

Fahrrad Tipp # 006	22.02.2008
Autor	Rolf Zanolli
Verteiler:	Fahrrad und Zubehör Walter Jaiser RKV-Böblingen, Wolfgang Hensel Internet-Lifestyle-Portal, www.netbb.de
Verwendung:	Sie dürfen die aufgeführten Inhalte zu Ihrem persönlichen Zweck verwenden und ausdrucken. Eine Verwendung / Vervielfältigung zu weitergehenden oder kommerziellen Zwecken ist, ohne unsere vorherige Zustimmung, nicht gestattet. Bei entsprechendem Bedarf nehmen bitte Sie zu uns Kontakt auf. Es gelten die Copyrightrechte von netBB und RZCS. Angaben dazu finden Sie im Internet unter www.netbb.de .

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43

Kurztext: 389 Wörter inkl. Titel

Fahrrad-Tipp – Schutzausrüstung - Fahrradhelm?

Sie, oder Ihre Kinder haben einen Fahrradhelm? Sehr gut! Und Sie verwenden ihn auch immer? Noch besser! Dann können Sie bereits zum letzten Absatz dieses Artikels gehen.

Haben Sie jedoch keinen Helm, dann wird es Zeit sich um diesen wichtigen (Kopf-) Schutz zu kümmern. Bedenken Sie, selbst bei einem leichten Sturz bzw. selbst nur bei einem „Umfaller“ schlägt der Kopf, wenn nicht abgefangen wird, mit ca. 20 km/h auf den Boden auf. Das ist dann im Ergebnis meistens mehr als nur eine leichte Beule! Der Sturz aus der Fahrt wirkt sich dann nochmals schlimmer aus!

Daher, verwenden Sie einen Schutzhelm! Moderne Helme sind technisch sehr ausgereift sollten aber in jedem Fall an den Kopf genau angepasst sein. Ein Helm der zu hoch sitzt, die Stirnpartie nicht schützt, wackelt, nach vorne oder hinten rutscht, ist unwirksam. Wichtig ist auch die Belüftung, beim warmen Wetter genauso wie beim Fahren mit Unterziehaube. Ein Schlecht belüfteter Helm ist sehr unangenehm und wird nicht gern aufgesetzt! Der Kinngurt (für die Kopfhöhe) sollte einfach zu verstellen sein, die Gurtung vor und hinter dem Ohr zum Helm verlaufen. Das gilt auch für den inneren Tragering (da sitzt der Helm am Kopf auf). Am besten sind die Helme mit einer Zentralverstellung im hinteren Bereich. Hier kann man durch einfaches und schnelles Drehen den Helm jederzeit ideal auf die Kopfgröße (wichtig wenn man eine Mütze darunter aufzieht!) anpassen. Beachten Sie auch das Gewicht; leicht sollte er sein! Vergleichen Sie verschiedene Helmtypen und setzen Sie verschiedene Typen / Hersteller zur Probe auf! Ein Helm aus dem Katalog passt meistens nicht! Alle genannten Punkte sollten sich im Schutzbedarf und Tragekomfort ergänzen! Achten Sie beim Kauf auf das Euro-Norm-Prüfzeichen EN 1078.

Übrigens Helme altern! Der Kunststoff der Helme inkl. der Niet- und Klebeverbindungen (z. B. Schale zu Dämpfung) unterliegen einem Alterungseffekt. Wenn Ihr Helm also schon einige Jahre auf dem Buckel hat sollten Sie ihn, in Ihrem Interesse, austauschen. Die Hersteller geben dazu unterschiedliche Zeitspannen an, wenn Sie in Ihren Unterlagen nichts finden sollten Sie einen Helm nach maximal 5 Jahren ersetzen. Dabei ist es unerheblich ob der Helm benutzt wurde oder nur verpackt im Karton lag. Kunststoffe altern auch ohne direkte Umwelteinflüsse und können dann bei Belastung (Schlag, Sturz etc.) schnell brechen bzw. unwirksam sein!

Weitere Fahrrad-Tipps finden Sie auf www.netbb.de oder www.fjbb.de jeweils unter „Fahrradtipps“

Langtext und Ergänzungen:

-