

VERKEHRSWACHT INTERN 03/2016 Sonderausgabe „Ich trag Helm“



Liebe Freundinnen und Freunde der Verkehrswacht,

die Zahl derer, die sich auf den Drahtesel schwingen, wird auch in diesem Jahr steigen. Laut dem Statistischen Bundesamt besaßen im Jahr 2015 bereits 80,9 Prozent der Haushalte ein Fahrrad. Die Vorteile des Fahrradfahrens sind klar: Es ist ein umweltfreundliches und gesundes Fortbewegungsmittel. Umso wichtiger ist das Tragen eines Helmes. Bei einem Unfall verhindert oder mildert ein Helm die Schwere der Kopfverletzungen. Mit der Aktion „Ich trag' Helm“, die wir im Auftrag und mit Förderung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) umsetzen, überzeugen wir schon seit mehreren Jahren Fahrradfahrer vom Sinn des Helmtragens und bauen Vorurteile ab.

Auf der überarbeiteten Internetseite www.ich-trag-helm.de finden sich alle wissenswerten Informationen über Helme: verschiedene Typen, ihr Einsatzgebiet, ihre Wirkungsweise, ihre Herstellung. Wir haben dort auch viele Argumente von Helmgegnern zusammengetragen und entkräftet, damit Sie bei Ihren Gesprächen vor Ort eine Argumentationshilfe haben. Die neue Kampagne der 2011 gestarteten Aktion soll nicht nur informieren, sondern vor allem auch zum Helmtragen motivieren. Hierzu entwickelten wir ein neues Design für die Internetseite. Die fachlichen Inhalte wurden verständlich aufbereitet und sind so für eine breite Zielgruppe zugänglich. Ein neuer Flyer unterstützt Sie bei Ihren Veranstaltungen und wird in vielen Fahrradgeschäften ausliegen.

Insbesondere die Helmtragequote gibt uns Aufschluss darüber, wo wir unsere Arbeit verstärken müssen. Denn es gibt gravierende Unterschiede bei den Altersgruppen: Während zwei Drittel der Kinder unter 10 Jahren einen Helm tragen, sinkt der Wert zwischen 11 und 16 Jahren auf ein Drittel. Im Alter zwischen 17 und 30 erreicht er seinen Tiefstand im einstelligen Prozentbereich und steigt danach auf ca. 20 Prozent. Die Sensibilisierung der Fahrradfahrer für das Helmtragen ist unsere gemeinsame Aufgabe. Der persönliche Kontakt und Austausch bei Ihren Verkehrssicherheitstagen ermöglicht es, auf individuelle Fragen und Bedürfnisse der Verkehrsteilnehmer einzugehen. Mit Ihrer Hilfe und Ihrem Engagement können wir zu einem größeren Verständnis für das Helmtragen beitragen.

Wir als Verkehrswachten wollen über verkehrssicheres Radfahren informieren, Unfallrisiken deutlich machen und praktische Hilfe anbieten. Dadurch, dass Sie für das Tragen von Fahrradhelmen werben, ihre Vorteile darstellen und auf dem Fahrrad selbst Vorbild sind, sensibilisieren Sie die Verkehrsteilnehmer und tragen zur Verkehrssicherheit bei. Wir möchten Sie ermuntern, die neue Kampagne zu nutzen, um neue Partnerschaften vor Ort zu beginnen und bestehende zu intensivieren – etwa mit Ihren Fahrradhändlern oder mit Verbänden, oder bei Radtouren, Fahrrad-Flohmärkten und anderen Veranstaltungen in Ihrer Region.

Ihr
Prof. Kurt Bodewig
Bundesminister a.D.
Präsident der Deutschen Verkehrswacht

VERKEHRSWACHT INTERN 03/2016 Sonderausgabe „Ich trag Helm“



Die Aktion „Ich trag‘ Helm“

Seit 2011 werben wir gemeinsam mit dem BMVI mit der Aktion „Ich trag‘ Helm“ für das Helmtragen beim Fahrradfahren. Nach den erfolgreichen „Helmhelden“-Fahrradtouren in 2013 und 2014 stand in diesem Jahr die grundlegende Überarbeitung der Internetseite auf dem Programm. Unser Ziel: Wir wollen Lust auf den Helm machen und informieren. Die neu gestaltete Seite ist Anlaufstelle für Informationen rund um den Fahrradhelm und seit Januar 2016 online. Zur Bewerbung sind Gewinnspiele, Radiobeiträge, Beiträge in Zeitschriften und eine Spendenaktion geplant.

Zusätzlich wurde ein Flyer entwickelt, mit dem Fahrradhändler für das Tragen eines Fahrradhelms werben können. Der Flyer und die passenden Aufsteller werden von den Fahrradhändlern direkt auf der Webseite www.ich-trag-helm.de bestellt. Für die Verkehrswachten ist der Flyer über den internen Bereich unserer Internetseite www.deutsche-verkehrswacht.de bestellbar.

Der Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) und der Verbund Service und Fahrrad (VSF) helfen uns bei der Verteilung der Flyer. Auch Sie als Verkehrswacht können unterstützen, indem Sie bei ihren Fahrradaktionen die Flyer auslegen und verteilen. Gehen Sie auf Ihren örtlichen Fahrradhändler zu und animieren Sie ihn, Werbung für das Helmtragen zu machen!

Kooperation mit der AOK

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

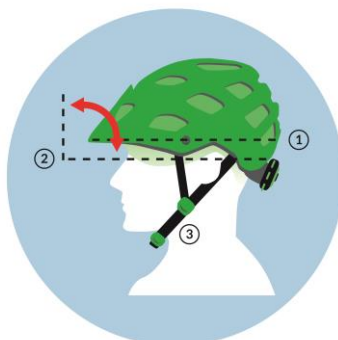
Fahrradfahren macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund. Leicht können alltägliche Fahrten, ob zum Einkaufen oder ins Büro, mit dem Drahtesel zurückgelegt werden. Der Wettbewerb „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK Gesundheitskasse hat sich zu einer guten Tradition entwickelt. Allein im letzten Jahr nahmen über 160.000 Menschen an der Aktion teil. In diesem Jahr unterstützen wir die AOK dabei, die Aktion noch bekannter zu machen. Gleichzeitig wird die Information zur Schutzwirkung und die Werbung für das freiwillige Tragen eines Fahrradhelms ein wichtiger Bestandteil der Aktion. Denn Gesundheit ist auch Kopfsache!

Die Teilnahme am Wettbewerb „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist einfach: Fahren Sie im Aktionszeitraum vom 1. Mai bis 31. August 2016 an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit (oder kombiniert mit Bus und Bahn) und tragen Sie online Ihre gefahrenen Kilometer ein. Alternativ können Sie zum Aktionsende Ihren ausgefüllten Kalender als Brief zurücksenden. Sie nehmen damit an der Verlosung zahlreicher Preise unterschiedlicher Sponsoren und Partner teil. Um bei dem Wettbewerb mitzumachen, muss man übrigens kein AOK-Mitglied sein.

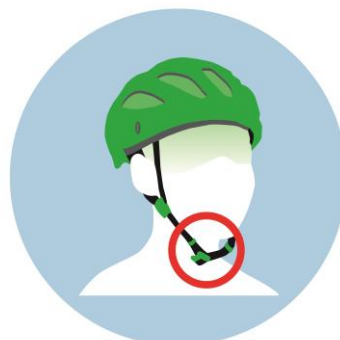
Rund um den Helm

Richtiger Sitz des Fahrradhelms

Ein Fahrradhelm kann nur schützen, wenn er richtig sitzt. Er darf weder drücken noch scheuern! Erst das Anprobieren schafft Klarheit. Wie ein Fahrradhelm richtig sitzt, ist anschaulich auf der Webseite www.ich-trag-helm.de dargestellt. Der Fahrradhelm muss waagrecht auf dem Kopf sitzen – nicht tief in den Nacken oder in die Stirn ziehen! In der richtigen Position wird der Kopfring festgezogen, bis der Helm fest ist. Danach wird der Kinnriemen geschlossen. Zwischen Riemen und Kinn sollten ca. 1,5 cm Platz sein. Der Verschluss sollte nicht direkt unterm Kinn, sondern etwas seitlich sitzen. Zu lange Gurtenenden können abgeschnitten werden. Zuletzt wird das Gurtdreieck um das Ohr eingestellt: Die Gurte sitzen straff, ohne das Ohr zu berühren. Der richtige Sitz kann durch Rütteln und Anheben des Helmes getestet werden. Er darf sich möglichst wenig bewegen.



- ① Horizontlinie
- ② Bedeckt Stirn, Schläfen und Hinterkopf
- ③ Y-Form unter dem Ohr



- 1 Fingerbreit
(zwischen Kinn und Riemen)



- Umfang anpassen

Funktionsweise eines Fahrradhelms

Bei einem Unfall von Fahrradfahrern vermag der Fahrradhelm die bei einem Aufprall des Kopfes auftretenden Beschleunigungskräfte mildern. Hierbei nimmt der Hartschaumstoff (expandiertes Polystyrol – EPS) durch Kompression, Verformung oder Bruch Energie auf. Im Rahmen der beiden Prüfungen zu den stoßdämpfenden Eigenschaften des Fahrradhelms entsprechend EN 1078 darf die auftretende Maximalbeschleunigung die 250-fache Erdbeschleunigung nicht übersteigen.

Neben anderen Verletzungen besteht bei einem Sturz das Risiko eines Schädel-Hirn-Traumas. Dabei stößt das in Flüssigkeit schwimmende Hirn an die Schädeldecke und schwillt an. Die Folge ist eine verminderte Blut- und Sauerstoffversorgung. Einzelne Hirnregionen können beschädigt werden, sogar absterben – ein bleibender Schaden. Bricht beim Sturz der Schädel, können Knochensplinter in das Hirn

VERKEHRSWACHT INTERN 03/2016 Sonderausgabe „Ich trag Helm“



eindringen und schwere Schäden anrichten. Ein Fahrradhelm senkt das Risiko für Schädel-Hirn-Traumata und Schädelfrakturen deutlich.

Vorbildfunktion für Kinder und Enkel

Eltern tragen eine doppelte Verantwortung – sie sind nicht nur Vorbild, sie sind auch die wichtigsten Menschen für ihre Kinder. Grund genug, um auf Nummer sicher zu gehen und einen Helm zu tragen.

Viele Erwachsene sehen im Fahrradhelm einen Sicherheitsgegenstand für Kinder. Kinder übernehmen diese Sichtweise. In der Pubertät ist das Nichttragen des Helms gleichbedeutend mit dem Gefühl, den Kinderkram hinter sich zu lassen und erwachsen zu werden. Der Fahrradhelm landet in der Ecke.

Seniorinnen und Senioren sind den jüngeren Generationen und ihren eigenen Kindern und Enkeln ein Vorbild. An sie geht der Appell, den Fahrradhelm so selbstverständlich wie möglich zu tragen. Dies sollten sie auch tun, weil bei älteren Fahrradfahrern das Risiko, bei einem Fahrradsturz schwere Kopfverletzung zu erleiden, höher ist.

Unser Partner BMVI

Unsere gemeinsamen Anstrengungen mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI), das Tragen von Fahrradhelmen populärer zu machen, hat eine lange Geschichte, auf der wir mit der neuen Kampagne aufsetzen. Bundesminister Alexander Dobrindt wirbt persönlich für das Thema: "Fahrradfahren liegt im Trend, immer mehr Radler sind mit Helm unterwegs. Die Tragequote steigt seit Jahren, besonders bei Kindern bis 10 Jahren. Dort hat sich die Helmtragequote in etwa verdoppelt. Das sind erfreuliche Zahlen, denn Helme können Leben retten. Trotzdem dürfen wir nicht nachlassen, für das Helmtragen zu werben. Eltern, Schulen, Verbände, Politik – alle sind gefordert. Mit unserer Aktion „Ich trag Helm“ setzen wir uns auch in diesem Jahr für sicheres Radfahren ein." Wir bedanken uns beim Ministerium und dem zuständigen Fachreferat für die Kooperation und die finanzielle Förderung.

In der Halbzeitbilanz des Verkehrssicherheitsprogramms 2011-2020 nimmt das Thema eine zentrale Stellung ein: <http://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Publikationen/LA/halbzeitbilanz-verkehrssicherheitsprogramm.html>

Aktuelle Zahlen zur Helmtragequote finden Sie ebenfalls auf der Internetseite des BMVI: <http://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Artikel/G/helmtragequote-steigt.html>

Das Thema „Helm“ in den Bundesprogrammen

In der Halbzeitbilanz des Verkehrssicherheitsprogramms 2011-2020 werden unter anderem als Handlungsschwerpunkte der Verkehrssicherheit für den Bereich Innerortsstraßen Maßnahmen zum Schutz von Fußgängern und Radfahrern genannt. Deswegen ist im Jahr 2016 in den vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) geförderten DVW-Bundesprogrammen das Thema „Helmtragen“ ein Schwerpunkt.

Bei den Verkehrssicherheitstagen und Moderatorenveranstaltungen in den DVW-Bundesprogrammen wird über das Thema „Helm“ informiert und beraten. Dabei klären die Verkehrswachten die Besucherinnen und Besucher nicht nur über die wichtige Schutzfunktion des Helms auf, sondern werben auch für das freiwillige Helmtragen. Die vielfältigen Fragen der Öffentlichkeit sind Ihnen bestens bekannt: Wie finde ich einen passenden Fahrradhelm und stelle ihn richtig ein? Und auf welche Normen muss ich beim Helmkauf achten? Gute Anknüpfungspunkte für Gespräche in die Thematik bieten nicht nur ein Informationsstand, sondern auch die Aktionselemente.

Informationsstände oder -wände sollten ansprechend gestaltet und mit thematisch passenden Medien für die Zielgruppe ausgestattet sein. Dazu bietet die DVW Medien, wie den neuen „Ich trag‘ Helm“-Flyer, an. Eine Ansicht der Medien und der Bestellschein sind im internen Bereich der DVW-Internetseite abrufbar.

In den Bundesprogrammen können verschiedene, an die jeweilige Zielgruppe angepasste, Aktionselemente zum Einsatz kommen. Sie bieten Anknüpfungspunkte zur Werbung für das Helmtragen.

FahrRad...aber sicher!

Bei den Verkehrssicherheitstagen in „FahrRad...aber sicher!“ werben Sie für das Helmtragen beim Fahrradfahren. Ziel ist, dass bei den Besucherinnen und Besuchern die Akzeptanz für das Helmtragen gesteigert wird. Dazu stehen Ihnen verschiedene Aktionen zur Verfügung: Ein großes Aha-Erlebnis ist vielfach der Eierhelmtest oder ein Helmtest mit Melonen (Antragsposition 14), mit dem anschaulich die Schutzwirkung des Helms verdeutlicht werden kann. Dazu wird ein Fahrradhelm mit einer Melone oder ein Mini-Helm mit einem rohen Ei aus geringer Höhe auf den Boden fallen gelassen. Melone oder Ei bleiben unversehrt, da sie vom Helm geschützt werden.

Im Fahrrad- oder Pedelecparcours (Antragspositionen 11 und 13) können die Besucherinnen und Besucher ihre Geschicklichkeit beim Anfahren, geradeaus und Kurven fahren oder Bremsen testen. Der Parcours kann beispielsweise mit Hilfe von Pylonen, Wippen oder Slalomstangen gestaltet werden. Bei den Fahrten im Parcours ist darauf zu achten, dass alle Teilnehmenden

einen Fahrradhelm tragen. Leihhelme der Verkehrswachten können aus hygienischen Gründen durch spezielle Einweg-Unterziehhäuben geschützt werden.

+ Fit mit dem Fahrrad

In den Fahrradtrainings ist das Thema Helmtragen fester Bestandteil. In der Einführung helfen die Moderatoren den Teilnehmenden bei der individuell richtigen Einstellung des eigenen Helms und informieren über den korrekten Sitz. Ebenso erinnern sie an die Vorbildfunktion der Teilnehmenden gegenüber Kinder und Jugendlichen.

Um anschaulich die Schutzwirkung des Fahrradhelms zu verdeutlichen, kann in den Trainings der Eierhelmtest oder ein Helmtest mit Melonen durchgeführt werden. Dazu wird ein Fahrradhelm mit einer Melone oder ein Mini-Helm mit einem rohen Ei aus geringer Höhe auf den Boden fallen gelassen. Melone oder Ei bleiben unversehrt, da sie vom Helm geschützt werden.

+ Kinder im Straßenverkehr

Die Beratungsgespräche der DVW-Moderatoren mit den Erzieherinnen und Erziehern in den Kindertagesstätten bieten einen guten Einstieg, um für die Wichtigkeit des Helmtragens bei Vorschulkindern zu sensibilisieren und auch an die Vorbildfunktion von pädagogischen Fachpersonal sowie Eltern zu appellieren.

Bei den in den KiS-Verkehrssicherheitstagen zum Einsatz kommenden Aktionselementen nutzen die Vorschulkinder vielfach Spielfahrzeuge, zum Beispiel beim Parcours mit Spielfahrzeugen oder bei Bewegung und Gleichgewicht (jeweils Antragsposition 9). Bei den Fahrten im Parcours ist darauf zu achten, dass die Vorschulkinder einen Fahrradhelm tragen. Leihhelme der Verkehrswachten können aus hygienischen Gründen durch spezielle Einweg-Unterziehhäuben geschützt werden.

Für Vorschulkinder sind der Eierhelmtest oder ein Helmtest mit Melonen (Antragsposition 12), mit dem anschaulich die Schutzwirkung des Helms verdeutlicht werden kann, besonders beeindruckend. Dazu wird ein Fahrradhelm mit einer Melone oder ein Mini-Helm mit einem rohen Ei aus geringer Höhe auf den Boden fallen gelassen. Melone oder Ei bleiben unversehrt, da sie vom Helm geschützt werden.

Die KiS-Verkehrssicherheitstage bieten eine gute Möglichkeit, um mit den anwesenden Familien ins Gespräch zu kommen und für die Vorbildwirkung beim Helmtragen zu sensibilisieren. Gerade Eltern tragen eine doppelte Verantwortung – sie sind nicht nur Vorbild, sie sind auch die wichtigsten Menschen für ihre Kinder. Grund genug, um auf Nummer sicher zu gehen und einen Fahrradhelm zu tragen.

⊕ Kind und Verkehr

Bei den Elternveranstaltungen kann für das freiwillige Tragen eines Fahrradhelms geworben werden. Dazu informieren die Moderatoren über die Schutzfunktion und beraten zur Wahl des richtigen Fahrradhelms. Tipps zum guten Sitz und den richtigen Einstellungen vervollständigen die Informationen. Des Weiteren können die Moderatoren Eltern für ihre Vorbildfunktion gegenüber Vorschulkindern sensibilisieren.

⊕ Mobil bleiben, aber sicher!

Bei den Verkehrssicherheitstagen in „Mobil bleiben, aber sicher!“ kann ein Fokus auf ältere Rad Fahrende gelegt werden. Dabei kommen Aktionselemente wie der Fahrradsimulator zum Einsatz, die einen guten Einstieg für Gespräche mit der Zielgruppe älterer Rad Fahrender, beispielsweise über die Schutzfunktion eines Fahrradhelms, bieten. Ziel ist es, für die Akzeptanz von Fahrradhelmen zu werben.

Das Helmtragen kann im Baustein Pedelec mit Hilfe einer Fahrradhelmdemonstration (Antragsposition 14) anschaulich thematisiert werden. Dazu wird ein Fahrradhelm mit einer Melone oder ein Mini-Helm mit einem rohen Ei aus geringer Höhe auf den Boden fallen gelassen. Melone oder Ei bleiben unversehrt, da sie vom Helm geschützt werden.

Innerhalb des Bausteins Pedelec (Antragsposition 14) ermöglicht ein Parcours das Testen der besonderen Fahreigenschaften von Pedelecs. Dabei testen die Besucherinnen und Besucher ihre Geschicklichkeit beim Anfahren, geradeaus und Kurven fahren oder Bremsen. Der Parcours kann beispielsweise mit Kreide, Pylonen oder Slalomstangen gestaltet werden. Bei den Fahrten im Parcours ist darauf zu achten, dass alle Teilnehmenden einen Fahrradhelm tragen. Leihhelme der Verkehrswachten können aus hygienischen Gründen durch spezielle Einweg-Unterziehhäuben geschützt werden.

Ältere Rad Fahrende sollten auch an ihre Vorbildfunktion gegenüber den jüngeren Generationen und ihren eigenen Kindern und Enkeln erinnert werden. An sie geht der Appell, den Fahrradhelm so selbstverständlich wie möglich zu tragen.

Impressum

Simon Wagner, Tel.: (030) 516 51 05 62, simon.wagner@dvw-ev.de

Nina Tzschentke, Tel.: (030) 516 51 05 31, nina-tzschentke@dvw-ev.de

Verantwortlich für den Inhalt ist Daniel Schüle, Geschäftsführer der DVW e.V.

Sie finden die „Verkehrswacht intern“ im internen Bereich der DVW-Homepage:

<http://www.deutsche-verkehrswacht.de/intern/newsletter.html>

VERKEHRSWACHT INTERN 03/2016 Sonderausgabe „Ich trag Helm“



Ansicht des neuen „Ich trag’ Helm“-Flyers



Das Entscheidende fehlt.
Du kannst entscheiden,
ob Du Helm trägst.
Ein Helm kann entscheiden,
ob Du überlebst.



www.ich-trag-helm.de

Frau 40+



Das Entscheidende fehlt.
Du kannst entscheiden,
ob Du Helm trägst.
Ein Helm kann entscheiden,
ob Du überlebst.



www.ich-trag-helm.de

Mann 50+



Das Entscheidende fehlt.
Du kannst entscheiden,
ob Du Helm trägst.
Ein Helm kann entscheiden,
ob Du überlebst.



www.ich-trag-helm.de

Frau 60+



Das Entscheidende fehlt.
Du kannst entscheiden,
ob Du Helm trägst.
Ein Helm kann entscheiden,
ob Du überlebst.



www.ich-trag-helm.de

Mann 70+

Mehr über Helme und die Initiative „Ich trag’ Helm“ erfährst Du hier:

www.ich-trag-helm.de

In Kooperation mit dem Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) und dem Verband Service und Fahrrad e.V. (VSF).

Wissen rund um den Helm

In unserer Rubrik „Wissen“ erwarten Dich Informationen und praktische Tipps zu Lifestyle, Aktionen, Wissenschaft und vieles mehr.

www.ich-trag-helm.de/blog

Genau mein Typ

Ist ein Helm für Dich dabei? Lass Dich im Fachgeschäft persönlich beraten.

- Trekking/Touren
- Urban/Lifestyle
- Pedelec
- Rennrad
- BMX/Skate
- Mountainbike
- Downhill
- Kinder

www.ich-trag-helm.de/helme

Das Entscheidende fehlt.
Du kannst entscheiden,
ob Du Helm trägst.
Ein Helm kann entscheiden,
ob Du überlebst.

www.ich-trag-helm.de

Vorderseite des Flyers (Bei allen Flyern bis auf das Cover identisch)

<p>Verkehrte Welt</p> <p>Wir helfen, was uns wertvoll ist. Fast alle schützen ihr Smartphone mit einer Hülle, aber nur die Wenigsten ihren Kopf mit einem Helm.</p> <ul style="list-style-type: none"> 91% aller Handybesitzer schützen ihr Handy mit einer Hülle. 17% aller Radfahrer schützen 2014 ihren Kopf mit einem Helm. 	<p>Ohne Stilbruch gut ankommen</p> <p>Der Helm hat längst seinen Weg vom Kopfschutz zum Accessoire gefunden. Für jeden Style gibt es den passenden Helm.</p> <ul style="list-style-type: none"> Schutz gegen die Sonne oder modisches Accessoire? Dank trendiger Designs rundet er jedes Outfit ab. 	<p>Mit gutem Beispiel voran</p> <p>Die meisten Kinder tragen einen Helm. Bei den Erwachsenen sieht man ihn leider fast nie. Mit meinem Helm bin ich für alle Generationen ein gutes Vorbild.</p> <ul style="list-style-type: none"> 69% der Kinder zwischen 4 und 10 Jahren tragen 2014 einen Helm. 13% der Erwachsenen tragen 2014 einen Helm. 	<p>Unbeschwert unterwegs</p> <p>Fahradhelme bieten heutzutage idealen Tragekomfort. Sie sind leicht, luftdurchlässig und an jede Kopfform angepasst. Ich spüre meinen Helm fast gar nicht.</p> <p>Falls der Helm gerade nicht benutzt wird, lässt er sich leicht mit seinem Hängehaken am Fahrradschloss oder am Rucksack befestigen.</p>
--	--	--	--