

# „Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild“

Wie ein Fahrrad ausgestattet sein sollte und was gefährlich ist – Tipps für den Kauf eines Helms

In zweieinhalb Wochen sind die Sommerferien vorbei. Einige Kinder, die jetzt in die fünfte Klasse kommen, fahren zum ersten Mal mit dem Fahrrad zur Schule. Was Eltern beachten sollten, bevor sie ihr Kind zur Schule fahren lassen, erklärt die Verkehrssicherheitsberaterin Claudia Färber. Mit ihr sprach Udo Beißel.



Polizistin Claudia Färber

den. Selbst lose Schnürsenkel können zu einem Unfall führen, wenn sie in die Kette kommen. Vor Fahrtantritt sollte geprüft werden, ob die Sachen auf dem Gepäckträger auch wirklich sicher und fest verstaут sind, damit auch hier nichts in die Speichen geraten kann. Schulranzen sollten immer auf dem Gepäckträger transportiert werden. Trägt das Kind den Schulranzen während der Fahrt auf dem Rücken, verlagert sich der Schwerpunkt und es kann ins Schlingern geraten. Fahrräder, die mit schweren Körben am Lenker ausgestattet sind, mögen optisch zwar schön sein, allerdings sind sie schwerer zu handhaben.

## Frau Färber, welches Fahrrad ist das richtige?

Ob das Fahrrad gebraucht oder neu ist, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass es gut zu handhaben ist und das Kind sich darauf sicher fühlt. Ob das Rad die richti-

## SERIE SICHER ZUR SCHULE

ge Größe hat, wenn das Kind im Stand beide Füße auf dem Boden aufsetzen kann. Nicht nur die Zehenspitzen.

## Für welche Schaltung sollte ich mich entscheiden?

Die Nabenschaltung ist einfacher zu handhaben und bietet den Vorteil, dass diese Fahrräder mit einer Rücktrittbremse ausgestattet sind. Den meisten Kindern ist das von ihren ersten Rädern her vertraut. Falls das Fahrrad über eine Kettenschaltung ausgestattet sind. Den meisten Kindern ist das von ihren ersten Rädern her vertraut. Falls das Fahrrad über eine Kettenschaltung ausgestattet sind. Den meisten Kindern ist das von ihren ersten Rädern her vertraut.

## Fahrradhörnchen am Lenker sind besonders bei den Kindern beliebt. Sollten sie angeschafft werden?

Heutzutage verfügen viele Fahrräder über Lenkerhörnchen. Ich halte nichts davon. Gesetzlich spricht zwar nichts dagegen, aber da man zum Bremsen erst umgreifen muss, verlängert sich der Bremsweg. Außerdem erhöht sich bei einem Sturz die Verletzungsgefahr, was mir von Kindern berichtet worden ist.

## Was gibt es noch zu beachten?

Schlüsselanhänger als Halsbänder könnten sich im Handbremshebel verheddern. Darum sollten diese während der Fahrt nicht um den Hals getragen wer-

den. Selbst lose Schnürsenkel können zu einem Unfall führen, wenn sie in die Kette kommen. Vor Fahrtantritt sollte geprüft werden, ob die Sachen auf dem Gepäckträger auch wirklich sicher und fest verstaут sind, damit auch hier nichts in die Speichen geraten kann. Schulranzen sollten immer auf dem Gepäckträger transportiert werden. Trägt das Kind den Schulranzen während der Fahrt auf dem Rücken, verlagert sich der Schwerpunkt und es kann ins Schlingern geraten. Fahrräder, die mit schweren Körben am Lenker ausgestattet sind, mögen optisch zwar schön sein, allerdings sind sie schwerer zu handhaben.

## Warum sollte man einen Helm tragen?

Leider gibt es in Deutschland noch keine Helmpflicht. Dabei wurde in einer Fahrrad-Unfallstudie herausgefunden, dass der Helm das Risiko einer schweren Kopfverletzung um bis zu 90 Prozent mindern kann. Bei unserer Kampagne „Sicher auf 2 Rädern im Rhein-Erft-Kreis“ haben wir mit Wassermelonen aufgezeigt, wie gut ein Helm den Kopf schützt. Eine Wassermelone wird in einen Fahrradhelm gelegt und aus etwa 1,50 Metern fallen gelassen. Die Melone bleibt ganz. Allerdings ist bei einem Versuch sogar der Helm einmal eingerissen. Das zeigt, wie viel Energie ein Helm aufnehmen kann und trotzdem den Kopf schützt. Die Kinder dürfen an dem schulischen Radfahrtrainings, die wir Verkehrssicherheitsberater in den Schulen unterstützen, nur mit einem Helm teilnehmen. Mit dem Wechsel in die Klasse fünf haben die Kinder, weil sie es in der Klasse vier gelernt haben, noch immer ihren Helm dabei... aber wo? Richtig, er baumelt während der Fahrt oft am Lenker. Mit dem Wechsel in die weiterführende Schule gehören die Kinder in „ihren Augen“ nun zu den „Großen“. Ich bitte die Eltern zu ihrer eigenen Sicherheit, aber auch als Vorbild für ihr Kind, auf jeden Fall einen Helm zu tragen und als gutes Beispiel voranzugehen.

## Was ist beim Kauf eines Helms zu beachten?

Jeder Helm sollte das GS-Zeichen für „geprüfte Sicherheit“



Auch wenn Fahrradhelme noch keine Pflicht sind: Sie schützen vor schweren Kopfverletzungen.

Fotos: dpa, Beißel

## FAHRRÄDER ZU GEWINNEN

**Die Serie** „Sicher zur Schule“ soll Erwachsene beraten, wie sie mit Kindern üben können, um Sicherheit zu erlangen. Sie ist entstanden, weil durch die Pandemie so gut wie keine Verkehrserziehung stattfinden konnte. Die Serie wird unterstützt von der Verkehrswacht und der Polizei. Zu jeder Folge gehört eine Gewinnfrage. Am Ende werden unter allen Teilnehmern, die richtig geantwortet haben, fünf Fahrräder verlost, die von der Ver-

kehrswacht gestiftet werden. Die Fahrräder sind auf Alter und Körpergröße abgestimmt.

**Die heutige Gewinnfrage** lautet: Welches Prüfsiegel sollte jeder Helm haben?

- a - GS-Zeichen
- b - Kfz-Zeichen

**Rufen Sie** bis zum 27. Juli 2020, 23.59 Uhr, unter 01378-906087 (0,50 Euro Anruf aus dem deut-

schen Festnetz/Mobilfunk wesentlich höher) an oder senden eine SMS mit RRG87, dem Lösungswort, Name und Adresse an 99699 (0,50 Euro/SMS).

**Der Rechtsweg** ist ausgeschlossen. Veranstalter ist die M. DuMont Schauberg Expedition der Kölnischen Zeitung GmbH & Co. KG. Bei einer Teilnahme gelten unsere AGB als akzeptiert. [www.ksta.de/gewinnspiel-agb](http://www.ksta.de/gewinnspiel-agb)

tragen und somit die aktuelle europäische Prüfnorm erfüllen. Ein Helm sollte nicht älter als fünf bis acht Jahre sein. Darum sollte auch auf das Produktionsdatum geachtet werden. Es befindet sich meistens in der Innenseite des Helms. Das Material wird im Laufe der Jahre spröde und verliert an Elastizität. Nach einem Sturz ist ein sofortiger Neukauf notwendig, denn bei ei-

nem Sturz entstehen fast immer kleine, unauffällige Haarrisse, wodurch der Helm nicht mehr wirksam schützen kann. Ich bin selbst Mutter. Als meine Kinder noch im Grundschulalter waren, habe ich ihnen jedes Jahr zu Ostern (oft in Discountern im Angebot) neue Helme gekauft. Dadurch, dass die Helme neu waren und dem neusten modischen Design entsprachen, wurden sie

dann doch wieder gerne getragen.

## Wie trägt man einen Helm richtig?

Auch der beste Fahrradhelm schützt nicht, wenn er nicht richtig auf dem Kopf sitzt. Hier eine Checkliste für die optimale Helmeinstellung:  
1. Die Stirn sollte mindestens zur Hälfte bedeckt sein.

2. Der Ring im Inneren des Helms ist angezogen.
3. Vorderes und hinteres Gurtband ergeben ein Dreieck um das Ohr. Das Ohr bleibt frei.
4. Alle Gurtbänder liegen am Kopf an. Der Kinnriemen ist geschlossen und lässt sich nicht über das Kinn abziehen.
5. Der Helm sitzt waagrecht. Er rutscht nicht nach vorn über die Augen oder beeinträchtigt das Sichtfeld.
6. Der Helm lässt sich nicht nach hinten in den Nacken verschieben, sodass die Stirn geschützt ist.

## Was können Sie als Verkehrssicherheitsberaterin den Eltern noch mit auf den Weg geben?

Nutzen Sie die Ferienzeit, um Radtouren zu unternehmen. Fahrradtouren, vielleicht mit einem Picknick, festigen die Motorik, schärfen das Gefahrenbewusstsein und geben die Möglichkeit, die Kinder auf dem Weg zu sicheren Verkehrsteilnehmern zu begleiten.

Haustüren Fenster Markisen

Jetzt in ein schönes Zuhause investieren!



**KIRSCHBAUM**  
Fenster & Rollläden GmbH

## Neue Haustür

Eingang verschönern und 10% KfW-Einbruchschutz-Förderung nutzen.

## Neue Fenster

Bleibende Werte schaffen und 20% KfW-Energieeffizienzbonus nutzen.

## Neue Markise / Terrassendach

Zuhause wohlfühlen und das Leben im eigenen Garten genießen.

Fenster Haustüren & Vordächer Rollläden Markisen & Sonnenschutz Automation & Smart-Home Terrassenwelten Klapp- & Schiebeläden Einbruchschutz Hochwasserschutz Service & Wartung

**weru**  
Fenster und Türen fürs Leben

**warema**



[www.kirschbaum-koeln.de](http://www.kirschbaum-koeln.de)  
Tel. 0221 / 95 65 75-0

Von-Hünefeld-Str. 12, 50829 Köln  
**GROSSE AUSSTELLUNG**  
Mo-Fr: 8-17:30 Uhr Sa: 10-13 Uhr



**CORONA: SO MACHEN WIR DAS**  
Glas-Hygienevände am Beratungstisch, auf Wunsch Video-Beratung, strikte Abstands-wahrung, Mund- und Nasenschutz, kontrollierte Einzel-Beratungstermine.