Unterrichtsmaterialien

rund um den AUVA-Radworkshop
www.radworkshop.info

DIE BESTEN BASICS FÜR JUNGE BIKER

VERKEHRSERZIEHUNG MIT DEM AUVA-RADWORKSHOP – EINE RUNDE SACHE: Unsere Tipps & Infos rund ums Rad bieten Kindern Spannung und Spaß – mit Sicherheit! Diese wichtigen Basics für junge Biker eignen sich auch bestens als ergänzende Vorbereitung auf die freiwillige Radfahrprüfung.

FESTER SITZ – BESTER SCHUTZ
So sitzt der Radhelm richtig

In Kürze die wichtigsten Regeln zur richtigen Verwendung des Fahrradhelms.

SO PASST DER FAHRRADHELM PERFEKT
Genaue Anleitung zur richtigen Radhelm-Einstellung

Schritt für Schritt, mit Fotos und Detail-Infos: Mit dieser Anleitung wird der Fahrradhelm richtig an den Kopf darunter angepasst.

WER KÖPFCHEN HAT, DER SCHÜTZT ES
Der kinderleichte Helmsitz-Test

Wir wollen wissen, ob der Radhelm richtig sitzt und uns auch wirklich gut schützt!
Vereinbaren Sie mit Ihrer Klasse einen Tag, an dem die Kinder ihre Radhelme von zu Hause mitbringen. Planen Sie ausreichend Zeit für die korrekte Einstellung der Helme Ihrer kleinen Pedalritter ein!

RAD + HELM = SICHERHEIT
Profi-Tipps & -Infos rund um den Fahrradhelm

Was Sie schon immer über Fahrradhelme wissen wollten: Wertvolle Insider-Infos für alle, die sich noch intensiver mit der Materie Fahrradhelm befassen wollen.

FIT FÜR DIE STRASSE
Das StVO-konforme Fahrrad

Gut genug gerüstet? Alles drauf und dran? In Sachen Sicherheit fit für die Straße? Diese Ausstattung muss ein Fahrrad gemäß den gesetzlichen Vorschriften aufweisen, wenn es im Straßenverkehr unterwegs sein soll.

SO IST DEIN FAHRRAD GUT GERÜSTET
Ein Quiz für schlaue Radler-Kids

Die wichtigsten – gesetzeskonformen – Ausstattungsteile des Fahrrads kindgerecht in Wort und Bild. Doch halt – hier fehlt doch was… Findet die fehlenden Buchstaben – und das Lösungswort!

FESTER SITZ – BESTER SCHUTZ

So sitzt der Radhelm richtig

Ein Fahrradhelm bietet Sicherheit – aber nur bei richtiger Verwendung.
Hier die wichtigsten Radhelm-Regeln!

Perfekter Sitz des Fahrradhelms

1. Der Helm muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken und ein bis zwei Finger breit über den Augenbrauen sitzen.
2. Der Helmring muss festgezogen sein.
3. Vorderes und hinteres Gurtband bilden mit der Helmkante ein Dreieck um das Ohr. Das Ohr muss frei liegen.
4. Die Gurtbänder liegen eng am Kopf an. Der Kinnriemen muss straff sitzen und fest geschlossen sein.
5. Der Helm muss das Sichtfeld frei halten.
6. Der Helm darf nicht in den Nacken rutschen.

SO PASST DER FAHRRADHELM PERFEKT

Genaue Anleitung zur richtigen Radhelm-Einstellung

Die richtige Anpassung des Fahrradhelms auf den Kopf darunter braucht Geduld und Feingefühl. Doch nur ein perfekt sitzender Helm bietet optimalen Schutz. Nehmen Sie sich Zeit für die Sicherheit!

Hier die Schritt-für-Schritt-Anleitung zur richtigen Anpassung des Helms:

Aufbau des Fahrradhelms

Helmschale

vorderes Gurtband

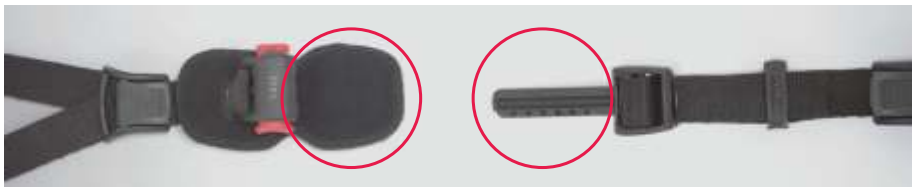
hinteres Gurtband

Gurtbandverteiler*

Kinnband

*Möglichkeiten der Anpassung:
- ⇨ Gurtbandverteiler zum Durchziehen
- ⇨ zum Aufklappen nach oben oder nach unten, mit Arretiermöglichkeit
- ⇨ mit Drehverschluss

Kinnband-Verschluss: bestehend aus Aufnahmeteil und Steckteil



Aufnahmeteil Steckteil

Anpassung des Fahrradhelms

1. Aufsetzen des Helms:
Der Helm wird **gerade** auf den Kopf aufgesetzt. Er muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken und soll ein bis zwei Fingerbreit über den Augenbrauen sitzen. Das Sichtfeld muss frei bleiben.

Drehverschluss für Kopfring

2. Anpassung des Kopfrings:
Der Kopfring wird mittels Dreh-, Schiebe- oder Klettverschluss so straff eingestellt, dass er den Kopf fest umschließt.

3. Längeneinstellung des vorderen Gurtbands:
Dies erfolgt zuerst auf der Seite des Kinnverschluss-Aufnahmeteils (meist linke Helm-Seite). Das vordere Gurtband wird so eingestellt, dass es senkrecht nach oben verläuft und der Gurtbandverteiler eng auf dem Backenknochen anliegt.

4. Einstellung des Kinnverschluss-Aufnahmeteils:

Beim Kinderkopf sollte der Abstand zwischen Gurtbandverteiler und Aufnahmeteil maximal 1 cm betragen – sonst kann das Kinnband nicht fest genug geschlossen werden.

Sofern technisch möglich, muss nun auch der Gurtbandverteiler – durch Klemmen oder Drehverschluss – fixiert werden.

Profi-Tipp

Ist dies technisch nicht möglich, können die Gurtbänder an dieser Stelle zwecks dauerhafter Fixierung zusammengenäht werden – bei perfektem Sitz des Helms nach sorgsamer Anpassung.

5. Längeneinstellung des hinteren Gurtbands:

Man zieht dabei am hinteren Gurtband der jeweils anderen Helmseite oder löst dieses. Bei manchen Helmen ist die Umlenkung der hinteren Gurtbänder im Helm fixiert (siehe Foto Punkt 6). Diese Fixierung muss vor der Einstellung gelöst werden.

6. Fixierung der Gurtband-Umlenkung:

Nach präziser Längeneinstellung des hinteren Gurtbands muss – sofern vorhanden – die Umlenkung der hinteren Gurtbänder fixiert werden.

7. Dreieck um das Ohr:

Vorderes und hinteres Gurtband bilden nun mit der seitlichen Helmkante ein Dreieck um das Ohr. Der vordere Gurt ist dabei kürzer als der hintere Gurt.

8. Symmetrie muss sein: Auf zur zweiten Seite des Helms!

Nun wird auf der anderen Seite des Helms der Gurtbandverteiler an der gleichen Stelle positioniert. Die Gurtbänder liegen eng am Kopf an und bilden mit der Helmkante ein gegengleiches Dreieck rund um das Ohr.

9. Einstellung des Kinnbands:

Der Kinnbandverschluss wird geschlossen. Die Länge des Kinnbands wird so gewählt, dass dieses eng zwischen Kinn (vorderster Teil des Unterkiefers) und Kehle zu liegen kommt.

Profi-Tipps

Viele Helme haben rund um das Kinnband einen weichen Kinnschutz (z.B. aus Stoff oder Leder), der aber oft zu groß, zu lang oder verdreht ist, wodurch das Kinnband nicht fest genug am Kinn anliegen kann oder erst recht unangenehm drückt. Wir empfehlen, in diesem Fall den Kinnschutz zu entfernen: Ein perfekt sitzendes Kinnband ohne Kinnschutz fühlt sich besser an als ein Band mit verdrehtem oder zu langem Kinnschutz.

10. Fixierung der Gurtband-Enden

Fädeln Sie das Gurtband korrekt durch das Verschlussteil. Gleich oberhalb des Verschlussteils muss es durch das kleine Gummiband bzw. den zusätzlichen Kunststoffteil geführt und damit festgeklemmt werden. Nur korrekt eingefädelte und festgeklemmte Gurtbänder geben sicheren Halt.

Überstehende Gurtband-Enden können umgeschlagen und zusammengenäht werden – das Verschlussteil (Steckteil) kann sich dann nicht mehr vom Gurtband lösen.

RAD + HELM = SICHERHEIT

Profi-Tipps rund um den Fahrradhelm

Radfahren ohne Helm ist eine halbe Sache: Ist der Kopf perfekt geschützt, macht das Radeln doppelt Spaß – mit Sicherheit!

Sportlich, stylish, cool – und überlebenswichtig: Der Fahrradhelm ist mehr als ein modisches Tüpfelchen auf dem i – er ist für Pedalritter das absolute Nonplusultra. Der Radhelm verhindert schwere Schädel-Hirn-Traumen. Doch nicht nur der passende Helm ist gefragt – seine richtige Verwendung ist auch angesagt!

Hier die wichtigsten Tipps & Infos rund um den Radhelm:

1. FITNESS – FÜR FAHRER UND HELM!

Nehmen Sie den Helm genau unter die Lupe: Nicht nur der Fahrer muss top in Form sein, auch sein Helm! Ermüdetes Helmmaterial bietet dem Kopf darunter nicht mehr ausreichenden Schutz. Nach spätestens 6 Jahren Verwendung ist es Zeit für einen neuen Helm! Die Sichtkontrolle durch Erwachsene gerade bei Kinderhelmen, welche in der Regel nicht pfleglich behandelt werden, ist absolut wichtig.

2. NEONLOOK STATT TARNFARBE!

Radhelme in leuchtenden Signalfarben machen ihre Träger sichtbarer und damit sicherer. Knalliges Rot und strahlendes Neongelb sind mehr als sportliches Design: ein großes Plus in Sachen Sicherheit im Straßenverkehr.

3. HELM-EXPRESS-CHECK

Ist der Helm noch wie neu oder hat er bereits eine bewegte Vergangenheit hinter sich? Überprüfen Sie den Helm – durch leichtes Biegen von innen nach außen in verschiedene Richtungen: Feine Haarrisse und andere versteckte Schäden werden auf diese Weise sichtbar.

- ⇨ Ganz oder gar nicht: Nach einem Sturz oder Aufprall sollte der Helm nicht mehr verwendet werden – selbst mit freiem Auge unsichtbare Risse mindern hinkünftig die volle Schutzwirkung des Helms. Fazit: Nur ein unbeschädigter Helm lässt auch den Kopf unbeschädigt. Also auf zum Helmkauf!
- ⇨ Sonne, nein danke: Fahrradhelme liegen nicht gerne in der prallen Sonne. Starke Sonneneinstrahlung beschädigt den Kunststoff und kann diesen sogar zum Schmelzen bringen.

4. FESTER SITZ – BESTER SCHUTZ

Helme ohne verstellbaren Kopfring – zumeist ältere Helmmodelle – sitzen lose und rutschen auf dem Kopf hin und her. Kurz gesagt: Ein Helm mit Kopfring muss es sein! Der Kopfring sorgt mittels Dreh-, Schiebe- oder Klettverschluss für präzise Feineinstellung und perfekten Halt.

- ⇨ Wichtig: Der Helm selbst muss grundsätzlich der Kopfgröße und –form entsprechen, der Ring darunter dient nur zur Feinanpassung – so ist optimaler Schutz garantiert.
- ⇨ Ist die Ummantelung des Kopfringes kaputt gegangen, muss sie erneuert werden – oder ein neuer Helm muss her.

5. VON GURTBÄNDERN UND IHREN GEHEIMNISSEN

Gurtbänder können starr oder lose montiert sein – dies lässt sich durch vorsichtiges Ziehen an jedem einzelnen Gurtband erkennen. In Sachen Gurtbandmontage gibt es drei Varianten bzw. Helmmodelle – nicht alle sind für Kinder geeignet.

VARIANTE A

Die vorderen Gurtbänder sind starr am Helm befestigt, die hinteren Gurtbänder sind lose am Helm montiert, jedoch durch eine Klemmvorrichtung im Helm fixiert. Die Länge der Gurtbänder kann spontan nur schwer verändert werden.

- ⇨ Dieser Helmtyp ist für Kinder sehr gut geeignet: Die Gurtbänder sind nach erfolgter Einstellung und Fixierung stabil positioniert – die Kinder können den Helm stets selbstständig korrekt aufsetzen.

VARIANTE B

Die vorderen Gurtbänder sind starr, die hinteren Gurtbänder sind lose am Helm befestigt (wie Variante A), es gibt jedoch keine Klemmvorrichtung für die hinteren Gurtbänder.

- ⇨ Dieser Helmtyp ist für Kinder nur bedingt geeignet, da sich die Länge der hinteren Gurtbänder ändert, wenn daran gezogen wird oder der Helm an den Gurtbändern auf der Lenkstange oder einem Haken aufgehängt wird. Nach Änderung der Gurtbandlängen passt die Voreinstellung des Helms an den Kopf nicht mehr, und Kinder sind zumeist nicht in der Lage, diese Fehleinstellung zu korrigieren und den Helm wieder so aufzusetzen, dass er richtig sitzt und den Kopf entsprechend schützt.

VARIANTE C

Vordere und hintere Gurtbänder sind lose am Helm befestigt und lassen sich durch Ziehen in alle Richtungen verschieben.

- ⇨ Dieser Helmtyp ist für Kinder absolut ungeeignet, da sich vorderes und hinteres Gurtband beim Aufhängen oder Tragen des Helms am Gurtband extrem leicht verschieben. Heißt im Klartext: Der Helm muss vor jeder Benutzung neu eingestellt werden – diese eher mühevolle Präzisionsarbeit ist für Kinder ein Ding der Unmöglichkeit.

Insider-Info

Bei manchen Helmmodellen kreuzen sich – aus konstruktionstechnischen Gründen – die hinteren Gurtbänder. Die vorderen Gurtbänder laufen in gerader Linie bis unters Kinn. Dies hat allerdings keinen Einfluss auf die Sicherheitswirkung des Helms.

Auf zum Radhelmkauf!

So finden Sie den richtigen Helm:

- ⇨ Kaufen Sie Ihren Fahrradhelm nur mit qualifizierter Fachberatung!
  Lassen Sie sich die korrekte Helmeinstellung genau erklären und praktisch demonstrieren – und nehmen Sie die Sache am besten auch gleich mal selbst in die Hand. Wohlgemerkt: Der beste Helm ist nutzlos, wenn er nicht richtig sitzt. Profitieren Sie beim Kauf vom Know-how und Service der Radhelm-Experten!
- ⇨ Probieren Sie verschiedene Modelle – nicht jeder Helm passt auf jeden Kopf! Lassen Sie Ihr Kind aus passenden Modellen wählen – ein Helm, der gefällt, wird auch gerne getragen!
- ⇨ Kaufen Sie für Kinder keine „Hineinwachs“-Angebote – der Helm muss schon bei seiner ersten Verwendung „wie angegossen“ passen! Höchstens eine hauchdünne Haube soll an kalten Tagen als Wärmeschutz noch zwischen Helm und Kinderkopf Platz finden.

- ⇨ Kühler Kopf an heißen Tagen: Lüftungsschlitze im Helm schützen den Fahrerkopf vor Wärmestau. Die vorderen Lüftungsschlitze sollten mit einem Insektenschutzgitter versehen sein – damit Biene Maja die Mücke macht.

- ⇨ Lesen und beachten Sie aufmerksam die Bedienungsanleitung Ihres Fahrradhelms. Sie enthält wichtige Tipps zur richtigen Verwendung und Pflege des Helms.

Echte Pedalritter tragen Helme…

- im Straßenverkehr
- im freien Gelände
- auf allen Fahrten – auch auf Kurzstrecken!

Safe is cool…

Auch smarte Skateboarder und Inline-Skater rollen stets mit Helm am Kopf!

Der Kinderspielplatz: helmfreie Zone!

Beim Toben, Tollen und Klettern auf dem Spielplatz hat der Helm auf dem Kinderkopf nichts verloren – das Risiko, an den Spielgeräten stecken zu bleiben oder sich zu strangulieren, ist für die Kleinen mit Helm am Kopf einfach zu groß.

WER KÖPFCHEN HAT, DER SCHÜTZT ES

Der kinderleichte Helmsitz-Test

Wir wollen wissen, ob der Radhelm richtig sitzt und uns auch wirklich gut schützt. Der Helmsitz-Test wird am besten vor einem Spiegel ausprobiert – und dann vor jeder Fahrradfahrt durchgeführt!

1. **Helm aufsetzen, Kopfring festziehen und Gurtband unter dem Kinn schließen. Die Helmschale mit beiden Händen ergreifen und zur Seite drehen. Der Kopf muss sich sofort mitbewegen.**

⇨ Lässt sich der Helm ohne gleichzeitige Kopfbewegung drehen: Kopfring und Gurtbänder straff ziehen bzw. anpassen.

2. **Den Helm mit beiden Händen oberhalb der Ohren halten und versuchen, ihn nach vorne zu kippen.**

⇨ Lässt sich der Helm über die Augen oder gar bis zur Nase kippen: Hintere Gurtbänder straff ziehen!

3. **Den Helm in den Nacken schieben.**

⇨ Lässt sich der Helm so weit nach hinten schieben, dass die Stirn frei liegt und so im Fall des (Un-)Falles ungeschützt ist: Vordere Gurtbänder und Kinnriemen straff ziehen!

4. Den Helm nach oben ziehen.

⇨ Lässt sich der Helm mehrere Zentimeter auf und ab bewegen: Kinnriemen straff ziehen!

5. Den geschlossenen Kinnriemen nach vorne in Richtung Gesicht schieben.

⇨ Lässt sich der Kinnriemen über das Kinn hinaus in Richtung Gesicht verschieben: Kinnriemen straffer ziehen! Das Kinnband soll fest sitzen, darf aber nicht drücken.

WICHTIG: Der Helm schützt nur dann richtig, ...

- ⇨ wenn er so gut sitzt, dass weder Helmschale noch Gurtbänder verschoben werden können.
- ⇨ wenn er weder ins Gesicht noch in den Nacken verrutscht.
- ⇨ wenn alle Gurtbänder eng am Kopf anliegen und das Kinnband während der Fahrt geschlossen ist.

FIT FÜR DIE STRASSE

Das StVO-konforme Fahrrad

Auf öffentlichen Verkehrsflächen darf ein Fahrrad nur dann gefahren werden, wenn seine Ausrüstung den Vorschriften der Straßenverkehrsordnung (StVO) entspricht.

ALLES, WAS DAS FAHRRAD BRAUCHT:

1.) Bremse vorne

meist Backen- oder Scheibenbremse

Backenbremse

Scheibenbremse

Profi-Tipp

Lässt sich das Fahrrad bei voll gezogener Bremse noch schieben, ist die Bremswirkung zu gering. Unbedingt Bremse nachstellen!

2.) Bremse hinten

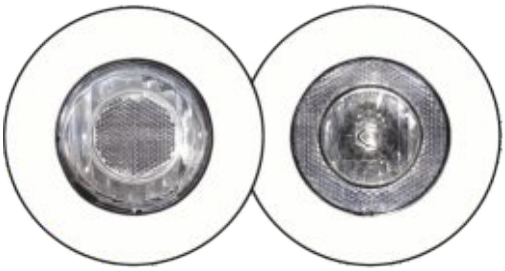
Die hintere Bremse soll so fest eingestellt sein, dass das Hinterrad während der Fahrt bei Bedarf zum Blockieren gebracht werden kann.

3.) Weißer Reflektor nach vorne

Verschiedene Varianten sind möglich:

a) einzelner weißer Reflektor nach vorne

b) im Licht (innen oder außen liegend) integriert



c) mit dem Licht verbunden

4.) Roter Reflektor nach hinten

Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten:

a) einzelner roter Reflektor nach hinten

b) mit dem Rücklicht in verschiedenen Varianten kombiniert

ACHTUNG:
Bei vielen elektrischen Rücklichtern scheint der rote Reflektor bereits integriert zu sein. Meist ist es jedoch nur einfaches Glas, das zwar die Streuung des Rücklichts erhöht, aber keinerlei Reflexionswirkung hat. **UNBEDINGT** muss daher **ZUSÄTZLICH ein ROTER REFLEKTOR montiert sein** – mit entsprechender Schutzwirkung! Nur manche hochwertige Lichter weisen auch tatsächlich einen integrierten Reflektor auf.

Profi-Tipp

Die Reflexionswirkung prüft man am besten, indem man bei Dämmerung aus einigen Metern Entfernung mit einer Taschenlampe auf die Reflektoren und andere Teile leuchtet.

Dabei zeigt sich, welche Teile reflektieren und welche nicht.

REFLEXION = SICHTBARKEIT = SICHERHEIT!

5.) Pro Laufrad umlaufende Reflexstreifen

unbeleuchteter Reifen

beleuchteter Reifen reflektiert

Statt Reifen mit reflektierenden Seitenwänden können auch gelbe Speichenreflektoren verwendet werden, wobei die Lichteintrittsfläche pro Laufrad mind. 20 cm² betragen muss.

6.) Gelbe Reflektoren an den Pedalen

7.) Klingel

Profi-Tipp

Ist das Fahrrad fit für die Straße? Ist seine StVO-konforme Ausrüstung komplett? Und funktioniert auch alles einwandfrei? Am besten auf zum Rad-Service: Der Profi-Check garantiert höchste Sicherheit!

AUSSERDEM BEI NACHT UND SCHLECHTER SICHT:

- ⇨ **Weißes Licht nach vorne**
- ⇨ **Rotes Licht nach hinten**

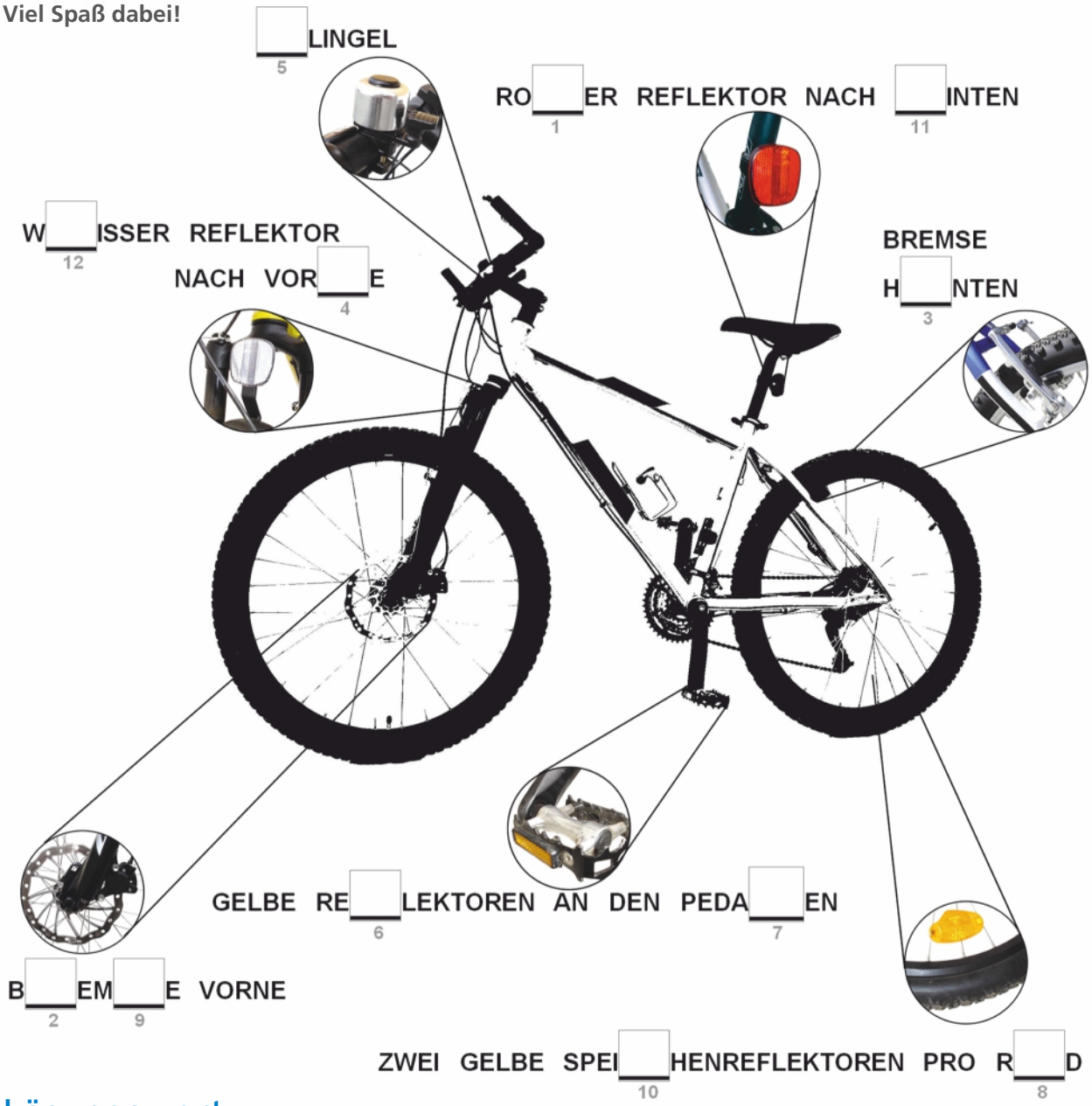
SO IST DEIN FAHRRAD GUT GERÜSTET

Ein Quiz für schlaue Radler-Kids

Alles drauf und dran am Rad? Löse das Rätsel rund um die richtige Fahrradausstattung!

Hier siehst du alle wichtigen Teile, die dein Fahrrad im Straßenverkehr unbedingt braucht. Aber, halt: Die Namen sind nicht ganz komplett… Finde die fehlenden Buchstaben bei den einzelnen Ausrüstungsteilen und trage sie in den Kästchen oben und auf den Linien unten bei der jeweils gleichen Zahl ein. Das Lösungswort ergibt eine Zusatzausstattung, die diesem Fahrrad fehlt, auf einer langen Radtour aber eine wichtige Sache ist…

Viel Spaß dabei!



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12