

## Der Fahrradhelm – Lebensretter Nr. 1 bei gefährlichen Stürzen

Die Sicherheit unserer Kinder ist uns wichtig. Sobald die ersten Radfahrversuche anstehen, wird der Kauf des Schutzhelms zum Thema. Nur: Welchen Helm soll man für die Kleinsten auswählen? Und: Worauf kommt es beim Gebrauch an? Darüber hinaus möchte man mit gutem Beispiel vorangehen und selbst gleich einen Fahrradhelm mit erwerben. Gelten für mich die gleichen Anforderungen? Alles Wissenswerte dazu finden Sie in den folgenden Kapiteln dieses TÜV SÜD-Tipps.

### Vier Grundregeln für den Kauf

Vier einfache Grundregeln gibt es für den Kauf von Fahrrad-Helmen:

- Erstens – der Helm **muss passen**, ohne zu drücken oder zu wackeln.
- Zweitens – der Helm muss die Stirn, die Schläfen und den Hinterkopf **sicher abdecken**.
- Drittens – der Helm sollte die einschlägigen **Sicherheitsnormen erfüllen** und ein anerkanntes Prüfzeichen haben.
- Viertens – der Helm **muss gefallen**. Das ist für Kinder besonders wichtig.

### Gefällt der Helm?

Beginnen wir mit der Grundregel Vier: Die sorgfältigste Auswahl eines Fahrradhelms ist vergeblich, wenn er dem Kind keine Freude macht. Im Prinzip sind die

Junioren für den Helm leicht zu begeistern. Gefällt er ihnen, sind sie stolz auf ihren "Kopfschmuck" und tragen ihn gerne. Nehmen Sie also Ihr Kind zum Kauf mit und spendieren Sie ihm – falls nichts Schwerwiegendes dagegen spricht – seinen Wunschhelm.

### Passt der Helm?

Um den richtigen Helm zu finden, ist die **Anprobe unerlässlich**. In der Regel sind die Helme mit einem Kopfringeinstellsystem ausgestattet und somit für verschiedene Kopfgrößen geeignet, jedoch nicht für das Wachstum vom Grundschulkind bis zum Jugendlichen. Je nach Kopfgröße werden über einen Zeitraum von zehn Jahren (also für das Alter von sieben bis 17 Jahre) zwei bis drei Helme unterschiedlicher Größe benötigt. Darüber hinaus sind Mikrofaser-Pads mit Klettverschlüssen im Helm angebracht, um Druck- und Scheuerstellen zu vermeiden.

### Sitzt der Kinnriemen?

Ein Helm, der plötzlich vors Gesicht schlägt und dem Radler die Sicht nimmt? Oder einer, der sich bei einem unfreiwilligen Flug über die Lenkstange nach hinten verschiebt und die Stirn freigibt? Beides kann passieren, wenn der **Kinnriemen schlecht oder zu locker sitzt**. Im Einzelnen:

- Der Riemen darf weder auf die Ohren noch auf die Halsschlagader drücken. Mindestens 15 Millimeter sollte er breit sein.
- Der Verschluss muss seitlich – nicht unten – sitzen; bei einem Sturz darf er sich keinesfalls lösen.
- Das Kind muss gut mit den Einstellmöglichkeiten und dem Verschluss zurechtkommen.

- Fragen Sie den Händler und probieren Sie diese Punkte bereits beim Kauf.

### Ist der Helm sicher?

Ist der Fahrradhelm im Blick auf den Ernstfall getestet und für gut befunden? **Anerkannte Prüfzeichen** bestätigen es – zum Beispiel das GS-Zeichen. Dann hat ein neutrales Institut – etwa TÜV SÜD – den Helm unter die Lupe genommen. Das GS-Zeichen wird nur dann vergeben, wenn der Helm die Anforderungen des Gerätesicherheitsgesetzes erfüllt und der Hersteller seine Fertigung laufend überwachen lässt. Die TÜV SÜD Product Service GmbH vergibt zusätzlich das TÜV SÜD-Oktagon, wenn der Helm weitere Eigenschaften hat: Schützt der Helm die gefährdeten Kopfpartien in ausreichendem Maß? Sitzt er rutschfest? Ist alles mit seinem Kinnriemen in Ordnung? Das und vieles mehr gehört zum **Prüfprogramm der TÜV SÜD-Experten**. Beispielsweise muss der Helm bei einem Aufschlagversuch auf einen stählernen Amboss beweisen, dass er den Kopf des Kindes wirksam schützt. Erst dann bekommt er das angestrebte Prüfsiegel.

Wie diese Siegel aussehen können, zeigen Ihnen folgende Abbildungen:



### Wie ist ein Fahrradhelm gebaut?

- Man unterscheidet zwischen den
- Softshell-Helmen, die nur aus einer Schale aus Hartschaumstoff bestehen,
  - Hartschalen-Helmen, die um den Schaumstoff noch einen Überzug aus hartem Kunststoff haben und
  - Microshell-Helmen, die einen dünnen Kunststoffüberzug haben.

**Softshell-Helme** entsprechen nicht mehr dem Stand der Technik und sollten nach Expertenmeinung keine Verwendung mehr finden.

**Hartschalen-Helme** sind aufgrund des hohen Gewichts praktisch nur im Downhill-Bereich (also spezielle Bergab-Fahrten) anzutreffen und werden in der Regel nur von Profis verwendet; sie sind auch relativ teuer.

Der **Microshell-Helm** ist die leichtere Spielart des Hardshell-Helms und wird fast ausschließlich im Freizeitbereich angeboten. Sein geringes Gewicht und die mögliche Farbgebung aufgrund des Kunststoffüberzuges machen ihn auch bei Kindern zum Favoriten.

### Wie pflegt man den Helm – wie lange hält er?

"Nur Wasser und ja keine aggressiven Reinigungsmittel", muss die Devise lauten, wenn die Helmschale verschmutzt ist. Anderenfalls kann die Stabilität des Helms darunter leiden. Gut ist es, wenn der Fahrradhelm über eine Innenausstattung verfügt, die sich mit ein paar Handgriffen von der Schale lösen lässt. Dann fällt es leicht, diesen Teil getrennt zu säubern.

Hat ein Fahrradhelm bei einem **Sturz** seinen Dienst getan, muss er **unbedingt ersetzt werden**. Das gilt auch, wenn keine Beulen oder Kratzer zu sehen sind, denn: Ein Aufprall führt oft nur zu einer Verformung der Helmstruktur oder zu Haarrissen, die sich mit bloßem Auge nicht erkennen lassen. Solche Schäden können die **Schutzwirkung** entscheidend **beeinträchtigen**.

Da der Kunststoff, aus dem der Helm gefertigt ist, seine Festigkeit verliert, empfiehlt sich ein **Tausch nach fünf bis acht Jahren**. Hier kann der Hersteller genauere Angaben machen.

Nicht nur beim Radfahren ist der **Helm Lebensretter Nr. 1**. Noch wichtiger ist der Schutz beim **Fahrrad-Trial**, auf der **Skateboard-Bahn** oder beim **Inline-Skaten**. Hier sind eventuell weitere Schutzmaßnahmen wichtig; jedes gute Fachgeschäft kann Sie umfangreich beraten.

Denken Sie auch an den Fahrradhelm, wenn Sie Ihre Kleinsten im Fahrradsitz oder -anhänger mitnehmen wollen. Dringend empfehlen dies die Verkehrssicherheitsexperten.

Doch Achtung: **Auf Kinderspielplätzen** gilt genau das Gegenteil: Dort gibt es Geräte bzw. Spiel- und Klettergerüste, in denen der Kopf stecken bleiben kann, wenn ein Fahrradhelm getragen wird. Aus diesem Grund ist es schon zu schweren Unfällen gekommen. Deshalb müssen Eltern ihrem Nachwuchs klarmachen, dass der geliebte Helm **kein Kopfschmuck für alle Gelegenheiten** ist. Auf dem Spielplatz gehört er beiseite gelegt.



Auto Partner

Der TÜV SÜD Auto Partner in Ihrer Nähe:

Ingenieurbüro MentisKfz-PrüfstelleRhei

**Besuchen Sie uns auch im Internet.**  
Auf unserer Homepage finden Sie unter anderem ca. 50 weitere TÜV SÜD-Tipps rund ums Fahrzeug unter:  
[www.tuev-sued.de/fahrzeug-tipps](http://www.tuev-sued.de/fahrzeug-tipps)



Auto Partner

Mehr Sicherheit.  
Mehr Wert.

## Fahradhelm und Anhänger

### Was kann ich zur Sicherheit meiner Kinder und für mich tun?

1.1.17 AS-ZW 02.09 (ISC-BS-DR MUC)

Radeln steht hoch im Kurs. Die umweltfreundlichen Zweiräder werden immer beliebter – bei Groß und Klein. Wer sich gern fit hält steigt oft aufs Rad. Als Erwachsener macht man sich oft wenig Gedanken um die eigene Sicherheit, außer es geht um die eigenen Kinder. Gern möchte man schon die Kleinsten zur Radtour mitnehmen. Da bietet sich der Fahrradanhänger an.

Nun tauchen Fragen auf. Ist der Fahrradanhänger sicher? Ist mein Fahrrad überhaupt geeignet für einen Anhänger und komme ich als Radler damit zu recht? Gern beantworten wir in diesem TÜV SÜD-Tipp alle Fragen.

Spätestens wenn Ihr Kind sein eigenes Fahrrad bewegen möchte, wird ein weiterer Sicherheitsgedanke wichtig: Viele schwere, gar tödliche Fahrradunfälle hätten in der Vergangenheit vermieden oder zumindest gemildert werden können, hätte der Radler einen Fahrradhelm getragen.

Sie wollen es besser machen und gehen mit gutem Beispiel voran? In diesem TÜV SÜD-Tipp sagen wir Ihnen wie und warum.

## Welche gesetzlichen Regelungen gelten für einen Fahrradanhänger

Im November 1999 hat das Bundesministerium für Verkehr im Bundesgesetzblatt ein **Merkblatt für das Mitführen von Anhängern "hinter Fahrrädern"** veröffentlicht. Die wesentlichen Inhalte wurden vom TÜV und der Bundesanstalt für Straßenwesen erarbeitet. Die darin enthaltenen Festlegungen sind leider rechtlich nicht bindend. Jeder sicherheitsbewusste Radler sollte dennoch die Inhalte beachten. Auch von einem seriösen Hersteller von Fahrradanhängern kann man erwarten, dass er die wesentlichen Inhalte umsetzt. Besonders die **Prüfverfahren zur passiven Sicherheit** (Anhang 2 des Merkblatts) sollten bei der Herstellung Anwendung finden. Hat der Fahrradanhänger ein **anerkanntes Prüfsiegel**, z.B. das GS-Zeichen, vergeben von TÜV SÜD, sind Sie auf der sicheren Seite.

In dem Merkblatt sind folgende wichtige Sicherheitsleitlinien benannt:

- Es dürfen **maximal zwei Kinder**, die **nicht älter als sieben Jahre** sind, in geeigneten Sitzen mit Rückhaltesystemen mitgenommen werden. Wird nur eine Person befördert, so kann von der Altersbeschränkung abgewichen werden. Auch für eine Person sollte mittig ein Gurt zur Verfügung stehen. Außerdem sollen die Insassen unbedingt durch Helme geschützt sein. Grundsätzlich sollte die zulässige Gesamtmasse des Anhängers laut Typenschild nicht überschritten werden.

## Anhänger-Prüfsiegel von TÜV SÜD



Jedes von diesen Zeichen besagt: Auf Sicherheit und Übereinstimmung mit den Vorschriften geprüft; Fertigung wird laufend überwacht.



## Ist mein Rad als Zugfahrrad überhaupt geeignet?

- In der **Betriebsanleitung des Fahrrades** bzw. nach Rückfrage beim Hersteller sollte es heißen: "Dieses Fahrrad ist geeignet zum Ziehen eines ungebremsten Anhängers mit einer maximalen Gesamtmasse von 40 kg oder eines gebremsten Anhängers von maximal 80 kg."
- Das Rad sollte einen **stabilen Rahmen** und **solide Bremsen** besitzen. In dem Merkblatt werden Verzögerungswerte genannt, die vom Fahrrad übertroffen werden sollten. Sie können dies beim Hersteller erfragen.
- Die **Verbindungseinrichtung für den Anhänger** sollte am Hinterbau in der Höhe der Achse oder an der Achse selbst angebracht sein. Erfolgt eine Ankupplung in der Höhe der Sattelstütze, so wird

beim Bremsen das Hinterrad angehoben und der **Bremsweg länger**, auch bricht das Fahrrad leichter aus. Darum gilt es aus Gründen der Fahrstabilität, den Anhänger möglichst **tief anzukuppeln**.

- Am Fahrrad sollte mindestens **ein Rückspiegel** angebracht sein.

## Was macht den Fahrradanhänger besonders sicher?

Im Merkblatt des Bundesministeriums für Verkehr sind folgende wesentliche Inhalte benannt:

- **Festes Gestell** mit abgerundeten Außenkanten, das nicht unter der Höhe einer Auto-Stoßstange liegt.
- **Starker Überrollbügel** in Verbindung mit einem Aufbau, der die Kleinen vor Straßenschmutz, Spritzwasser und Regen schützt.
- **Kippsicherheit** durch niedrigen Schwerpunkt, möglichst große Spurweite und nach außen gestellte Räder ("Negativer Radsturz").
- **Radabdeckungen** oder andere geeignete Vorkehrungen, um das Hineingreifen der Kinder in die Speichen zu verhindern.
- **Ausreichende Kopffreiheit**, um die Kleinen mit samt einem Fahrradhelm unterbringen zu können.
- An festen Punkten – etwa am Rahmen – verankerte **Kinder-Sicherheitsgurte**. Ist der Anhänger für zwei Kinder vorgesehen, sollte es auch möglich sein, eines von ihnen in der Mitte zu platzieren und hier zu sichern: Um die Straßenlage des Gespanns zu erhalten und zugleich für den nötigen Schutz des Kleinen zu sorgen, wenn nur ein Kind mitfährt.

- **Abmessungen und Gewichte (maximal)**: Länge 2,00 m, Breite 1,00 m, Höhe 1,40 m – Zulässige Gesamtmasse für ungebremste Anhänger 40 kg, für gebremste Anhänger 80 kg.

- Ein **Typenschild** an gut sichtbarer Stelle mit der Angabe des Herstellers, das Baujahr sowie die Leermasse und die zulässige Gesamtmasse, auch die Übereinstimmung mit den verkehrsrechtlichen Vorschriften sollte darauf vermerkt sein.

## Wie sehen die Beleuchtungs-vorschriften aus?

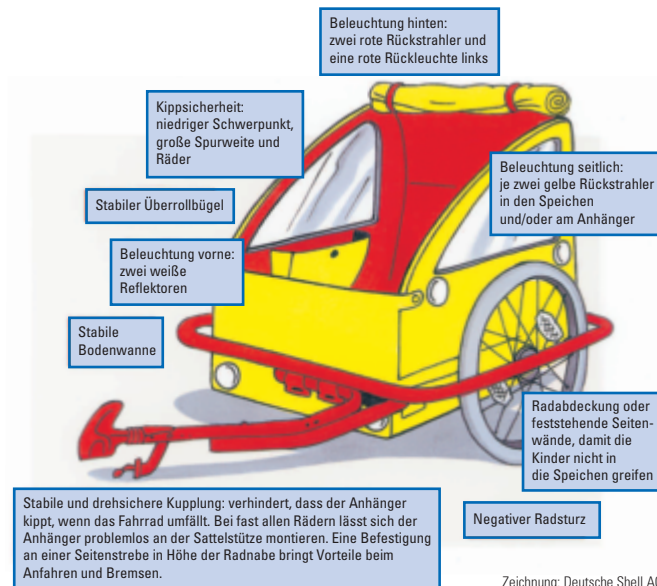
Die "lichttechnischen Einrichtungen" dürfen nur in **amtlich genehmigter Bauart** angebracht werden. So muss der Anhänger ausgerüstet sein:

- **Vorne: zwei weiße Rückstrahler** an der Front. Ist der Anhänger über 80 Zentimeter breit, muss zusätzlich eine weiße, nach vorne gerichtete Leuchte montiert werden. Sie ist links am Hänger anzubringen und darf – was auch am praktischsten ist – aus einer Batterie bzw. einem Akku mit Strom versorgt werden.
- **Hinten: zwei rote Rückstrahler**. Dreieckige Ausführungen sind nicht erlaubt, wohl aber die vom Fahrrad her bekannten Z-Großflächenrückstrahler. Zusätzlich ist eine rote Schlussleuchte an der linken Heckseite vorgeschrieben (Stromversorgung durch Batterie bzw. Akku zulässig).
- **An jeder Seite: zwei gelbe Seitenrückstrahler** in den Radspeichen oder am Hänger – am besten aber beides. Als Alternative sind auch Reifen zulässig, deren Flanken mit Reflexmaterial beschichtet sind und die in der Dunkelheit wie weiße Ringe aufleuchten.

Wer noch mehr tun will, kann den Umriss des Anhängers mit **reflektierenden Klebebändern** kenntlich machen. In Gelb oder Weiß muss diese "Konturmarkierung" gehalten sein. Auch ein **Wimpel** an einer langen elastischen Stange darf den Hänger zwecks besserer Erkennbarkeit schmücken.

Darüber hinaus dürfen **keine zusätzlichen Leuchten** angebracht werden.

## Das gehört zum sicheren Fahrradanhänger für Kinder



Zeichnung: Deutsche Shell AG

## Das Wichtigste zum Schluss

Am besten nimmt man das Fahrrad mit, wenn der Anhänger gekauft wird. So lässt sich am einfachsten klären, ob die Kupplung des Anhängers problemlos am Fahrrad befestigt werden kann. Wenn Sie das **erste Mal** mit einem Fahrradanhänger unterwegs sind, sollten Sie bedenken, dass sich das **Fahrverhalten** des beladenen Zuges gegenüber dem Solobetrieb **wesentlich verändert**, insbesondere Anfahren, Kurvenfahrt, Bremsen und Gefällefahrt stellen erhöhte Anforderungen.

Bitte **üben Sie**, ohne dass Sie Ihre Liebsten gleich in den Anhänger setzen, an einem ungefährlichen Ort mit entsprechenden Gewichten im Fahrradanhänger. **Fahrversuche wie Gefahrenbremsungen, Balkenüberfahrten, das Passieren eines Slalomkurses** gehören ebenso dazu wie das **Bewältigen von Gefällestrecken und Steigungen**. Sind Sie fit, dann können Sie die erste Familienausfahrt beginnen.

Übrigens: Der Fahrradfahrer muss mindestens **16 Jahre** alt sein, um Kinder bis zu sieben Jahren im Anhänger zu transportieren.