

# HELME

Etwa bei einem Viertel aller Velounfälle kommt es zu Kopfverletzungen, ein Helm schützt wirkungsvoll und kann schwerwiegende Verletzungen verhindern helfen. Alle unsere Helme erfüllen die strenge EU-Norm (EN 1078), welche seit 1996 für alle in der EU verkauften Helme Pflicht ist. Bei einem Crash übernimmt die Innenschale aus Polystyrol (EPS) die Schlagdämpfung. Da dieses Material durch UV-Licht, Schweiß etc. altert, sollte ein Helm nach 3–5 Jahren ersetzt werden, die Lebensdauer ist also begrenzt. Der Velohelm ist auf den einmaligen Ernstfall ausgelegt, nach einem Sturz muss er zwingend ersetzt werden. Auch wenn der Helm nur ein paar Kratzer aufweist, können durch den Aufschlag unsichtbare Haarrisse entstehen, welche die Schutzfunktion stark vermindern. Ein Helm darf, ohne grössere Anpassungen vorzunehmen, weder irgendwo drücken noch zu gross sein. Der Helm hat die richtige Grösse, wenn er aufgesetzt, mit nicht angezogenem Kinnriemen, beim Wackeln des Kopfes nicht oder nur wenig hin und her rutscht. Die Anpassungssysteme der verschiedenen Hersteller sowie die oft beigelegten, variablen Schaumstoffeinlagen sind nur zur Feinabstimmung gedacht. Kommt es mit einem zu grossen Helm zu einem Unfall, wird der Aufprall zwar abgedämpft, doch wirkt der Grossteil des Druckes auf eine relativ kleine Fläche. Bei gut sitzenden Helmen wird der Druck gleichmässiger verteilt und das Schutzpotential wird optimal ausgeschöpft.

## Helmtrage-Tipps von VELOPLUS

Nur richtig eingestellte Helme schützen! Setzen Sie Ihren Helm auf und machen Sie die nachfolgenden Einstellungen vor einem Spiegel. Zehn Minuten, die sich lohnen, Grimassen erlaubt:



So nicht, aber dennoch immer wieder zu sehen auf der Strasse! Bei einem Sturz nach vorne sind Nasenbein und Stirn nicht geschützt.



Perfekte Helmposition! Der ganze Kopf wird gut geschützt. Der Helm sollte ca. eine Fingerbreite über den Augenbrauen liegen. Die seitlichen Y-Bänder verstellen, bis diese Position erreicht ist. Die Helmschale darf nicht drücken aber auch nicht zu viel Spiel haben.



Das Ohr sollte genau zwischen den seitlichen Y-Bändern liegen. Das zusammenführende Kunststoffteil liegt genau unter dem Ohr.



Der Kinnriemen sollte so fest angezogen werden, dass noch knapp ein Finger Platz hat. Ist der Riemen zu lose, wird der Helm bei einem Sturz abgestreift. Verstellbare Rätchenverschlüsse (wie bei VELOPLUS- und Alpina-Helmen) sind besser als fixe Steckverschlüsse.