

Sicherheitsinformation für Trekking- und City-Fahrradhelme

Zweck von Trekking- und City-Fahrradhelmen:

- **Trekking- und City-Fahrradhelme** bieten Schutz vor Kopfverletzungen bei alltäglichen Fahrten in der Stadt und auf Trekking-Touren. Da das Unfallrisiko in städtischen Gebieten durch den Verkehr und bei Trekking-Fahrten durch unebene Wege erhöht sein kann, ist das Tragen eines gut sitzenden und sicheren Helms unerlässlich. Diese Helme bieten eine Kombination aus **Schutz, Komfort und Stil**, wobei der Schwerpunkt auf praktischen und sicherheitsrelevanten Merkmalen für den alltäglichen Gebrauch liegt.
-

Wichtige Sicherheitsaspekte bei der Auswahl und Nutzung von Trekking- und City-Fahrradhelmen

1. Sicherheitszertifikate und Normen:

- Wie alle Fahrradhelme sollten auch Trekking- und City-Helme den **internationalen Sicherheitsstandards** entsprechen. Achten Sie auf das **CE-Kennzeichen** und die Zertifizierung nach **EN 1078** (europäische Norm für Fahrradhelme). Diese Norm stellt sicher, dass der Helm die grundlegenden Sicherheitsanforderungen erfüllt.
- Einige Helme sind mit zusätzlicher **MIPS-Technologie (Multi-directional Impact Protection System)** ausgestattet, um den Kopf bei schrägen Aufprällen besser zu schützen, indem die Rotationskräfte reduziert werden.

2. Passform und Anpassung:

- Ein Helm sollte **fest, aber bequem** auf dem Kopf sitzen. Er sollte weder wackeln noch Druckstellen verursachen. Der Helm muss den **ganzen Kopf bedecken**, einschließlich Stirn, Seiten und Hinterkopf, ohne die Sicht oder Bewegungsfreiheit einzuschränken.
- **Verstellmechanismen** wie **Rückeneinstellräder** und **verstellbare Kinnriemen** sorgen dafür, dass der Helm individuell an die Kopfform angepasst werden kann. Der Kinnriemen sollte leicht justierbar sein und eng anliegen, ohne unangenehm zu drücken.

3. Gewicht und Tragekomfort:

- Trekking- und City-Helme sollten **leicht** genug sein, um während längerer Fahrten oder im täglichen Gebrauch nicht zu belasten. Ein guter Helm wiegt in der Regel zwischen **250 und 350 Gramm**, was ausreichend Schutz bietet, ohne den Fahrer zu ermüden.
- Die **Innenpolsterung** sollte weich, atmungsaktiv und herausnehmbar sein, um Schweiß zu absorbieren und den Komfort zu erhöhen. Viele Helme verfügen über **antimikrobielle Polster**, die Gerüche minimieren und leicht zu reinigen sind.

4. Belüftungssystem:

- Eine ausreichende **Belüftung** ist für Fahrten in der Stadt oder bei Trekking-Touren entscheidend, um Überhitzung zu vermeiden. Der Helm sollte **Lüftungsschlitze** haben, die die Luftzirkulation optimieren, aber nicht so groß sein, dass sie den Schutz beeinträchtigen.
- **Belüftungskanäle** im Inneren des Helms ermöglichen eine bessere Luftzirkulation, die den Kopf auch bei längeren Fahrten kühl hält.

5. Schlagabsorption und Schutztechnologien:

- Trekking- und City-Helme bestehen aus einer harten **Außenschale aus Polycarbonat** und einem **Innenschäum aus EPS (expandiertes Polystyrol)**, der Aufprallenergie absorbiert und den Kopf vor Verletzungen schützt.
- **MIPS-Technologie** oder ähnliche Systeme bieten zusätzlichen Schutz, indem sie die bei einem Aufprall entstehenden Rotationskräfte reduzieren. Diese Technologie kann helfen, Gehirnverletzungen bei schrägen Stürzen zu verringern.

6. Reflektierende Elemente und Beleuchtung:

- City-Helme sollten mit **reflektierenden Elementen** ausgestattet sein, um die Sichtbarkeit des Fahrers in der Dämmerung oder bei schlechten Wetterbedingungen zu erhöhen. **Reflektionsstreifen** oder **reflektierende Logos** auf dem Helm tragen zur besseren Sichtbarkeit im Straßenverkehr bei.
- Einige Helme verfügen über **integrierte LED-Beleuchtung**, die die Sichtbarkeit bei Nachtfahrten oder im Straßenverkehr weiter verbessert. Diese Beleuchtung kann sich am Hinterkopf des Helms befinden und hilft, den Fahrer für andere Verkehrsteilnehmer besser sichtbar zu machen.

7. Visier und Wetterschutz:

- Ein **Visier** an Trekking- und City-Helmen bietet zusätzlichen Schutz vor **Sonne, Regen oder tief hängenden Ästen**, insbesondere bei Trekking-Touren oder Fahrten durch Wälder. Viele Visiere sind **abnehmbar** oder können je nach Wetterlage angepasst werden.
- Für Stadtfahrer bieten einige Helme spezielle **Regenschutzhüllen**, die bei Regen einfach über den Helm gezogen werden können, um den Kopf trocken zu halten.

8. Kompatibilität mit Zubehör:

- Trekking- und City-Helme sollten kompatibel mit **Schutzbrillen** oder **Sonnenbrillen** sein, ohne dass diese verrutschen oder Druckstellen verursachen. Einige Helme bieten spezielle Halterungen für Brillen oder Zubehör wie **Rückspiegel** oder **Kameras**.
- Stellen Sie sicher, dass der Helm genügend Platz für Zubehör bietet, ohne die Passform oder den Schutz zu beeinträchtigen.

Wartung und Pflege von Trekking- und City-Helmen

1. Regelmäßige Inspektion:

- Überprüfen Sie den Helm regelmäßig auf **Risse, Dellen oder Abnutzung**. Selbst kleinste Schäden können die Schutzfunktion des Helms beeinträchtigen. Helme, die einen Aufprall erlebt haben, sollten unbedingt ersetzt werden, auch wenn keine sichtbaren Schäden zu erkennen sind.
- Kontrollieren Sie die **Kinnriemen, Schnallen und Verstellmechanismen** regelmäßig auf Abnutzung, um sicherzustellen, dass der Helm sicher bleibt.

2. Reinigung und Pflege:

- Reinigen Sie den Helm regelmäßig mit **mildem Seifenwasser** und einem weichen Tuch, um Schmutz, Staub und Schweiß zu entfernen. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder Lösungsmittel, da diese das Material beschädigen können.

- Die **Innenpolster** sollten herausnehmbar und waschbar sein, um Schweiß und Bakterien zu entfernen. Lassen Sie die Polster an der Luft trocknen, um unangenehme Gerüche zu vermeiden.
3. **Lagerung:**
- Bewahren Sie den Helm an einem **kühlen, trockenen Ort** auf, um das Material nicht durch extreme Temperaturen oder Feuchtigkeit zu schwächen. Vermeiden Sie es, den Helm direkter **Sonneneinstrahlung** auszusetzen, da dies das Material beschädigen kann.
 - Lagern Sie den Helm nicht unter schweren Gegenständen, die die Struktur beschädigen könnten.
-

Sicherheitsregeln bei der Benutzung von Trekking- und City-Helmen

1. **Helm richtig tragen:**
 - Stellen Sie sicher, dass der Helm **fest und sicher** auf dem Kopf sitzt und richtig eingestellt ist. Der Helm sollte tief genug sitzen, um die **Stirn, Seiten und den Hinterkopf** zu schützen, ohne die Sicht zu behindern.
 - Der Kinnriemen sollte straff genug sein, sodass **nur ein Finger** zwischen Kinn und Riemen passt, um sicherzustellen, dass der Helm nicht verrutscht.
 2. **Helm nach Stürzen ersetzen:**
 - Nach einem **Sturz oder Aufprall** sollte der Helm immer überprüft und im Zweifel ersetzt werden, auch wenn äußerlich keine Schäden erkennbar sind. Die innere Struktur des Helms kann beschädigt sein, sodass der Schutz bei einem weiteren Sturz nicht mehr gewährleistet ist.
 3. **Keine Veränderungen am Helm vornehmen:**
 - Verändern Sie den Helm nicht durch das Anbringen von nicht dafür vorgesehenen **Aufsätzen** oder durch **Bohren von Löchern**. Solche Änderungen können die **Schutzwirkung** des Helms beeinträchtigen und die **Sicherheitszertifizierung** ungültig machen.
 4. **Helm richtig anpassen:**
 - Passen Sie den Helm an, bevor Sie losfahren. Überprüfen Sie regelmäßig die **Verstellmechanismen** und stellen Sie sicher, dass der Helm jederzeit richtig sitzt.
-

Rechtliche Hinweise

- In vielen Ländern besteht für Radfahrer eine **Helmpflicht**, insbesondere für Kinder. Es wird jedoch generell empfohlen, auch als erwachsener City- oder Trekkingfahrer immer einen Helm zu tragen, um das Risiko von Kopfverletzungen zu minimieren.
 - Stellen Sie sicher, dass der Helm den **Sicherheitsstandards** entspricht und regelmäßig auf Schäden oder Abnutzung überprüft wird.
-

Zusammenfassung:

Trekking- und City-Fahrradhelme bieten den notwendigen Schutz für tägliche Fahrten im städtischen Verkehr und auf Trekking-Touren. Achten Sie bei der Auswahl auf eine gute Passform, ausreichend Belüftung, Sicherheitszertifikate und zusätzliche Merkmale wie reflektierende Elemente oder integrierte Beleuchtung. Die regelmäßige Wartung und die richtige Nutzung des Helms gewährleisten, dass er bei einem Unfall den besten Schutz bietet und Sie sicher auf Ihren Touren unterwegs sind.