



# Helm auf. Dann aufs Rad.

5 Minuten Zeit für Ihre Sicherheit.



# So wichtig ist ein Fahrradhelm

Radfahrer:innen werden häufig in Unfälle mit Autos und Lkw verwickelt. Das kann zu schweren Kopfverletzungen führen. Mit Fahrradhelm lassen sich vier von fünf Verletzungen an Schädel und Hirn verhindern.

## Fahrradhelm auf!

Helme retten Leben. Damit schützen Sie Ihren Kopf vor Verletzungen bei Unfällen. Ein Fahrradhelm fängt bis zu 70 % der Energie ab, die bei einem Aufprall entsteht. Das bedeutet: weniger schwere Kopfverletzungen bei Unfällen mit dem Fahrrad.

Denken Sie an Ihre Sicherheit und tragen Sie beim Radfahren einen Helm. Auch wenn es nicht Pflicht ist.

## Fahrradhelm kaufen: die wichtigsten Tipps

Wählen Sie den richtigen Fahrradhelm für sich. Der Fachhandel berät Sie gerne.

- ▶ Auf die perfekte Passform achten – und genau auf sich einstellen.
- ▶ Achten Sie darauf, ob der Fahrradhelm geprüft ist. Die wichtigsten Prüfzeichen: CE-Prüfsiegel und GS-Zeichen.
- ▶ Lüftungsschlitze steigern den Fahrkomfort.
- ▶ Je leuchtender die Helmfarbe ist, desto besser sichtbar sind Sie in der Dunkelheit.



## Sicher unterwegs

- ▶ Fahrradhelm aufsetzen und Kopf schützen.
- ▶ Helle, reflektierende Kleidung tragen.
- ▶ Vorausschauend fahren.
- ▶ Beim Abbiegen Handzeichen geben.
- ▶ Fahrrad regelmäßig warten.
- ▶ Beim Radfahren nicht telefonieren oder texten.
- ▶ Verkehrsregeln beachten.

Gilt auch fürs Fahren  
von E-Bikes, Pedelecs & E-Scootern!

