



Sicherer Start in die Fahrradsaison: Unfallchirurgen sind "pro Helmtragen und geben Tipps

Sicherer Start in die Fahrradsaison: Unfallchirurgen sind "pro" Helmtragen und geben Tipps
Immer mehr Menschen tragen freiwillig einen Helm beim Radfahren. Laut Daten der Bundesanstalt für Straßenwesen stieg die Helmtragequote bei Erwachsenen 2012 gegenüber den beiden Vorjahren um vier auf 13 Prozent deutlich an. Die intensive Aufklärungsarbeit zeigt demnach erste Erfolge.
Im besonderen Fokus der Unfallchirurgen beim Thema Helm stehen Kinder und Senioren. "Kinder sind durch ihre mangelnde Erfahrung im Straßenverkehr und die noch unzureichende Feinmotorik die schwächsten Verkehrsteilnehmer. Sie sind somit besonders unfallgefährdet. Das Tragen eines Helms sollte daher vor allem bei Kindern zum Standard gehören", so Hoffmann. Besonders gefährdet sind aber auch Senioren. Etwa 50 Prozent der im Straßenverkehr tödlich verunglückten Radfahrer sind älter als 65 Jahre. Insbesondere bei dieser Altersgruppe werden die motorenunterstützten Zweiräder, Pedelecs und E-Bikes, immer beliebter. Vor diesem Hintergrund und auch generell wird die Helmpflicht für Elektrofahrräder ab 25 Stundenkilometer und Versicherungskennzeichenpflicht von der DGU begrüßt.
Auch für Radfahrer, die auf Sporträdern wie Rennrädern bewusst höhere Geschwindigkeiten erreichen oder mit Mountainbikes im Gelände unterwegs sind, betonen die Unfallchirurgen ihre Empfehlung zum Helmtragen. "Dort, wo höhere Geschwindigkeiten im Spiel sind, steigt auch das Unfall- bzw. Verletzungsrisiko. Eine größere Risikobereitschaft sollte mit einer höheren Helmtragebereitschaft einhergehen", so Hoffmann.
Art der Herstellung und Alter des Helms sind für die Schutzfunktion von großer Bedeutung. Damit ein Fahrradhelm auch die nötige Schutzwirkung sicherstellen kann, geben die Unfallchirurgen folgende Tipps:
 Der Fahrradhelm muss den nötigen Normen nach DIN EN 1078 entsprechen.
 Die Größe des Helms muss der Kopfgröße entsprechen, der Helm muss gut passen.
 Der Helm muss korrekt getragen werden.
 Ein Helm sollte nach jedem Aufprall und generell nach fünf Jahren ausgewechselt werden.
 Der Helm sollte nur zum Radfahren getragen werden und keinesfalls sollten ihn Kinder beim Spielen aufbewahren.
Dennoch macht ein Fahrradhelm allein das Fahrradfahren noch nicht sicher. Insbesondere zum Start in die Fahrradsaison, aber auch generell, müssen sich Autofahrer und Radfahrer nach dem Motto "sehen und gesehen werden" im Straßenverkehr bewegen. "Leider fahren immer mehr Radfahrer ohne ausreichende Beleuchtung - praktisch im Dunkeln. Sie sehen nichts und werden nicht gesehen - das ist brandgefährlich", so Hoffmann. Autofahrer sollten zudem rücksichtsvoll sein und beim Überholen ausreichenden Abstand halten.
Für einen sicheren Start in die Fahrradsaison darf außerdem die Überprüfung der Fahr- und Verkehrssicherheit durch einen Fahrradcheck nicht fehlen. Dazu gehört u.a.:
 Reifen, Speichen, Bremsen und Fahrradkette auf Schäden kontrollieren und ggf. instand setzen
 die Beleuchtung nach StVZO sicherstellen - dazu gehören neben dem Vorder- und Rücklicht auch Speichenrückstrahler und Rückstrahler an den Pedalen
 Reflektorkleidung bzw. -westen zum Radfahren bereithalten
 Sitzhöhe und Sattelposition einstellen
 für den richtigen Reifendruck sorgen
Hintergrund:
Unfallchirurgen versorgen jährlich im Durchschnitt 14.000 schwerverletzte und 60.000 leichtverletzte Fahrradfahrer. Laut den Zahlen des Statistischen Bundesamtes verunfallten 2012 über 70.000 Fahrradfahrer im Straßenverkehr. Fahrradunfallforscher gehen jedoch von einer hohen Dunkelziffer aus und schätzen das tatsächliche Unfallaufkommen dreimal so hoch ein.
Zu den häufigsten Verletzungen bei Fahrradunfällen zählen mit circa 60 Prozent Verletzungen der Extremitäten, gefolgt von Verletzungen am Kopf mit circa 25 Prozent. Bei den lebensgefährlichen Verletzungen ist der Kopf mit über 70 Prozent das am häufigsten betroffene Körperteil - das belegen Daten aus dem TraumaRegister DGU.
Downloads unter www.dgu-online.de von:
"Zweiradunfälle im Straßenverkehr" 2012 des Statistischen Bundesamtes

Kontakt für Rückfragen:
Susanne Herda,
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) e.V.
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin
Telefon: +49 (0)30 340 60 36 20
Telefax: +49 (0)30 340 60 36 21
E-Mail: susanne.herda@dgu-online.de
URL: <http://www.dgu-online.de>

Pressekontakt

Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V.

10117 Berlin

[dgu-online.de](http://www.dgu-online.de)
susanne.herda@dgu-online.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V.

10117 Berlin

[dgu-online.de](http://www.dgu-online.de)
susanne.herda@dgu-online.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage