

ABC – ALLES RUND UM DEINEN FAHRRADHELM

S PORTLICH UND FIT

Ein Helm schützt dich nicht nur im Straßenverkehr, sondern auch beim Mountain-Biken, Inline-Skaten oder ähnlichen Sportarten.

T RENDESETTER

Sei dabei! Hilf mit, die Idee des freiwilligen Helmtragens zu verbreiten!

U NFAHLLZAHLEN 2010

Laut Statistischem Bundesamt waren rund 9.500 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren an einem Fahrradunfall beteiligt. Fahrradhelme können Unfälle nicht verhindern, aber sie schützen effektiv vor deren Folgen.

V ORBILD

Sei schlauer als dickköpfige Erwachsene!

W IND UND WETTER

Wenn du auch bei Wind und Wetter Rad fährst, solltest du an spezielle Helmunterziehmützen denken! Sie halten dich warm, ohne den guten Sitz des Fahrradhelms zu stören.

X -CHANGE!

Nach einem Sturz musst du deinen Fahrradhelm unbedingt austauschen. Der Aufprall kann Risse im Material hinterlassen, die du mit dem bloßen Auge nicht erkennst.

Y IPPIE!

Helm auf und los. Zum Sportverein, ins Kino oder zu Freunden: Mit dem Fahrrad kannst du deine Ziele leicht erreichen.

Z EIG DEN ANDEREN

wo's lang geht: „Ich trag' Helm!“



ICH TRAG' HELM. DU AUCH?

Fühl dich einfach sicherer. Ob im Straßenverkehr oder bei einem Ausflug: Mit Fahrradhelm bist du besser unterwegs. Die Deutsche Verkehrswacht führt mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung (BMVBS) das Bundesprogramm „FahRad... aber sicher!“ durch. Inhalt und Ziel dabei ist, über verkehrssicheres Radfahren zu informieren, Unfallrisiken deutlich zu machen und praktische Hilfe anzubieten. Die Aktion „Ich trag' Helm“ zählt zu den Bausteinen des Programms.

Mehr Infos rund um „Ich trag' Helm“ erfahrt ihr im Internet unter www.ich-trag-helm.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



WWW.DEUTSCHE-VERKEHRSWACHT.DE



Gefördert durch:



WWW.DEUTSCHE-VERKEHRSWACHT.DE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

ABC – ALLES RUND UM DEINEN FAHRRADHELM

A **NPROBE**
Dein Fahrradhelm muss deiner Kopfform angepasst sein, er muss waagrecht sitzen, darf nicht wackeln, aber auch nicht drücken. Kinnriemen und Kopfring gut anziehen!

B **LITZABLEITER**
Wenn ein Radfahrer stürzt und sein Kopf aufprallt, wirkt ein Fahrradhelm wie ein Blitzableiter für die Aufprallenergie – dein Kopf ist geschützt.

C **OOOL**,
dass du mit Helm auch bei einem Unfall gut geschützt bist!

D **ESIGN**
muss nicht langweilig sein!

E **IERTEST**
Beim Eiertest wird ein rohes Ei in einem Mini-Helm fallen gelassen: Es bleibt unbeschädigt!

F **REUNDE**
fürs Leben: Kopf und Fahrradhelm.

G **UT ABFAHREN**
– gut ankommen – mit Helm, ist doch klar!

H **ELMPFLICHT**
Eine Helmpflicht für Radfahrer brauchst du nicht – dein Verstand genügt! Trag freiwillig einen Fahrradhelm!

I **NVESTITION**
Eine Investition in einen Fahrradhelm ist eine Investition in Gesundheit. Sie lohnt sich allemal – heute sind leistungsfähige Schutzhelme auch schon für „kleines Geld“ zu haben.



MACH DEIN LEBEN BUNTER!

Wer einen Fahrradhelm trägt, kommt besser an. Anprobieren, durchstarten, sicher ans Ziel – such dir ein passendes Modell aus und bring Bewegung in dein Leben. Hier erfährst du von A-Z, warum ein Fahrradhelm super zu Dir passt.

J **A-SAGEN**
zum Fahrradhelm heißt Ja-sagen zum Leben.

K **INNRIEMEN**
Die Kinnriemen an deinem Helm sollen breit, weich und hautfreundlich sein!

L **ÜFTUNGSSCHLITZE**
Im Helm lassen die Luft zirkulieren. Im Sommer sorgen sie dafür, dass es keinen Wärmestau gibt und du nicht zusätzlich ins Schwitzen kommst!

M **HR SICHERHEIT**
durch Sichtbarkeit: Wenn du einen Helm mit Rücklicht kaufst, wirst du bei Dämmerung besser wahrgenommen.

N **ORM DIN EN 1078 (CE)**
So lautet das europäische Prüfzeichen, das gute Helme auszeichnet!

O **PFER EINES UNFALLS**
mit Kopfverletzung zu sein heißt, dass du von einer Sekunde auf die andere aus deinem gewohnten Alltag gerissen bist.

P **EDELEC**
heißt ein Fahrrad, das einen Zusatzmotor hat. Wenn du jemanden kennst, der Pedelec fährt, erinnere ihn an den Helm!

Q **UAL DER WAHL**
Bei so vielen neuen Fahrradhelmodellen fällt die Kaufentscheidung schwer!

R **EGEN UND WIND**
Gegen Regen und Wind helfen regenfeste Helmüberzüge und dünne Sturmhauben.