

## Sicherheitstipp

März 2012

### **Velohelm tragen**

In der Schweiz verletzen sich jährlich bei Strassenverkehrsunfällen rund 900 Velofahrende schwer und 40 tödlich. Ein passender, gut sitzender Helm reduziert die Wahrscheinlichkeit von Kopfverletzungen um etwa 70 %.

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 auch 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.

Die bfu vergünstigt mit der finanziellen Unterstützung des Fonds für Verkehrssicherheit 30 000 Velohelme mit je 20 Franken.

Weitere Infos zu Velohelmen und zur Vergünstigung gibt es auf [www.velohelm.ch](http://www.velohelm.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](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)