliegt, ohne zu drücken.

3 Die Gurte rechts und links so anpassen, dass sie um das Ohr herum ein Dreieck bilden.

4 Kinnriemen schließen, Zwei-Finger-Probe machen: Zwischen Kinn und Riemen sollten maximal zwei Finger passen.

5 Kopf in den Nacken legen: Wenn der Riemen eng anliegt, ohne am Kinn einzuschneiden, ist der Gurt richtig eingestellt.

# 90 %

aller Hirnblutungen können laut einer Studie der Unfallforschung der Versicherer von 2014 bei einem Sturz über den Lenker und frontalem Kopfanprall durch einen Helm vermieden werden.

# 71,9 %

der Verletzungen schwer verunglückter Radfahrer betreffen den Kopf, zeigt eine Untersuchung der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie von 2016.

# 23 %

der deutschen Fahrradfahrer und -fahrerinnen trugen 2019 laut Bundesanstalt für Straßenwesen einen Schutzhelm.