

Sicherheitstipp

April 2013

Velohelm tragen

In der Schweiz verletzen sich bei Strassenverkehrsunfällen jährlich rund 900 Velofahrende schwer und 40 tödlich. Ein passender, gut sitzender Helm reduziert die Wahrscheinlichkeit von Kopfverletzungen um etwa 40 %.

Tipps:

- Tragen Sie einen Velohelm mit der Bezeichnung EN 1078 – nicht nur beim sportlichen Velofahren, sondern auch im alltäglichen Strassenverkehr.
- Wählen Sie einen Helm mit integrierten roten Rückleuchten und mit lichtreflektierendem Material.
- Der Helm soll gut sitzen, ohne zu drücken und zu wackeln.
- Die Vorderkante sollte sich zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel befinden.
- Passen Sie die Bänder auf beiden Seiten gleich satt an. Zwischen Kinn und Band soll nur noch ein Finger Platz haben.
- Tragen Sie auf dem E-Bike immer einen Velohelm.
- Ersetzen Sie den Helm, wenn er einen starken Schlag erlitten hat. Auch das Alter des Helms spielt bei der Schutzwirkung eine Rolle. Wärme, Sonne, Regen, Schweiß und Erschütterungen beeinträchtigen auf Dauer die stossdämpfende Wirkung. Ein häufig benutzter Helm sollte deshalb nach 5 Jahren ersetzt werden.

Weitere Infos zum Velohelmtragen und zur Velohelmkampagne gibt es auf www.lovevelo.ch.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch