

Kinderradhelm

Wer Köpfchen hat, der schützt es!
Rund 85 % der schweren Schädel-
Hirn-Verletzungen wären laut AUVA
Unfallchirurgie vermeidbar.

Wie? Ganz einfach: Durch das
konsequente und korrekte Tragen
eines Helmes.

Gemäß Straßenverkehrsordnung (StVO) müssen Kinder bis zum 12. Lebensjahr beim Radfahren einen Helm tragen. Die Helmpflicht gilt auch, wenn das Kind nur in einem Anhänger mitfährt oder auf dem Kindersitz bei den Eltern. Helm auf, Vorbild sein: Im Sinne der Sicherheit sollte auch über die verpflichtende Altersgrenze hinaus der Helm immer getragen werden.

Tipp! Je früher Kinder das richtige Benutzen des Radhelmes lernen, desto besser wird dieses Sicherheitsverhalten automatisiert und verinnerlicht. Die Präventionsberater:innen der AUVA verstehen den Radhelm als individuelle persönliche Schutzausrüstung.



Eine Initiative der AUVA
für mehr Verkehrssicherheit

AUVA-Tipps für eine konsequente und korrekte Verwendung

- **Radhelmkauf nur im kompetenten Fachhandel**
- **Achten Sie beim Kauf auf die EN 1078**
- **Ein Helm schützt nur dann, wenn er richtig eingestellt ist!**
Damit der Radhelm nicht verrutscht und im Fall eines Unfalls seine maximale Schutzwirkung entfalten kann, muss er mittels Gurtbändern und Kopfring individuell und korrekt angepasst werden können.
- **Sicherheit durch Sichtbarkeit**
Radhelme, reflektierend oder in leuchtenden Signalfarben, erhöhen die Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer:innen.
- **Radhelme altern**
Mit der Alterung des Materials lässt die Schutzwirkung des Radhelmes nach. Spätestens nach 5 bis 6 Jahren muss ein neuer her (Herstellerangaben beachten!).
- **Fahrradhelm nach einem Unfall entsorgen**
Nach einem Sturz bzw. Aufprall – auch wenn keine Schäden zu sehen sind – muss der Helm ausgetauscht werden. Mikrorisse in der Schale lassen sich mit bloßem Auge nicht erkennen, verringern die Schutzwirkung beim nächsten Sturz aber erheblich. Wichtig: Der Helm sollte auch regelmäßig auf augenfällige Mängel überprüft werden.
- **Helmfreie Zone**
Bei der Benützung von Spielplatzgeräten hat ein Helm nichts verloren (Strangulationsgefahr). Radhelme dürfen ausschließlich bestimmungsgemäß verwendet werden.
- **Jedem Sport sein Helm. Skihelme am Rad: Nein, danke**

Helm auf – Gut drauf!

Allgemeine Anleitung für das richtige Einstellen der meisten Helmtypen

WICHTIG: Der Radhelm wird vor dem Losfahren überprüft und direkt am Kopf des Kindes eingestellt.



Schritt 1: Helmschaleneinstellung

Videoanleitung:
Richtige
Helmeinstellung

© AUVA-Radworkshop



- Den Kopfring mit dem Drehrad genügend weit stellen.
- Die Vorderkante des Helms soll etwa einen Fingerbreit über den Augenbrauen liegen.
- Der Helm soll das Gehirn rundum weitgehend abdecken.
- Mit dem Drehrad wird der Helm am Kopf mäßig fest fixiert.



Schritt 2: Gurtbandeinstellung

- Das vor dem Ohr liegende Gurtband wird nahezu senkrecht vor den Kieferwinkel geführt.
- Das hintere Gurtband wird entsprechend nachgestellt.
- Beide Gurtbänder liegen nun glatt und straff an.
- Das Gurtschloss wird nun unter dem Kiefer ohne „Zwicken“ vorsichtig geschlossen.
- Das freie Gurtbandende wird nun so straff nachgezogen, dass nur mehr zwei flache Kinderfinger unter den Gurt und dem geschlossenen Gurtband passen und das Gurtband nicht mehr über das Kinn abgezogen werden kann.

Hygienemaßnahmen

- Der Radhelm soll wiederkehrend mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Auch Innenpolster/Pads, die meist mit Klettverschluss befestigt sind, können leicht herausgenommen und gewaschen werden.

Aufbewahrung und Lagerung

- Viele Faktoren (z. B. Sonneneinstrahlung, Hitze, Kälte, Druckbelastung) haben Einfluss auf die Lebensdauer eines Helmes.
- Die Lagerung von Fahrradhelmen sollte daher stets an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort erfolgen.
- Zusätzlichen Schutz bietet ein Stoffbeutel zur Aufbewahrung.