



Tipps zum Radfahren



Die richtige Sitzposition

Um möglichst bequem und mit wenig Kraft zu fahren, ist die richtige Sitzposition wichtig für alle Radfahrer.

Sattel rauf oder runter ?

Das locker gestreckte Bein sollte bei senkrecht stehender Kurbel gerade mit dem Absatz des Schuhs das Pedal erreichen.

Kluge Köpfe schützen sich

Ein Helm kann Unfälle nicht vermeiden, er kann aber das Risiko schwerer oder tödlich verlaufender Kopfverletzungen erheblich minimieren.

Allerdings nur, wenn der Helm passt und die Riemen korrekt eingestellt sind.

Bedauerlicherweise sind die meisten Helme überhaupt nicht in der Lage, ihre Schutzwirkung zu entfalten, da sie zum einen nach hinten geschoben wie ein Fasnachtshütchen getragen werden, zum anderen eine falsche Riemenführung den Helm im Ernstfall wegrutschen lässt.

Eine grosse Zahl der Kinderhelme sind falsch eingestellt, zu klein geworden oder in falscher Größe gekauft.



So nicht...

Dieser Helm sitzt auf dem Hinterkopf, das gesamte Riemenwerk ist falsch eingestellt.

Eine große Schutzwirkung kann bei dieser Tragweise nicht erwartet werden.



So ist es richtig...

Der Riemen (1) verläuft senkrecht vor dem Ohr, der Riemen (2) schräg hinter dem Ohr. Der Helm selbst sitzt 1 - 2 Finger breit über den Augenbrauen, der Kinnriemen (4) ist mäßig gestrafft. **Wichtig: Der senkrechte Riemen (1) muss straff gespannt sein. Er verhindert das Verrutschen des Helmes auf den Hinterkopf**