1.2 Radhelm – den Körper schützen

L	A	N	D	E	R	R	I	D	L	E	H	M	E	S
								R	A	D	H	E	L	M
J	S	C	H	Ü	T	Z	T	A	U	D	E	N	N	I
K	O	P	F	F	U	S	S	H	A	N	D	Z	E	H
R	A	D	E	F	A	H	R	E	N	D	E	R	E	D
K	O	F	F	E	R	K	I	N	D	E	R	R	E	I
T	W	E	I	L	K	L	A	R	E	S	I	E	B	B
A	U	F	B	E	B	E	I	I	N	I	M	A	N	D
B	S	T	Ü	R	Z	E	N	K	L	I	N	I	K	S
G	E	F	A	H	R	E	N	A	U	F	L	A	U	F
H	U	S	T	E	N	B	E	L	A	U	F	E	N	J
G	L	E	I	A	U	F	C	H	I	D	E	M	K	L
F	K	O	P	F	A	B	Z	U	H	I	M	M	E	L
P	R	O	B	E	N	E	R	L	A	N	D	E	N	!
W	E	R	X	H	I	R	N	X	H	A	T	X	X	X
D	E	R	X	S	C	H	Ü	T	Z	T	X	E	S	!

Welche Info ist hier wohl versteckt?

Der richtige Helm .

Im Frühjahr wird Florian Flanzer 13. Fünf Jahre lang hat er seinen dritten Radhelm am Kopf gehabt. Erst war er etwas groß gewesen, jetzt drückt er an ein oder zwei Stellen. Außerdem fühlt sich der Knabe bereits viel älter, ja zumindest alt genug, um auf den Kopfschutz völlig zu verzichten.
Ein beinahe neues Auto hat in Familie Flanzers Geldhaushalt ein tiefes Loch gerissen. Dafür glänzen die Felgen besonders schön und der Papa wirkt überglücklich.
Aber neben Miete, Essen und Benzin fehlt das nötige Geld für die Kleinigkeiten des Alltags. Florian braucht neue Sportschuhe, der Elektroherd ein Service (es heizen nur noch zwei der vier Kochfelder) und Mama eine neue Haarfarbe. Die Hausratsversicherung wird fällig, der Erlagschein für das Pfingstlager der Pfadfinderinnen liegt in der Küchenlade und Papa muss sich am gemeinsamen Geschenk für Oma zu ihrem sechzigsten Geburtstag beteiligen.
Also meint Mama, Franziska solle Florians Helm noch eine Weile weiterverwenden. Sie könne sich ja ein paar ihrer schönen Pickerl darauf kleben.
Das stört die Tochter nicht weiter. Von der Ferne sieht das gute Stück noch immer nett aus und auch die rote Farbe passt.
Nur mit der Größe gibt es Probleme und mit der Einstellung der Riemchen.
Aber das soll ihr Opa richten. Er ist recht geschickt bei solchen Dingen.

Der Großvater mustert den Helm beim nächsten Besuch. Er schaut sich die Größe an, dreht an der Weiteneinstellung, testet die Höheneinstellung und brummt vor sich hin: „Na, ganz frisch schaut mich der nicht mehr an. Und die heftigen Dellen im Styropor, ich weiß nicht!"
„Ist mir halt ein paar Mal hinuntergefallen!", meint Florian und zieht die Schultern hoch, als könne er nichts dafür.
„Das hört sich nicht gut an, junger Mann!", mahnt der Opa. „Ich glaube nicht, dass der noch ausreichend schützt!"
„Muss er aber!", wendet Franziska ein. „Mama sagt, sie hat jetzt kein Geld für sowas!"

Der Großvater schaut noch einmal genau. Dann schüttelt er den Kopf.
„Nein", meint er entschieden, „damit fährt keiner mehr von euch beiden!"
„Ich sowieso nicht", lacht Florian. „Ich brauch gar keinen mehr!"
„Sagt wer?", fragt der Großvater.
„Sagt das Gesetz!", behauptet der Junge.
„Nein, mein Lieber! Das Gesetz sagt, du musst bis zu deinem zwölften Lebensjahr einen aufhaben. Es sagt nicht, dass du danach keinen mehr brauchen kannst!"
„Aber…!", möchte der Enkel einwenden.
Opa fällt ihm ins Wort: „Passt einmal auf: Wir gehen jetzt in den Radladen am Hunaschplatz. Das ist nicht weit und ich kenne den Besitzer, weil ich meine Fahrräder dort kaufe und richten lasse. Der hat ganz tolle Helme und ihr dürft euch den aussuchen, der euch anspricht. Es ist mir gleich, was er kostet, wenn ihr mir versprecht, ihn auch zu tragen!"

Das gefällt Franziska sofort, doch Florian zögert. Er geht eigentlich nur deswegen mit, weil er den Großvater gerne mag und nicht enttäuschen möchte.
Die Helmauswahl verblüfft die Kinder. Gleich weiß Franziska, was sie haben möchte. Florian sucht und sucht. Bei einem gefällt ihm die Farbe, beim anderen das Design. Aber sein Helm

muss doch auch spacig und cool wirken. Anders kann er das Versprechen dem Großvater nicht geben.
Da rückt der Radhändler mit seinem Tablet-PC an. In einem Konfigurator lassen sich ganz eigene Entwürfe zusammenstellen und mit dem Foto von Florian verbinden. So sieht er sich mit Helm und kann eine Entscheidung treffen.
„Ich bin froh, wenn ich weiß, dass euer Kopf beim Radfahren geschützt ist!", sagt der Großvater am Heimweg. „Es geht ja nicht allein darum, wie gut man selbst fährt. Ihr müsst ständig damit rechnen, von jemandem aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden!
Treffen die Helme am Dienstag ein, soll euch der Händler gleich zeigen, wie man sie richtig einstellt!"

...

Wie trage ich meinen Helm richtig?

- Ganz wesentlich ist die passende Größe. Ich setze ja auch keine Haube auf, die mir über die Augen rutscht, oder die meine Ohren nicht erwischt.
  - Ich ermittle sie mit der Hilfe einer/eines Erwachsenen. Während ich zwei Finger(breiten) über meine Augenbraue lege, kann sie/er knapp oberhalb ein Maßband anlegen und einmal um den Kopf herum messen. Die Zentimeterzahl stellt meinen Kopfumfang dar.
- Nun suche ich einen Helm aus, der in diesem Bereich liegt. Habe ich zum Beispiel den Kopfumfang von 55 Zentimetern, wähle ich die Helmgröße 54-56cm.
- Ich setze den Helm auf und kann mit einem Rädchen hinten die Weite genau einstellen. Die Helmgurte sind nicht geschlossen, der Helm fällt trotzdem nicht vom Kopf – so passt es!
- Die Höhe, wie gut der Helm nach oben hin passt, lässt sich mit kleinen Pölsterchen (oder Spezialverstellern der Helmfirma) richten.
- Im Bereich der Ohren sorgt ein Y-Verteiler dafür, dass das Helmverschlussband angenehm links und rechts vorbeiführt.
- Der Helmgurt sollte geschlossen nicht drücken oder zwicken, aber auch nicht zu locker sein.
- Jetzt noch überprüfen, ob der Helm waagrecht sitzt. Wieder sind die zwei Finger(breiten) über der Augenbraue ideal zum Anmessen.
- Fertig!

Aus - Rüstung .

Manch böse Zungen behaupteten, der dritte Sohn des Freiherrn von Salamus, Lunobert Kasimir, wäre etwas eigen gewesen. Ob nun eigen im Sinne von eigensinnig, oder eigen im Sinne von einfältig, konnte man nicht genau sagen.

Aber vielleicht hilft folgende Geschichte, dies besser zu beleuchten:

Lunobert Kasimirs ganze Leidenschaft galt dem Rittertum. Schon morgens um fünf kletterte er oft die Stiegen im Burgturm hoch, um möglichst alle Bewegungen in der väterlichen Burg zu beobachten. Er sah den Rauch aus der Schmiede aufsteigen, der den Arbeitsbeginn des Schmiedes andeutete. Er sah den Postboten hoch zu Pferde, der die Morgenzeitung anlieferte. Er sah die Magd im Gänsegehege, die nach einem Tier für den Mittagsbraten suchte.

Pünktlich um halb sechs klopfte täglich der Ritter Emil von der Vogelheide am Burgtor. Ein wahrlich schöner Mann von stattlicher Figur in einer Mischung aus Kettenhemd und Panzerplatten, mit Kotschützern an den Schuhspitzen, um die Dreckspritzer seines Rappens Schnappdiwapp von den polierten Edelstahlteilen fern zu halten. Er wollte der Burgherrin das Morgenlied vorspielen. Manchmal klang das etwas blechern, wie Lunobert wusste, weil das Scharnier am Helm klemmte. Aber meistens gefiel es seiner Mutter.

Obwohl der Sänger solche Verblechung gar nicht brauchte, war er mächtig stolz darauf. Denn in dieser Zeit galt die Summe der tollen Blechteile als besonders schick. Und er hoffte, bei einem Reitunfall zwischen den Burgen könnte sie ihn außerdem vor schwerwiegenden Verletzungen schützen.

Lunobert dagegen träumte nicht nur vom perfekten Blechanzug, sondern von Ruhm und Ehre bei einem der immer seltener werdenden Turniere. Also bat er Schmied Herbert um Hilfe und begann, seine Rüstung zu kreieren. Tage-, ja wochenlang hämmerte, lötete, klopfte, schmiedete er an seiner eigenen Körperverkleidung. Leider erwiesen sich manche seiner Ideen als zweifelhaft. So musste er bei der zweiten Anprobe der Metallhose feststellen, dass sich die Knie zu wenig bogen und bei der vierten, dass er durch die Sehschlitze im Helm nichts sehen konnte.

Schließlich war es so weit: Das Turnier stand an, die Rüstung glänzte und glitzerte und den Helm hatte der junge Ritter mit Schafwollflocken kuschelig ausgekleidet. Einzig zum Reiten war er nicht mehr oft gekommen, weil die Rüstung derart viel Zeit in Anspruch genommen hatte.

Bis zu seinem Einsatz in der dritten Runde, gegen den allseits gefürchteten Ritter Manobald von Pflasterstein, brauchte Lunobert Kasimir, um in seine Blechkleidung zu schlüpfen. Dann hoben ihn drei Diener, vier Pferdeburschen und der Stallmeister auf sein Pferd Sieglinde. Das wieherte heftig, benommen von der enormen Last, und hatte größte Probleme auf den vier Beinen zu bleiben.

Die Zuseher jubelten beim Anblick der beiden Wagemutigen. Manche riefen begeistert: „Luni! Luni!"

Sekunden später spürte der junge Mann einen heftigen Ruck gefolgt von einer Schrecksekunde.

Manobald hatte ihn voll erwischt.

Mit Getöse landete er am Boden und lag dort für Minuten, weil er sich nicht rühren konnte. Eine Rettungstruppe schnitt ihn

mit Blechscheren aus dem Schutzanzug, der so gut gar nicht geschützt hatte. Zwei riesige Beulen am Kopf, eine leichte Gehirnerschütterung, ein gebrochener Arm und eine aufgeschlagene Kniescheibe erinnerten ihn daran, dass er sich vielleicht nicht nur um die Rüstung, sondern auch um Reittraining kümmern hätte sollen.

Denn der beste Schutz(helm) hilft nur wenig, wenn ...

... ich die Grundfertigkeiten nicht beherrsche.
Im Falle des Lunoberts wäre wohl ein bisschen Reittraining wichtig gewesen.

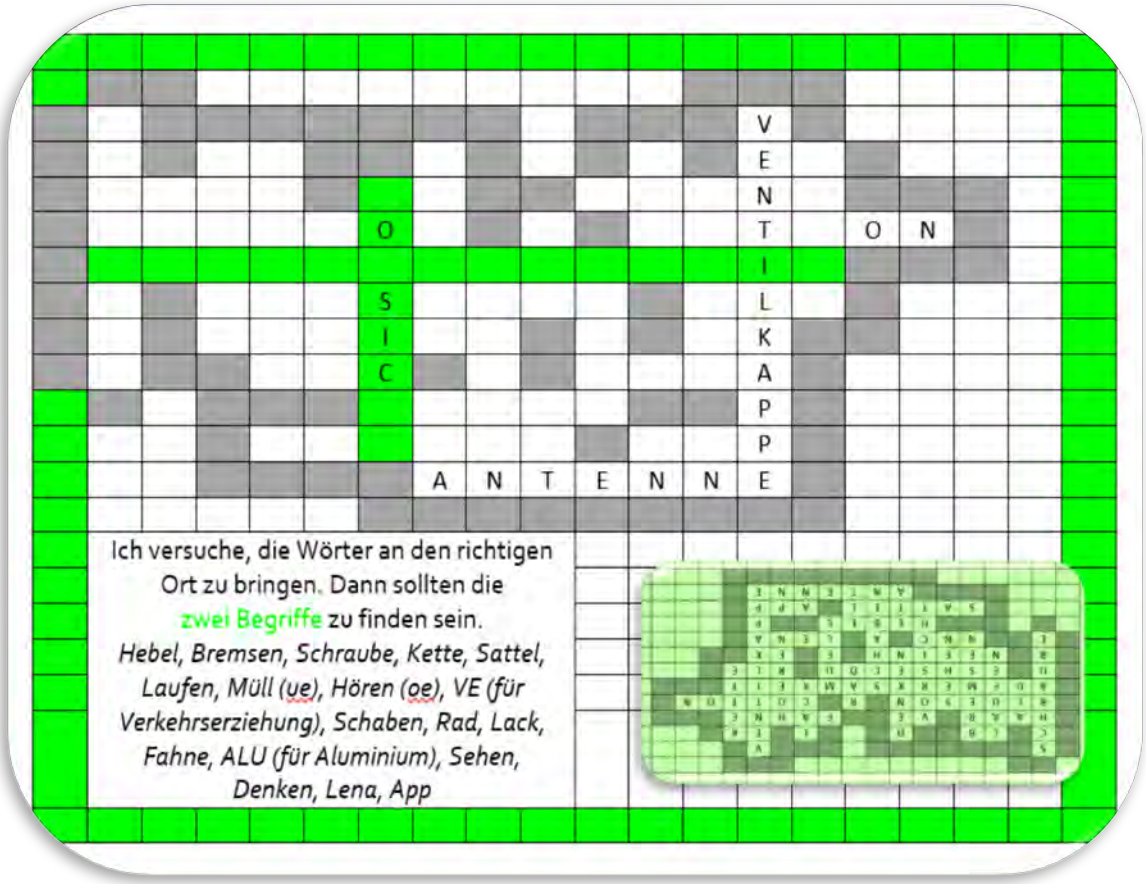
In meinem Falle sollte ich wohl das Radfahren ausgiebig üben, bevor ich zur Fahrradprüfung antrete.
In meinem Falle sollte ich manch gefährliche Situation oder manchen Sturz so verhindern können.
In meinem Falle sollte ich mich nicht auf die Hilfe des Helmes verlassen müssen.

Helme können dazu beitragen, den Kopf zu schützen – vorrangig braucht es aber meine

und

								!

Denn eigentlich möchte ich Stürze, Zusammenstöße und sonstige Unfälle ohnehin vermeiden.
Die gesuchten Wörter „stecken" im Kreuzworträtsel:



H	E	L	M			Was passt nicht dazu?				
H	E	L	M	E						
H	E	L	M	U	T					
H	E	L	M	G	U	R	T			
H	E	L	M	F	A	R	B	E		
H	E	L	M	F	A	B	R	I	K	
H	E	L	M	G	R	O	E	S	S	E
H	E	L	M	S	C	H	L	O	S	S
H	E	L	M	P	F	L	I	C	H	T

Helmpflicht, wieso? . Wenn ich nach Dänemark oder Holland komme, werde ich vielleicht weniger Helmträger sehen, als hierzulande. Manche Helmmuffel behaupten sogar, dass man den Fußgängern ja auch keinen Helm verpasse, obwohl sie oft gefährdet wären. Warum betrifft mich dann in Österreich eine Helmpflicht?

- Holland und Dänemark sind relativ flache _____ mit einem sehr hohen Anteil an – vom sonstigen Verkehr unabhängigen – Radwegen. Mein persönlicher Eindruck könnte außerdem trügerisch sein.
- Meine _____ als Radfahrerin/Radfahrer entspricht gerne (viel) mehr als dem doppelten Tempo einer Fußgängerin/eines Fußgängers. Schon in der Hinsicht wirkt ein Vergleich hinkend. Dazu kommen bei uns die Beschleunigung (das Schnellerwerden) beim Bergabfahren, und die Verzögerung (das „flotte Langsamwerden") beim _____.
- Meine Hände halten die Lenkstange. Gefährliche Bremsmanöver (ich ziehe versehentlich die Vorderbremse), Unebenheiten im Boden, Fahrzeuge oder feste _____ (Geländer, Mauern, ...) bringen mein Fahrrad aus der Bahn und ich stürze. In dem Moment schaffe ich es vielleicht zu spät, die Hände oder Arme zum Schutz vor meinen Kopf zu bringen. So pralle ich direkt mit dem Schädel auf. Ein Helm kann dann die sogenannte _____ deutlich senken.
- Auch Verkehrsexperten geben zu, dass Helme nicht das _____ darstellen. Denn trotz des Gebrauchs kann ich bei einem Unfall schwere Verletzungen davontragen. Aber viele Untersuchungen von Unfallfolgen ergeben sowohl in Amerika als auch in Europa das einheitliche Bild: Wer mit Helm auf den Kopf fällt, darf auf geringere Schäden hoffen.

Wörter zum Einsetzen: Bremsen, Aufprallenergie, Geschwindigkeit, Allheilmittel, Länder, Hindernisse

„Fahrradhelm"

1 велошле́м		A Russisch	5 自行車頭盔 | 自行车头盔 |		E Portugiesisch
2 casco de bicileta		B Polnisch			F Italienisch
3 kask rowerowy		C Englisch	7 casco per ciclista		G Chinesisch
4 bicycle helmet		D Spanisch	6 capacete para ciclistas		

1A, 2D, 3B, 4C, 5G, 6E, 7F

Auf der Lauer

mit Inspektor Bauer . Zwischen einem großen Feld des Huberbauern und der Eisenbahntrasse verläuft ein Fuß- und Radweg. Schnurgerade verbindet er zwei Stadtteile, bildet die ideale Abkürzung vom Süden in den Norden oder umgekehrt.
Weil immer mehr Menschen in der Stadt Haustiere halten wollen, ist er eine beliebte „Hundetoilettenstrecke". Drei „Gassisackerl"- Automaten am Rande des asphaltierten Streifens künden davon, sollte einem zu irgendeiner Zeit kein Hund begegnen.
Die Züge zischen und heulen hinter einer hohen Lärmschutzwand vorbei, einzelne Bäume und Sträucher verschönern den Anblick, vier Bänke laden zum Ausrasten ein.

Dauert der Streifendienst bis in die Nacht hinein, kann sich Inspektor Bauer am nächsten Tag ausrasten. Das nützt er immer wieder, um seine Tochter Lena von der Schule abzuholen. Scheint die Sonne, kommt er zu Fuß. Dann können die beiden am Nachhauseweg richtig nett miteinander quasseln. Freilich wartet er nicht direkt vor dem Schultor. Das würde der Kleinen gar nicht passen. Auch die Uniform hängt zu dieser Zeit schön im Kleiderschrank, statt der Kappe trägt er eine Baseballmütze zum Schutz seiner immer größer werdenden Glatze.

Am Kebabstand bestellen Tochter und Vater eine Stärkung. Mama sitzt beim Zahnarzt und wird erst später etwas kochen, also lassen sie sich Döner und Zaziki schmecken. Fröhlich schlendern sie anschließen zur Unterführung bei der S-Bahnhaltestelle, durchqueren sie und wechseln hoch zur besagten Wegstrecke.

Zwei Malteser, ein Spaniel, ein Dackel und ein deutscher Vorstehhund kommen ihnen mit ihren Besitzern entgegen, zwei hechelnde Jogger und eine alte Frau mit Rollator. Dann wirkt der Weg kurz wie ausgestorben, bis die ersten Radler aus der nahen Mittelschule den Unterrichtsschluss anzeigen. Manche von ihnen zischen vorbei, andere klingeln und bedanken sich für die freie Durchfahrt. Zwei von ihnen erkennen den Inspektor, der sie zur Radfahrprüfung geführt hat. Freundlich grüßen sie.

Etwas abgeschlagen wackelt eine Radfahrerin in leichten Schlangenlinien daher. Erst wundert sich der Polizist. Doch als sie näherkommt, sieht er gleich den Grund. Sie starrt gebannt auf das Handy in ihrer linken Hand.
„Hallo, junge Dame!", ruft er sie an. Doch sie reagiert nicht. Im Gegenteil, die beiden müssen zur Seite springen, damit es nicht zum Zusammenstoß kommt.

„Warum hast du sie nicht angehalten?", fragt Lena.
„Ich bin heute nicht als Polizist unterwegs", gibt der Vater zur Antwort, „und vielleicht war es ja nur ein wichtiger Anruf und Zufall ...!"
„Papa, sie hat auch keinen Helm getragen, ...!", gibt Lena nicht nach.
„Dabei war sie vor zwei Jahren bei der Radfahrprüfung richtig pfiffig, enorm gut vorbereitet!", erinnert sich der Vater.
Staunend blickt ihn die Tochter an, verwundert darüber, dass er sich noch erinnern kann.
„Marie, glaube ich, Marie irgendwie", brummelt der Polizist, denkt ein wenig nach und ergänzt: „Ich werde mich morgen auf die Lauer legen müssen. Wenn dies doch keine Ausnahme ist, bekommt sie eine Verwarnung!"
...

- *Wie wird diese Geschichte wohl enden (A, B oder C)?*
- *Ich wähle eine Version und spreche mit den Kindern meiner Klasse darüber!*

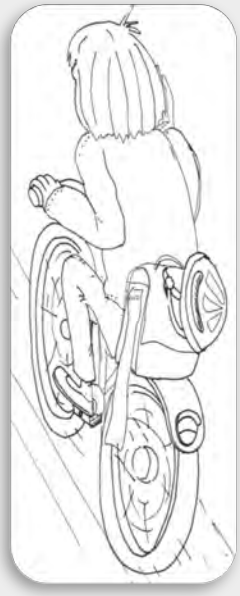
A. Am nächsten Tag legt sich sich Inspektor Bauer hinter einem großen Hibiskusstrauch auf die Lauer. Zweimal muss er Hunde verscheuchen, die die Pflanze gerne bewässern wollen. Eine ganze Weile wartet er, denn offensichtlich dürfte der Unterricht an diesem Tag um eine Stunde länger dauern.

Dann tauchen fünf Radfahrerinnen auf. Sie fahren manierlich hintereinander, die Hände an den Lenkstangen, den Helm richtig am Kopf. Auf Anhieb erkennt der Polizist Marie als Letzte der Gruppe.

„Also doch nur eine Ausnahme, gestern!", denkt er sich. „Hätte mich ja auch gewundert!"

...

B. Am nächsten Tag stellt sich Inspektor Bauer so hinter eine große Linde, dass ihn der Baum ziemlich verdeckt. Den Rest erledigt die Sonne, die sich nicht nur auf seinem glatten Kopf spiegelt, sondern auch günstiges Gegenlicht erzeugt. Eine ganze Weile wartet er, denn offensichtlich dürfte der Unterricht an diesem Tag um eine Stunde länger dauern.



Aber dann kommt sie, die Marie. Ihre Haare fliegen im Wind, das Handy liegt in der Rechten. Die linke Hand steuert das Fahrrad.

Jetzt gibt sich der Polizist zu erkennen und hält das Mädchen an.

„Marie, du fährst ohne Helm!", beginnt er.

„Na und. Ich bin über zwölf, sollten sie wissen!", gibt sie frech zurück.

„Okay, wenn du deinen Kopf nicht schützen willst, ist das vielleicht deine Sache. Aber das Telefonieren oder gar Schreiben am Telefon während des Radfahrens ist gefährlich, dumm und schlichtweg verboten!", meint der Beamte.

„Ich habe gar nicht ...!", möchte das Mädchen protestieren.

...

C. Am nächsten Tag setzt sich der Polizist einfach auf eine der Bänke. Eine ganze Weile wartet er, denn offensichtlich dürfte der Unterricht an diesem Tag um eine Stunde länger dauern.

Dann kommt sie, die Marie. Wieder hält sie das Handy in der Linken und ist so damit beschäftigt, dass sie schon zweimal im Wiesenstreifen landet, bevor sie sich der Bank des Polizisten nähert.

Obwohl er die Stimme nicht erhebt, erschrickt das Mädchen gewaltig, als er sie bittet anzuhalten. Das verwendet der Inspektor gleich und fragt sie, was sie denn um sich herum gesehen und wahrgenommen hätte. Kleinlaut muss sie sich selbst und dem Beamten eingestehen, wie sehr sie durch das Telefon abgelenkt wird.

„Mit Handy, ohne Helm – ist vielleicht cool, aber nicht gescheit!

Mit Helm, ohne Handy – ist man für die Straße bereit!", dichtet der Inspektor.

...