

### Größe

Vor dem Kauf sollte ein Fahrradhelm unbedingt anprobiert werden, da nur so ein bequemer und fester Sitz festgestellt werden kann. Für jede Kopfgröße werden passende Helme angeboten. In der Regel gibt es folgende Helmgrößen: S (55/56 cm Kopfumfang), M (57/58 cm), L (59/60 cm) und XL (61/62 cm). Die exakte Größe sollte am besten gemessen werden. Dafür kann ein Maßband etwa zwei Zentimeter oberhalb der Augenbrauen angelegt und über den Ohren am unteren Rand des Schädels, nicht zu tief im Nacken, zusammengeführt werden. Bei passender Größe muss gewährleistet sein, dass der Helm sich so einstellen lässt, dass er ohne Kinnriemen auch dann hält, wenn Sie den Kopf nach unten hängen lassen.



### Sitz des Fahrradhelms



Sicherheit bietet nur ein Helm, der richtig sitzt und nicht wackelt oder rutscht. Mit Kinnriemen und Verstell-System wird der Helm angepasst, sodass die vordere Helmkante auf Höhe der Augenbrauen liegt und der Helm waagrecht positioniert ist. Der Sitz stimmt, wenn die beiden Riemen ein Dreieck um das Ohr bilden und ebenso wie das Verstell-System fest angezogen sind.

### Sicherheitsstandards

Fahradhelme gehören zur persönlichen Schutzausrüstung und unterliegen damit den zugehörigen Vorschriften. Daher muss an jedem Fahrradhelm eine CE-Kennzeichnung gut sichtbar, leserlich und dauerhaft angebracht sein. Auch eine Angabe oder eine Kennzeichnung, aus der erkennbar ist, wie lange der Fahrradhelm verwendet werden darf (Verfallsdatum) muss vorhanden sein. Die maximale Haltbarkeit eines Helmes ist aber in erster Linie auch abhängig von der Häufigkeit der Nutzung. Spätestens aber alle fünf Jahre sollte dieser gewechselt werden, im Falle eines Sturzes sogar unmittelbar. Selbst wenn der Helm so gut wie neu aussieht, die UV-Strahlung führt langfristig zu Materialermüdung. Auch Risse und Löcher im Obermaterial und innere oder äußere Dellen sind Alarmsignale, die einen Austausch notwendig machen.

CE 0402  
95

Nur Helme mit  
CE-Zeichen sind sicher.