

LAZER

**USE
YOUR
HEAD**

#USEYOURHEAD

USE YOUR HEAD

Fahrrad fahren, Helm tragen.

In Kooperation mit **RAD AKTIV** und **Pedalino** fördert **Paul Lange & Co. OHG** die Früherziehung im Umgang mit dem Fahrrad. Ziel ist es, Vorschul- und Grundschulkindern mit spielerischen Übungseinheiten grundlegende Fahrradkenntnisse sowie die richtige Helmeinstellung zu vermitteln.

Gleichzeitig will der Helmhersteller Lazer mit der Kampagne **Use Your Head** das Bewusstsein für das Tragen eines Fahrradhelms schärfen. Über Profi-Teams aus dem Radsport und bekannten Mediziner:innen sollen Radfahrer:innen weltweit, egal ob mit Kinderrad, Rennrad, Mountainbike oder E-Bike unterwegs, auf die schützende Funktion eines Fahrradhelms aufmerksam gemacht werden. **Eltern sollten hierbei Vorbilder für ihre Kinder sein und ebenfalls beim Radfahren einen Helm tragen.**

Was ist beim Helm zu beachten?

Ein Fahrradhelm gehört zur Grundausstattung. Er schützt vor gefährlichen Kopfverletzungen! Voraussetzung ist das CE-Prüfsiegel, denn dieses garantiert „geprüfte Sicherheit“ und die Einhaltung aller gesetzlichen Vorgaben. An Kinderhelmen sollte regelmäßig darauf geachtet werden, dass die Helmgurte richtig eingestellt sind. Sollte der Helm Risse oder Dellen an der Helmschale aufweisen, gefährdet das die Stabilität und der Helm muss gegen einen neuen ausgetauscht werden.



Tipps für den Helmkauf

Wie bestimme ich die richtige Helmgröße?



1. Kopfumfang knapp über den Ohren, **waagrecht** um den Kopf herum messen. Das Maßband sollte ca. 1-2 Finger über den Augenbrauen angelegt werden.
2. Am Maßband den Kopfumfang in Zentimeter ablesen.
3. Entsprechend der gemessenen Zentimeterangaben die Helmgröße beim Helmkauf auswählen.



Vor dem Kauf sollte der Helm anprobiert werden. So kann man prüfen, ob der Helm richtig passt, eingestellt werden kann und damit den optimalen Schutz für das BESTE, unser Gehirn, bietet.



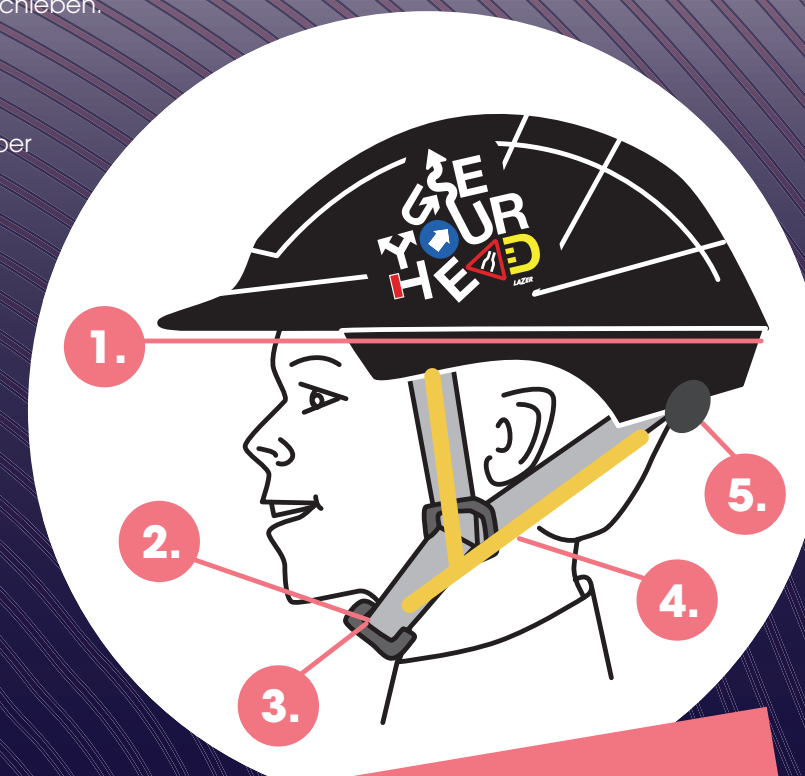
Wir empfehlen Helme im Fachhandel zu kaufen.

So sitzt der Fahrradhelm richtig

Der Helm sitzt **waagrecht** auf dem Kopf. Damit bietet er auch Schutz für die Gesichts- und Stirnpartie. Der Helm rutscht nicht über die Augen und behindert nicht das Sichtfeld. Der Helm lässt sich nicht in den Nacken verschieben.



1. Der Helm sitzt ein bis zwei Finger über den Augenbrauen – NICHT höher!
2. Die Gurtlänge einstellen. Überstehende lose Gurtenden werden entweder fixiert oder abgeschnitten.
3. Den Verschluss schließen. Die Gurte sollten straff sitzen, aber nicht einschneiden. Es sollte noch ein Finger knapp zwischen Kinn und Kinnriemen passen.
4. Das **Y** umrahmt das Ohr und bildet um das Ohr ein Dreieck. Die „Regulierungsschnalle“ befindet sich dabei unmittelbar unter dem Ohr.
5. Das Einstellrad auf der Rückseite feststellen. Je nach Verschlusssystem kann auch zusätzlich die Höhe individuell angepasst werden. Beim Lazer Autofit® und EZ-Fit System passt sich der Verschlussring automatisch an, so dass eine manuelle Einstellung nicht erforderlich ist.



Auch durch Rütteln und Anheben sollte der Fahrradhelm fest sitzen und sich möglichst wenig bewegen. Der Helm darf nicht wackeln.

Ein Fahrradhelm soll passen und den Kindern nicht den Spaß am Radfahren nehmen. Er sollte selbstverständlich sein, wie das Zähneputzen.

Gut zu wissen!



Nach einem Sturz muss der Helm ausgetauscht werden, selbst wenn äußerlich keine Beschädigung zu sehen ist. Spätestens nach einer Gebrauchsdauer von ca. 5 Jahren sollte der Helm erneuert werden.



Auf Spielplätzen müssen Kinder den Fahrradhelm abnehmen. Der Helm kann schwere Verletzungen verursachen, wenn das Kind damit an Spielgeräten hängen bleibt!

Viel Spaß und Freude, allzeit eine gute und sichere Radfahrt wünschen





LAZER

#USEYOURHEAD

Fahrrad fahren, Helm tragen.

85%

geschätzte Wirksamkeit
von Helmen (weltweit)

88%

Verringerung von Kopf- und
Hirnverletzungen durch das Tragen
eines Fahrradhelms (weltweit)

**Benutze deinen Kopf,
benutze einen Helm.**

50.000

Fahrradunfallopfer in der
Notaufnahme pro Jahr
(in den Niederlanden)

33%

geringeres Risiko von Nacken-
und Gesichtsverletzungen beim
Tragen eines Fahrradhelms
(weltweit)

**Schütze dein Gehirn,
trage einen Helm.**

12.500

Fahrradunfallopfer mit
Hirnverletzungen durch Sturz
auf den Kopf pro Jahr
(in den Niederlanden)

30.000

Unfälle (60 %) sind einseitige Unfälle, ohne
Fremdeinwirkung (in den Niederlanden)



www.paul-lange.de

www.useyourhead.cc

PEDALINOS
KIDS-BIKE-ACADEMY

