



Empfehlungen für Schneesporthelme

Pro Jahr verunfallen beim Skifahren und Snowboarden in der Schweiz rund 67 000 Personen. Zirka 10 % aller Unfälle, bei Kindern sogar 20 %, führen zu Kopfverletzungen, teils mit bleibenden Schäden. Die bfu empfiehlt deshalb vor allem Kindern, aber auch Jugendlichen

und Erwachsenen das Tragen eines Schneesporthelms. Moderne Helme sind attraktiv, leicht, bequem, gut anpassbar und schränken weder Hörfähigkeit noch Sichtfeld stark ein. Auch beim Wintersport gilt also: Kluge Köpfe schützen sich!

Kauftipps

- Ein Schneesporthelm muss die Sicherheitsanforderungen der europäischen Norm **EN 1077** erfüllen, was im Helm sichtbar vermerkt sein muss.
- Der Helm muss eine **harte Aussenschale** haben. Softhelme sind für den Schneesport nicht geeignet.
- Ein Helm mit einer **auffälligen Farbe** wird empfohlen. Er darf jedoch nicht selbst bemalt oder beklebt werden, da dies aufgrund chemischer Reaktionen das Material schwächen und dadurch die Schutzwirkung herabsetzen kann.
- Der Helm muss auch mit einer Ski- oder Sonnenbrille bequem zu tragen sein.
- Ein **Jet-Helm** bietet ausreichenden Schutz. Das Gesicht kann noch zusätzlich mit einem Kinnbügel geschützt werden.
- Der **Helm muss gut sitzen** und sollte deshalb **persönlich anprobiert** werden. Er darf weder zu eng noch zu weit sein und nicht drücken. Für das Anprobieren gilt folgende **Faustregel**:
 - Helm aufsetzen
 - Kinnband nicht schliessen
 - Kopf mehrmals hin und her schütteln; der Helm darf dabei nicht wackeln.