



Übernehmen Sie Verantwortung und seien Sie Vorbild!



<http://www.helm-tragen-vorbild-sein.de/infos.htm>

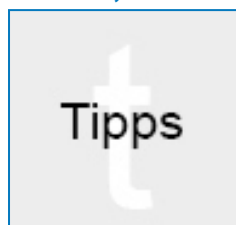
OPTIMALER SCHUTZ DURCH RICHTIGEN SITZ!

Unsere „Radhelm-Anprobe“ mit Hubert Walz

Herr Walz hat sich uns freundlicherweise für eine Fotoserie zum richtigen Sitz des Fahrradhelms zur Verfügung gestellt.

Hier erklären wir gemeinsam mit ihm, worauf es bei der „Anprobe“ des Fahrradhelms ankommt.

Wir zeigen Ihnen, wie ein Fahrradhelm, einmal richtig eingestellt, den passenden Sitz auf Ihrem Kopf hat und damit **den optimalen Schutz für das BESTE, unser Gehirn, bietet.**



Unser Tipp vorab:

Den Radhelm **nach** oder **besser noch beim Helmkauf mit Beratung des Fachhändlers richtig einstellen**. Mit ein paar Handgriffen kann der richtige Sitz sofort überprüft werden.

Wer bereits einen Radhelm besitzt, kann den „richtigen Sitz“ auch nachträglich überprüfen.

RICHTIGER SITZ – AUF EINEN BLICK!

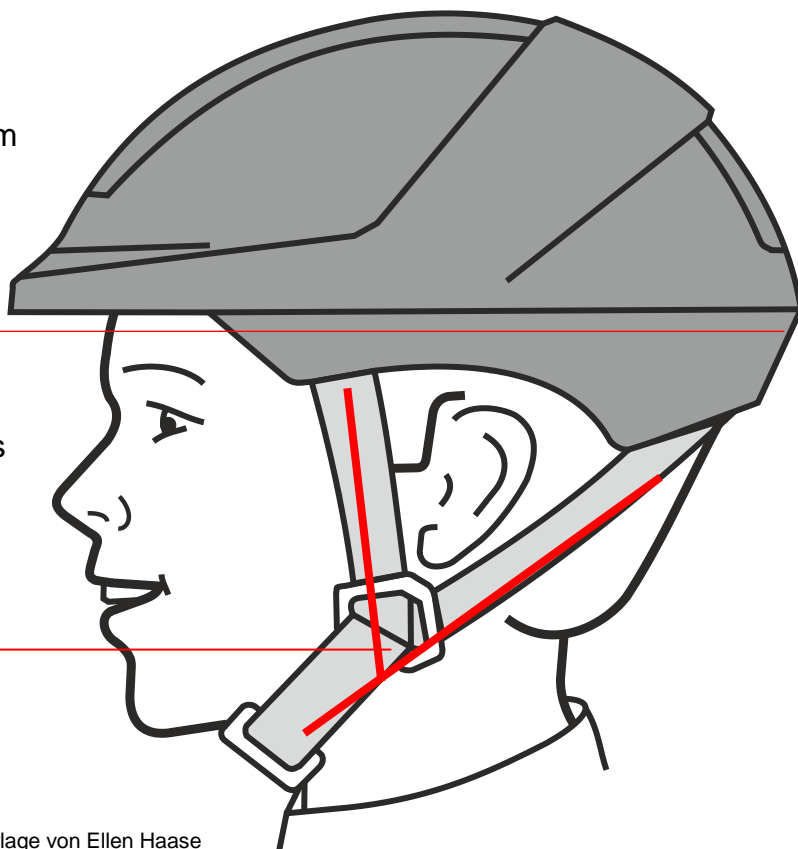
So sitzt der Fahrradhelm richtig!

- der Helm sitzt waagrecht auf dem Kopf - dadurch bietet er auch Schutz für Gesichts- und Stirnpartie.

Orientierung: **Horizontlinie**

- das **Y** der Bänder umrahmt das Ohr; die „Regulierungsschnalle“ befindet sich unmittelbar unter dem Ohr.

Orientierung: **Y unter dem Ohr**



Grafik: KEV-BW
nach einer Vorlage von Ellen Haase



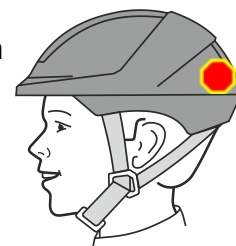
Übernehmen Sie Verantwortung und seien Sie Vorbild!



KOPFRING MIT DREHVERSCHLUSS

Den Helm auf dem Kopf so platzieren, dass Schläfen, Stirn und Hinterkopf vom Helm bedeckt sind.

Danach den **Kopfring** auf die Größe des Kopfes einstellen. Der Radhelm soll den Kopf gut umschließen, ohne zu drücken.



KONTROLLE

Nach Einstellung des Kopfringes hält der Helm (fast) ohne das Gurtsystem auf dem Kopf.

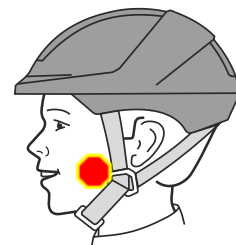
Beim Versuch der Helmabnahme vom Kopf „spürt“ man den festen Sitz.

Lässt sich der Helm auf dem Kopf leicht bewegen, muss der Kopfring mit dem Drehknopf noch fester eingestellt werden.

GURT-DREIECK

Nach Einstellen des Kopfrings wird das **Gurtdreieck** ums Ohr so angelegt, dass der Verschluss unterm Kinn sitzt.

Der Gurt wird so eingestellt und angezogen, dass er um das Ohr ein Dreieck bildet. Dabei ist der vordere Gurt des Dreiecks kürzer als der hintere.



KONTROLLE

Lässt sich der Helm so weit nach hinten drehen, dass die Stirn frei liegt und damit im Fall eines Sturzes ungeschützt wäre, dann müssen die vorderen Gurtbänder und/oder der Kinnriemen fester angezogen werden.

Lässt sich der Helm über die Augen oder sogar bis zur Nase nach vorne kippen, dann müssen die hinteren Gurtbänder fester angezogen werden.





Übernehmen Sie Verantwortung und seien Sie Vorbild!



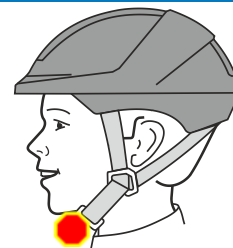
Sicher trage ich einen Helm. Und ihr?



KINNRIEMEN - VERSCHLUSS

Der **Kinnriemen-Verschluss** wird geschlossen und in der Länge so eingestellt, dass der Kinnriemen eng am Kinn anliegt, ohne zu drücken.

Überstehende lose Gurtenden werden entweder fixiert oder abgeschnitten.



KONTROLLE

Die Einstellung ist korrekt, wenn noch ein Finger knapp zwischen Kinn und Kinnriemen passt.

Lässt sich der Helm gleich mehrere Zentimeter auf und ab bewegen, muss der Kinnriemen enger gezogen werden.

Das gilt auch, wenn der geschlossene Kinnriemen über das Kinn und bis zum Mund geschoben werden kann.



„PASSKONTROLLE“ / SCHLUSS-CHECK

Nach Einstellung von Kopfring, Gurtdreieck und Kinnriemen sollte sich der **Helmrand zwei Finger breit über der Nasenwurzel** befinden.

Ggf. müssen die seitlichen Y-Bänder nachreguliert werden, bis diese Position erreicht wird.



KONTROLLE

Der Kopfring im Helm ist festgezogen.

Die Schläfen, Hinterkopf und Stirn sind bedeckt.

Der Helm rutscht nicht über die Augen und behindert nicht das Sichtfeld.

Der Helm lässt sich nicht in den Nacken verschieben.

Vorderes und hinteres Gurtband bilden ein Dreieck um das freie Ohr.

Alle Gurtbänder liegen eng am Kopf an, das Kinnband sitzt fest, ohne zu drücken.

Wir wünschen Ihnen eine unfallfreie Radfahrt!