

# Kluge Köpfe schützen sich: auf dem Fahrrad nie ohne Helm!

*Les têtes intelligentes se protègent:  
à vélo, jamais sans casque !*

**Der Helm muss waagrecht sitzen, 2 Finger breit über der Nasenwurzel - weder zu tief in der Stirn noch zu tief im Nacken.**

*Le casque se porte en position horizontale, à 2 doigts du sommet du nez, ni trop sur le front, ni trop dans la nuque.*

**Der geschlossene Kinnriemen muss eng am Kinn anliegen ohne zu drücken (1 Fingerbreite), damit der Helm fest sitzt und nicht verrutschen kann.**

*Les jugulaires fermées doivent passer sous le menton, sans trop serrer (largeur d'un doigt) mais assez pour que le casque reste bien en place.*



**Der Riemen wird auf beiden Seiten so eingestellt dass er um das Ohr ein Dreieck bildet.**

*Les sangles sont ajustées en triangle autour de l'oreille.*

## **Kluge Köpfe schützen sich: auf dem Fahrrad nie ohne Helm!**

## ***Les têtes intelligentes se protègent : à vélo, jamais sans casque !***

### **Wieso?**

1/3 aller Personen, die nach einem Fahrradunfall im Krankenhaus behandelt werden, haben Kopfverletzungen. Ein Helm kann bis zu 80 % dieser Verletzungen verhindern.

### **Wer?**

Jeder Radfahrer, ob Kind oder Erwachsener! Eltern und Erwachsene sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Kinder lernen durch Nachahmung.

### **Wann?**

Immer! Auf dem Bürgersteig, auf der Straße, auf den Fahrradwegen, sowohl auf kurzen als auf langen Strecken: der Helm ist der beste Schutz vor Kopfverletzungen.

### **Wie?**

Wählen Sie einen Qualitätshelm mit CE-Siegel (EN1078). Beachten Sie die Anweisungen des Herstellers um den Helm der individuellen Kopfform anzupassen. Er darf weder zu eng sein noch darf er sich beim Kopfschütteln bewegen. Probieren Sie den Helm vor dem Kauf an. Nach einem heftigen Sturz muss der Helm ersetzt werden.

Weitere Infos finden Sie unter [www.sante.lu](http://www.sante.lu) und [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)

### ***Pourquoi ?***

*Après une chute à vélo 1/3 des personnes hospitalisées présentent des blessures à la tête. Le casque peut éviter jusqu'à 80% de ces blessures.*

### ***Qui ?***

*Tous les cyclistes, enfants et adultes ! Parents et adultes, pensez à votre rôle de modèle ; les enfants imitent votre comportement.*

### ***Quand ?***

*Toujours ! Que ce soit sur le trottoir, sur la route, sur une piste cyclable, pour de courts trajets ou de longues distances : le casque reste la seule protection efficace contre des blessures à la tête.*

### ***Comment ?***

*Choisissez un casque de bonne qualité, homologué portant un sigle CE (EN1078). Suivez les consignes d'utilisation pour bien l'adapter à la taille de la tête. Il ne doit ni serrer ni bouger quand vous secouez la tête. Essayez-le avant l'achat. Remplacez le casque après un choc violent.*

*Des informations supplémentaires se trouvent sous [www.sante.lu](http://www.sante.lu) et [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)*