

### FESTER SITZ – BESTER SCHUTZ

## So sitzt der Radhelm richtig

Ein Fahrradhelm bietet Sicherheit – aber nur bei richtiger Verwendung.  
Hier die wichtigsten Radhelm-Regeln!

### Perfekter Sitz des Fahrradhelms



1. Der Helm muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken und ein bis zwei Finger breit über den Augenbrauen sitzen.
2. Der Helmring muss festgezogen sein.
3. Vorderes und hinteres Gurtband bilden mit der Helmkante ein Dreieck um das Ohr. Das Ohr muss frei liegen.
4. Die Gurtbänder liegen eng am Kopf an. Der Kinnriemen muss straff sitzen und fest geschlossen sein.
5. Der Helm muss das Sichtfeld frei halten.
6. Der Helm darf nicht in den Nacken rutschen.