



Diese Serie wird betreut von **Alexander Römer** (staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)



Beim alpinen Klettern und auf Klettersteigen ist das Tragen eines Helmes für jeden verantwortungsbewussten Bergsteiger Pflicht

Fotos: Andreas Strauß (1) / Alexander Römer

**STEINSchLAGHELM - EIN »MUSS« IM FELSGELÄNDE**

# Nie »oben ohne«!

Einer der wichtigsten Gegenstände der Sicherheitsausrüstung ist der Steinschlaghelm. Wenn er aber nur am Rucksack baumelt, nützt er gar nichts - er gehört unbedingt auf den Kopf.

Von Alexander Römer

Wie konnte das passieren? Eine häufig gestellte Frage, wenn es um die Aufklärung von Unfällen in den Bergen geht. Hätte man sie vermeiden können? Leider sehen wir als Bergführer noch viel zu häufig Bergsteiger oder solche, die es gerne sein möchten, auf häufig begangenen Klettersteigen oder in bekannt steinschlagge-

fährdeten Kletterrouten ohne den rettenden »Hut« auf dem Kopf. Die Folgen nach einem Steinschlag sind in der Regel verheerend; denn ein Stein in der Größe eines Würfels kann die Schädeldecke leicht durchschlagen oder an der Schulter eine riesige Platzwunde verursachen. Doch leider verhindern diese Szenarien nicht,

**Die optimale Helmpflege**

Reinigen Sie Ihren Helm immer nur mit Wasser und neutraler Seife und lassen Sie ihn anschließend bei Zimmertemperatur trocknen. Vermeiden Sie unbedingt den Gebrauch von chemischen Reinigungs- oder Lösungsmitteln. Denn durch nicht sachgemäße Verwendung von verschiedenen Lacken oder Klebstoffen, die nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen werden, kann die Schutzfunktion des Helmes beeinträchtigt werden. Auch das Anbringen von großflächigen Aufklebern kann zu frühzeitigen Schäden führen.

**So stellen Sie den Steinschlaghelm richtig ein**

Um einen angemessenen Schutz zu erzielen, muss der Helm unbedingt fest und trotzdem möglichst bequem auf dem Kopf sitzen. Zuerst wird der innere Einstellring für die jeweilige Kopfgröße weit gestellt, danach aufgesetzt und der Einstellring mittels Verstellmechanismus so justiert, dass der Helm fest und dennoch bequem auf dem Kopf sitzt. Ein kleiner Test bestätigt die optimale Passform: Den Kopf mit



Ein Einstellring erlaubt das exakte Anpassen des Helmes für die individuelle Kopfgröße

schnellen Bewegungen nach links und rechts sowie nach hinten und vorne bewegen. Wenn der Helm dabei nicht wesentlich verrutscht, ist die optimale Passform erreicht. Nun werden die beiden Kinnriemen mit dem Verschlussmechanismus geschlossen, so dass der Helm nicht vom Kopf rutschen kann. Dabei dürfen die Riemen am Hals nicht als störend empfunden werden, geschweige denn das tiefe Durchatmen durch den Mund behindern.



Radhelme sind wegen ihrer zu großen Belüftungsöffnungen als Steinschlaghelme ungeeignet

**Helm ist nicht gleich Helm**

Seit es einheitliche Normprüfungen für Bergsteigerhelme gibt, ist die landläufige Meinung, einen Helm gleichzeitig für alle Sportarten benutzen zu können, fast gänzlich verschwunden. Selbstverständlich gibt es bereits auf dem Markt multifunktionelle Helme, die sowohl für das Bergsteigen als auch das Radfahren und das Canyoning hergestellt sind. Diese sind jedoch exakt gekennzeichnet. Alle anderen Helme sollten auf keinen Fall zweckentfremdet werden. Denn Helme, die für die optimale Fangstoßbelastung bei einem Steinschlag konzipiert sind, können für den Mountain-

biker bei einem Sturz nutzlos sein und umgekehrt. Übrigens, der übliche Vorzeigetest in den Bergsporthäusern, der die Stabilität eines Helmes hervorheben soll - nämlich das seitliche Zusammendrücken des Helmes - ist absoluter Nonsens. Denn so wird kein Helm in der Praxis belastet. Nicht einmal, wenn man kopfüber in eine sich verjüngende Felsspalte stürzen würde. Die Seitenwände eines Helmes können in der Praxis nur durch einen Stoß belastet werden. Diese Belastung wird gemäß der Normprüfung nach UIAA ebenfalls getestet.

**Im Falle eines Falles: Steinschlag**

Nach einem heftigen Aufprall sollte der Helm ausgetauscht werden, auch wenn mit bloßem Auge keine Schäden festzustellen sind. Das ist notwendig, da die Helmschale einem erneuten Aufprall möglicherweise nicht mehr standhalten würde. Auch die häufigen seitlichen Belastungen (was in der Praxis

nicht selten vorkommt, wenn der Helm im Rucksack verstaut ist und z. B. bei einer Brotzeitpause darauf gesessen wird) können einen Helm mit der Zeit so sehr beanspruchen, dass er beim nächsten Steinschlag die volle Fallenergie nicht mehr aufnehmen kann, was folglich zu ernsthaften Kopfverletzungen führen kann.



Der Helm sitzt viel zu weit hinten



Der Helm ist zu weit nach vorne gerutscht



So sitzt der Helm richtig