

## So sitzt er richtig!

Ein Fahrradhelm kann Leben retten! Doch viele Helme werden falsch getragen, der Schutz reduziert sich auf ein Minimum. Tipps für die richtige Anpassung des Helmes!

(Quelle: Fahrradhelm macht Schule)



(1) Der Kopfring wird auf die Größe des Kopfes eingestellt.



(2) Das Gurtdreieck ums Ohr wird so angelegt, dass der Verschluss unter dem Kinn sitzt.



(3) Der Gurt wird so eingestellt und angezogen, dass er um das Ohr ein Dreieck bildet.



(4) Der Helm wird auf der anderen Seite genauso eingestellt.



(5) Die Gurtlänge am Steckschloss wird passend eingestellt.



(6) Der Verschluss unter dem Kinn wird festgemacht.



(7) Sehr lange Gurtenden können abgeschnitten werden.



(8) Fertig! Der Helm sitzt wagrecht, die beiden Riemen bilden ein Dreieck, Kinnriemen und Verstellsystem /Kopfring sind fest angezogen.