

„Fahrradhelm macht Schule“

Ein Film, der aufrüttelt!

Der Fahrradhelm – ein Lebensretter! Mit fünf zentralen Botschaften zeigen Sie ihren Schülern eindringlich, wie ein Fahrradhelm Leben retten kann. Der Film „Fahrradhelm macht Schule“ eignet sich für eine Unterrichtsstunde im Rahmen der Radfahrausbildung. Er veranschaulicht das Thema anhand praktischer Empfehlungen und des Schicksals der 16-jährigen Beate.

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?“
- „Bist du schon einmal mit dem Fahrrad gestürzt?“

Der Punkt wird zeitlich knapp behandelt.

Der Film „Fahrradhelm macht Schule“

URL

<https://www.youtube.com/watch?v=nIdCsqpmmA&t=3s>

Vorbereitung

- Vor dem Zeigen des Films bilden die Schüler Vierergruppen. Jede Gruppe bekommt eine Frage, auf die sie sich beim Anschauen besonders konzentrieren soll. Je nach Klassengröße können Fragen auch doppelt vergeben werden.
- 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 Rad fahren schützen? (zu Botschaft 4)
 - Wie sitzt ein Helm richtig? (zu Botschaft 5)

Abspielen des Films

Kurze Gruppenarbeit

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

Fünf Botschaften

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

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

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.

Botschaft 3: Der Helm fängt den Sturz ab! – Wie schützt ein Helm?

- Hintergrund: 80 Prozent der schweren Kopfverletzungen können 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.

Botschaft 4: Immer sichtbar unterwegs! – Beleuchtete Helme und Räder

- Hintergrund: 90 Prozent aller Informationen im Verkehr nimmt man übers Auge auf. Beleuchtung und retroreflektierende Kleidung schaffen Sicherheit. Ein Helm mit Rückleuchte ist ein zusätzliches Sicherheitsplus, man wird z.B. auf dem Radweg hinter parkenden Autos immer gut gesehen. Runde Speichenklipps sind besonders wirksam, da sie Scheinwerferlicht aus nahezu 360° zurückstrahlen. Zwei sich drehende Kreise signalisieren dem Autofahrer: „Vorsicht Radfahrer“!



Botschaft 5: Er muss passen! – Wie sitzt der Helm richtig?

- Hintergrund: Der Helm muss passen und sitzen, nur dann erfüllt er seine Schutzfunktion: Die drei zentralen Kriterien lauten:

Der Helm muss waagrecht sitzen!

Die beiden Riemen des Helms bilden ein Dreieck!

Der Kinnriemen sowie das Verstellsystem / Kopfring müssen fest angezogen sein!



Helmeinstellung: So sitzt er richtig!

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

- Schüler setzen ihre Helme auf und prüfen gegenseitig, ob sie richtig sitzen.
- Einstellen und Nachjustieren der Helme.

Planen Sie für diesen praktischen Teil genügend Zeit ein. Bitten Sie eventuell Kollegen, Referendare oder Eltern um Hilfe.

Wichtig: Die Schüler bringen ihren Helm zur Stunde mit!