

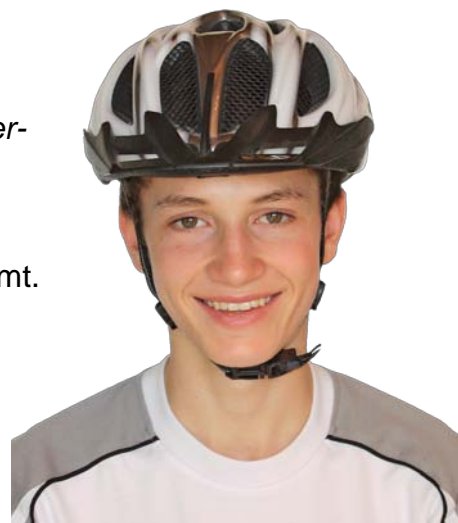
## Optimaler Schutz durch richtigen Sitz

### Unsere „Anprobe“ mit Dennis

**Dennis**, 16 Jahre, hat sich freundlicherweise dem „Hirnschützer-Team“ für eine Fotoserie zur Verfügung gestellt.

Mit nachfolgenden Darstellungen erklären wir gemeinsam mit Dennis, worauf es bei der „Anprobe“ des Fahrradhelms ankommt.

Dabei wollen wir zeigen, wie ein Fahrradhelm, einmal richtig eingestellt, den passenden Sitz auf Ihrem Kopf hat und damit **den optimalen Schutz für das BESTE** bietet.



### Tipps

#### 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!

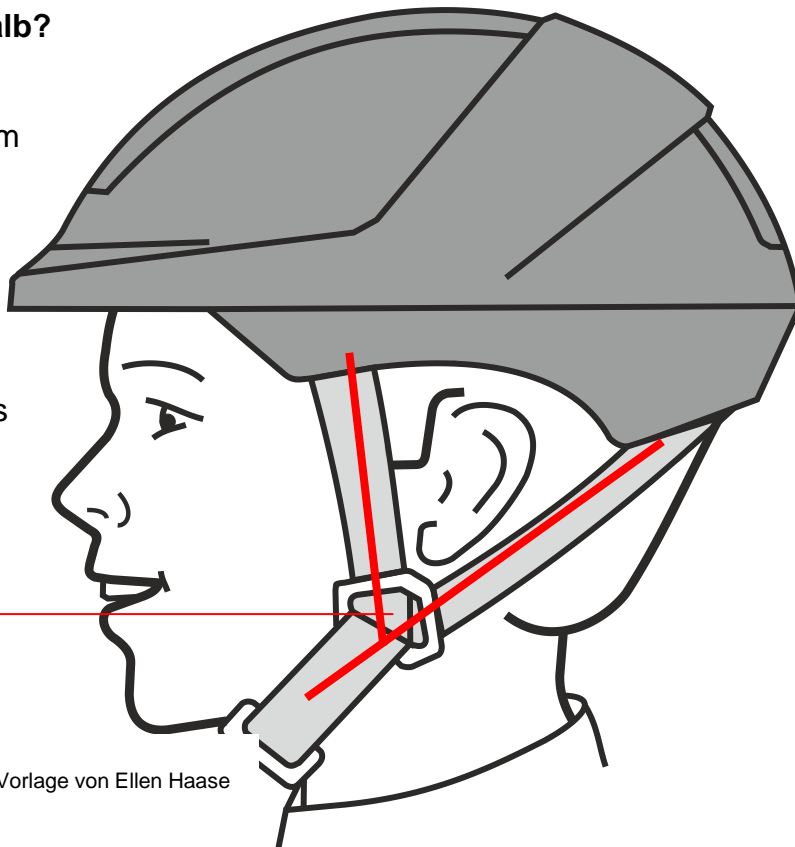
### So sitzt der Radhelm richtig – weshalb?

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

#### Orientierung: **Horizontlinie**

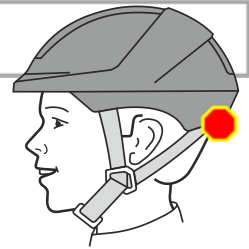
- das **Y** der Bänder umrahmt das Ohr; die „Regulierungsschnalle“ befindet sich unmittelbar unter dem Ohr.

#### Orientierung: **Y unter dem Ohr**



Grafik: KEV-BW  
nach einer Vorlage von Ellen Haase

## 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.



Abbildung: Einstellung Kopfring über den Drehknopf

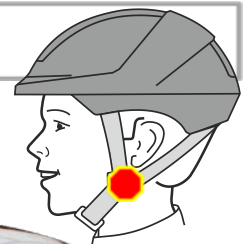


Nach Einstellung des Kopfringes hält der Helm (fast) ohne das Gurtsystem auf dem Kopf.

Beim Versuch der Helm-Abnahme vom Kopf „spürt“ man den festen Sitz.

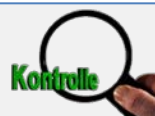
Lässt sich der Helm auf dem Kopf leicht bewegen, muss der Kopfring mit dem Drehknopf noch fester eingestellt werden.

## 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.

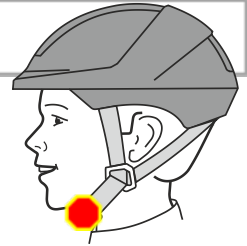


Lässt sich der Helm so weit nach hinten drehen, dass die Stirn frei liegt und damit im Fall eines Sturzes ungeschützt wäre, dann müssen die vorderen Gurtbänder und/oder der Kinnriemen fester angezogen werden.  
Lässt sich der Helm über die Augen oder sogar bis zur Nase nach vorne kippen, dann müssen die hinteren Gurtbänder fester angezogen werden.



## Kinnriemen - Verschluss

Der **Kinnverschluss** 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.



Die Einstellung passt, wenn knapp noch ein Finger 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, Gurt dreieck 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.

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.



Schütze Dein BESTES.

