

[www.fahrradhelm-macht-schule.de](http://www.fahrradhelm-macht-schule.de)



Helm getragen.  
Gut gegangen!



**ANREGUNGEN FÜR EINE UNTERRICHTSEINHEIT ZUM THEMA FAHRRADHELM FÜR DIE KLASSEN 3 UND 4**

- ▶ Fahrradhelme retten Leben! Der Helm ist die beste Versicherung gegen Kopfverletzungen!  
Voraussetzung: Er muss passen und richtig sitzen!
- ▶ Nach der Grundschule nimmt die Helmtragequote rapide ab. Die Radfahrausbildung ist deshalb der richtige Zeitpunkt, Kindern die gravierenden Auswirkungen eines Unfalls ohne Helm emotional erfahrbar zu machen!
- ▶ Sicherheit endet nicht am Schultor! Binden Sie die Eltern der Schüler mit ein:  
Es geht um die Sicherheit ihrer Söhne und Töchter!

Schirmherr: Bundesverkehrsminister Peter Ramsauer



# Eine Unterrichtsstunde zum Thema Fahrradhelm

## Fünf Botschaften, die Ihre Schüler zum Fahrradhelm wissen müssen!

Der Fahrradhelm – ein Lebensretter! Anhand von fünf zentralen Botschaften können Sie Ihren Schülern dies eindringlich zeigen. Dazu haben wir Ihnen einen praktischen Unterrichtsvorschlag mit einem aufrüttelnden Film und weiteren Materialien zusammengestellt. Ergänzende Anregungen finden Sie im Internet.

**Wichtig:** Die Schüler bringen ihren Helm zur Stunde mit.



Der Fahrradhelm – ein Lebensretter!

## EINSTIEG: Trägst du beim Radfahren immer einen Helm?

Als Einstieg berichten die Schüler, wie sie es mit dem Helmtragen halten.

Mögliche Gesprächsimpulse: „Trägst du beim Radfahren immer einen Helm?“, „Hast du schon einmal einen Sturz mit dem Fahrrad gehabt?“

## EIN FILM, der aufrüttelt! – „Fahrradhelm macht Schule“

### ► Vorbereitung

Vor dem Zeigen des Films bilden die Schüler Vierergruppen. Jede Gruppe bekommt eine Frage zum Film, auf die sie sich beim Anschauen besonders konzentrieren soll:

### ► Die Beobachtungsfragen

- Wie kam es zu dem Unfall von Beate? (Zu Botschaft 1)
- Was ist Beate bei dem Unfall passiert? (Zu Botschaft 2)
- Wie kann ein Helm bei einem Unfall schützen? (Zu Botschaft 3)
- Wie kann man sich im Dunkeln beim Radfahren schützen? (Zu Botschaft 4)

### ► Abspielen des Films

### ► Kurze Gruppenarbeit

- Die Schüler fassen in ihren Gruppen ihre Ergebnisse zusammen.
- Jede Gruppe ernennt einen Sprecher, der die Ergebnisse im Folgenden bei der Behandlung der jeweiligen Botschaft einleitend vor der Klasse vorstellt.

## FÜNF BOTSCHAFTEN

### ► Botschaft 1: Aus heiterem Himmel! – Ein Unfall kann immer passieren

Hintergrund: Unfälle passieren ohne Vorankündigung! Ca. 20 % der tödlichen Radfahrunfälle sind Alleinunfälle, sie geschehen ohne die Beteiligung von motorisierten Verkehrsteilnehmern (Auto, Bus, Lkw).  
Unfallursachen: falsch eingeschätzte Geschwindigkeit, Wegrutschen in Kurven, Ausweichen bei Hindernissen usw. Die sprichwörtlich sichere kurze Strecke zum nächsten Supermarkt gibt es nicht!

 **Material Internet:** 3 Fotos von Unfallorten mit Erläuterung, 3 Unfallsituationen, nachgestellt mit Playmobil-Figuren



## So sitzt er richtig!



1 Der Kopfring wird auf die Größe des Kopfes eingestellt.



2 Das Gurt Dreieck ums Ohr wird so angelegt, dass der Verschluss unter dem Kinn sitzt.



3 Der Gurt wird so eingestellt und angezogen, dass er um das Ohr ein Dreieck bildet.



4 Der Helm wird auf der anderen Seite genauso eingestellt.



5 Die Gurtlänge am Steckschluss wird passend eingestellt.



6 Der Verschluss unter dem Kinn wird festgemacht.



7 Sehr lange Gurtenden können abgeschnitten werden.



8 Fertig! Der Helm sitzt waagrecht, die beiden Riemen bilden ein Dreieck, Kinnriemen und Verstellsystem/ Kopfring sind fest angezogen!

- **Botschaft 2: Plötzlich ist alles anders! – Die Folgen eines Unfalls**  
Hintergrund: Unfälle haben tragische Folgen, ändern das Schicksal der Betroffenen und ihrer Familien von einem Moment auf den anderen. Beate wird aufgrund eines Schädel-Hirn-Traumas zum Pflegefall, ihre Familie zerbricht daran.

**i** *Material Internet: 2 Fotos von Unfallopfern, die einen Helm trugen*



Dank Helm blieb es bei einigen leichten Abschürfungen.

- **Botschaft 3: Der Helm fängt den Sturz ab! – Wie schützt ein Helm?**  
Hintergrund: 80% der schweren Kopfverletzungen könnten durch das Tragen eines Helms verhindert werden. Als Knautschzone fängt er die Wucht eines Aufpralls ab. Nach einem Sturz muss er ausgewechselt werden. Er soll nicht älter als 5 Jahre sein.

**i** *Material Internet: 5 Fotos von Unfallhelmen mit Erläuterung, Skizze: Wie fängt ein Helm den Aufprall ab?*



Innerhalb der Radfahrausbildung werden die Schüler auf die Teilnahme am Straßenverkehr vorbereitet – natürlich immer mit Helm.

- **Botschaft 4: Immer sichtbar unterwegs!**  
**Beleuchtete Helme und reflektierende Räder**  
Hintergrund: 90% aller Informationen im Verkehr nimmt man übers Auge auf. Beleuchtung und retroreflektierende Kleidung schaffen Sicherheit. Ein Helm mit Rückleuchte ist ein zusätzliches Sicherheitsplus. Runde Speichenklipps sind besonders wirksam, da sie Scheinwerferlicht auch zurückstrahlen, wenn es in spitzem Winkel einfällt.

**i** *Material Internet: 1 Foto eines Helms mit LED-Licht, 1 Foto dreier Fahrräder mit Speichenreflektoren*



Beleuchtung und retroreflektierende Materialien schaffen zusätzliche Sicherheit.

- **Botschaft 5: Er muss passen! – Wie sitzt der Helm richtig?**  
Hintergrund: Der Helm muss passen und sitzen, nur dann erfüllt er seine Schutzfunktion:  
Die 3 zentralen Kriterien lauten:
- Der Helm muss waagrecht sitzen!
  - Die beiden Riemen des Helms bilden ein Dreieck!
  - Der Kinnriemen muss fest angezogen sein!

**i** *Material Internet: 2 Schaubilder mit je 4 Fotos, großes Foto „So sitzt er richtig“, Arbeitsblatt*

## DEMONSTRATION UND HELMEINSTELLUNG: So sitzt er richtig!

Die Lehrerin zeigt, wie ein Helm richtig sitzt. Sie demonstriert anhand eines nur locker sitzenden Helms, wie schnell er bei einem leichten Schlag unters Visier abgestreift wird.

Schüler setzen ihre Helme auf und prüfen gegenseitig, ob die Helme richtig sitzen.

Einstellen und Nachjustieren der Helme.

Die Lehrerin zeigt, wie ein Helm richtig sitzt.



## Auch das sollten Sie wissen

- ▶ 55 % der unter 10-Jährigen fahren mit Helm. Danach fällt die Helmtragequote stark ab. Es tragen mehr 12-Jährige eine Zahnspange als einen Fahrradhelm!
- ▶ Das Prüfzeichen mit der Europa-Norm DIN EN 1078 (CE) garantiert, dass der Helm den grundlegenden Sicherheitsanforderungen entspricht. Helme ohne dieses Zeichen sollten nicht benutzt werden.
- ▶ Der Helm darf nur beim Radfahren, Inlineskaten, Schlittschuhlaufen oder ähnlichen Sportarten getragen werden, keinesfalls beim Spielen auf Klettergerüsten. Es besteht die Gefahr, dass Kinder an Geräten hängen bleiben und sich strangulieren.
- ▶ Bei der Radfahrausbildung und sonstigen schulischen Übungen und Ausflügen mit dem Rad sollten alle Kinder einen Helm tragen! In vielen Bundesländern besteht in diesem Zusammenhang sogar eine Helmpflicht.
- ▶ Sichtbarkeit ist Sicherheit! Damit es erst gar nicht zu einem Unfall kommt, sollten Radfahrer im Dunkeln durch Beleuchtung, retroreflektierende Kleidung, Speichenklipps und einen Helm mit LED-Licht weithin sichtbar sein.
- ▶ Schüler orientieren sich in hohem Maße an Erwachsenen. Seien Sie ein gutes Vorbild! Tragen Sie auch selbst beim Radfahren einen Helm!



Nur etwa jedes zweite Grundschulkind trägt einen Helm, das ist zu wenig.

## Impressum

Hrsg. von der Deutschen Verkehrswacht e. V. in Kooperation mit Zurich Gruppe Deutschland, ABUS KG, ZNS – Hannelore Kohl Stiftung und 3M Deutschland GmbH

Bonn 2010

Text: Josef Weiß, VMS; Koordination: Thomas Moss  
Gestaltung: Werbeagentur Maas GmbH & Co. KG  
Fotos: L. Hirsch  
Fachliche Beratung: Ellen Haase, Polizei Gütersloh

© Verkehrswacht Medien & Service-Center GmbH, Bonn

E-Mail: [info@fahradhelm-macht-schule.de](mailto:info@fahradhelm-macht-schule.de)  
Internet: [www.fahradhelm-macht-schule.de](http://www.fahradhelm-macht-schule.de)

Alle Rechte vorbehalten – Nachdruck, Vervielfältigung und Weiterverbreitung in allen technischen Verfahren sind nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Art.-Nr.: 60015

„Fahradhelm macht Schule“ ist eine Initiative von:

