

Tipp 5: RADHELM

Stürze sind für Mountainbiker fast alltäglich - aber auch alle anderen Radfahrer sind gefährdet !

NIEMAND ist vor einem Sturz gefeit, niemand weiß wann und/oder wie er stürzen wird.

Keiner kann vorausahnen wenn z.B. plötzlich ein Hund aus dem Gebüsch hervor läuft, genau vor das Vorderrad und schon ist es passiert! Es gibt noch viele andere Zwischenfälle die man trotz größter Vorsicht nicht verhindern kann !

Dass man auf zwei Rädern schnell einmal ins Rutschen kommt , hat jeder schon einmal erlebt. Split, Öl oder Nässe in einer Kurve, plötzlicher Luftverlust eines Reifens - und schon ist man in *Sturzgefahr!*

Zum Glück sind es *zumeist nur Schürfwunden* an den Händen, Beinen, Ellbogen oder Knien, die bald abgeheilt sind.

Was aber, wenn man mit dem **KOPF** am harten Asphalt landet, oder noch schlimmer auf der **GEHSTEIGKANTE**, einem Begrenzungsstein, an einer Stange von Verkehrstafeln und ähnlichem!
Oder Stürze über den Lenker Kopfüber? Dabei gibt es oft *sehr schwere KOPFVERLETZUNGEN* mit schlimmen Folgen!

EIN BLICK ins *Rehabilitationscenter für Kopfverletzungen* in Meidling sollte reichen, um Sie zum Kauf eines Helms zu bewegen und auch zu tragen. **90 Prozent** der Kopfverletzungen könnten vermieden werden, oder zumindest glimpflich ausgehen !

WICHTIG: nicht nur Schnellfahrer sind gefährdet - 15 - 20 Km/h reichen durchaus.

Beim **KAUF:** Achten sie auf ein Prüfzeichen: TÜV, CE

Radhelme sind besonders leicht und gut belüftet, man schwitzt nicht - wie mit einer Kappe.

PROBE : Aufsetzen - sitzt er angenehm, viele Auflagepunkte am Kopf / druckfrei / nicht locker?

Anpassen mit verschieden dicken Pads / beim Kopfband den Drehknopf so lange drehen bis der Helm ohne Druck passt.

Das Riemendreieck gehört unter das Ohr - aber achten Sie darauf, dass die Riemen vor und hinter dem Ohr gleichmäßig gespannt sind! - und das auf beiden Seiten!

Zum Schluss den Kinnriemen so spannen, dass noch zwei Finger zwischen Riemen und Kinn passen!

PERFEKT! UND AUFSETZEN !!!

WICHTIG: Schon im Kindersitz mit dem Helm beginnen! Eltern sollten nicht nur die Kinder anhalten einen Helm zu tragen, sondern auch mit gutem Beispiel vorangehen!