

# Profis fahren mit Helm

## Darauf solltest du beim Kauf eines Fahrradhelms achten:

- Helle, leuchtende/fluoreszierende Farben und reflektierende Elemente auf dem Helm machen dich besser sichtbar.
- Der Fahrradhelm muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf schützen; die Ohren bleiben unbedeckt.
- Der Kinnriemen muss mindestens 15 mm breit und leicht einstellbar sein, und er muss fest sitzen. Wenn der Helm geschlossen ist, darf er nicht wackeln, deshalb unbedingt vor dem Kauf anprobieren.
- Der Helm sollte möglichst leicht sein (ca. 350 g) und Lüftungsschlitze haben.
- Größe und Innenauskleidung des Helmes müssen der Kopfform optimal angepasst sein
- Die Aufschlagdämpfung des Helmes wird durch eine ca. 2 cm dicke und druckfeste Hartschaumschale erreicht.
- Der Helm muss nach DIN EN 1078 gekennzeichnet sein und ein Prüfzeichen haben (z. B. CE, GS-TÜV, SNELL).
- Hat der Radhelm bei einem Sturz seine Aufgabe erfüllt, muss er ersetzt werden, auch wenn äußerlich keine Schäden sichtbar sind.

**Der Helm schützt dich nur, wenn du ihn trägst!**

