

# bfu-Sicherheitstipp «Velohelm»

## Kluge Köpfe schützen sich

Jedes Jahr ereignen sich über 30 000 Velounfälle in der Schweiz. Ein Velohelm reduziert das Risiko von schweren Kopfverletzungen. Er dämpft bei einem Aufprall die einwirkenden Stösse. Voraussetzung: Sie ziehen ihn richtig an und tragen ihn auch auf kurzen Strecken.

### Tipps zu Kauf und Pflege eines Helms

- Probieren Sie den Helm an: Er muss – bei geöffnetem Kinnband – gut sitzen, ohne zu drücken oder zu wackeln.
- Kinderhelme gibt es in verschiedenen Ausführungen. Der Helm sollte dem Kind gefallen, damit es ihn regelmässig trägt.
- Prüfen Sie bei Kinderhelmen regelmässig, ob die Grösse noch passt. Die Bänder sollen zudem leicht verstellbar sein.
- Auch auf dem Kindersitz oder im Fahrradanhänger sollten Kinder einen Helm tragen.
- Reinigen Sie den Fahrradhelm nur mit Wasser und Seife. Lösungsmittel können die Kunststoffschale angreifen und beschädigen.
- Das Alter und die Abnutzung des Helms spielen bei der Schutzwirkung eine Rolle. Ersetzen Sie den Helm deshalb gemäss den Hinweisen des Herstellers oder dann, wenn er einen starken Schlag erlitten hat. Nur unbeschädigt kann er den Kopf optimal schützen.
- Kaufen Sie einen Velohelm mit der Bezeichnung EN 1078.

**Wichtig: Nur ein korrekt sitzender Helm schützt.**



1. Zwei Finger breit über der Nasenwurzel



2. Seitenbänder gleich satt, zwischen Kinn und Band Platz für einen Finger



3. Sitzt perfekt! Gute Fahrt!



Alle Informationen finden Sie auch in unserem Video **«Velohelm kaufen, richtig anziehen und pflegen»**. Mehr zu sicherem Velofahren auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).